

日前,34岁的海口市市民阿能因为肚子疼去医院检查。医生检查后确诊为肾结石,要求他做手术。“阿能平时身体好好的,怎么就得了结石呢?”记者近期就此采访了海口市人民医院中医科主任、主任医师王德。



## 吃“血” 补血又补铁

■ 本报记者 王培琳  
通讯员 付伟华

人们常说“吃哪补哪,以形补形”,那么吃血能不能补血呢?近期,微信朋友圈流传的一篇“吃血可补血”文章让许多人深信不疑。与此同时,也有不少人质疑“吃血补血”的科学性。近日,记者就此采访了海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇。袁勇表示,将动物血作为辅食食用,吃血确实可以补血。

专家表示,血细胞的主要成分就是红细胞。影响红细胞生成的主要因素之一就是铁元素。而食物可以提供铁元素有两种:一种是来自动物的铁——有机铁,其容易被人体吸收,不受食物中其他物质的干扰,主要来源是动物全血,动物肝脏和肉类等;另外一种植物中所包含的铁——无机铁,其吸收容易受食物中的植酸、草酸和膳食纤维干扰,吸收程度很低。

防治缺铁性贫血的食疗方法之一就是不定期地吃动物全血,动物肝脏和瘦肉等。动物血有猪血、鸭血、鸡血、羊血、牛血、狗血、鹿血等。这些动物血富含蛋白质、锌、铁、维生素B2及食用价值较高的三价铁等营养成分,很容易被人体消化吸收,起到补血补铁的功效。

目前,除了鹿血价格较贵外,猪血、鸭血、鸡血、羊血、牛血、狗血等市场上都可以买到,补血效果都差不多。但是,袁勇表示,在动物血的选择上,没有经任何加工过的动物血最好。很多人认为动物血不干净,其实,没有经过任何加工的动物血是物美价廉的好食品。炖一盅鸭血汤,放点沙参、玉竹、银耳,可起到祛湿、生津、补水的功效;猪血加芥菜叶、葱花、黄酒,具有清凉降火、补阴的功效,每周1次,效果更佳。

专家表示,虽然食用动物血有很多好处,但不是所有人都适合吃。其中,缺铁性贫血患者适宜用动物血作为辅食,重型地中海贫血患者和中间型地中海贫血患者不能吃动物血。因为地中海贫血属于溶血性贫血,患者体内的铁含量已经超标,需要服用清除体内铁质的药物。

4类人可以多吃动物血

失血过多的人

建议女性朋友在经期后,多吃动物血

偏食的小孩子

小孩子不愿意吃饭时,换些花样煮动物血给他们吃,味道很好,可以防止发生儿童缺铁性贫血

怀孕中后期、产妇以及正在哺乳的女性

患更年期综合征女性

制图/张昕

# 肾结石发作多和吃有关

## 经常憋尿及过量饮用咖啡、酒精也是疾病诱因

■ 本报记者 马珂 实习生 吴宝琪 特约记者 汪传喜

### 不恰当饮食是结石形成的主因

王德说,肾结石的形成原因有多方面,最主要的原因还是饮食。饮食中,有关成分摄入过多会引发结石,其具体引发原因包括以下方面:

**草酸积存过多** 体内草酸的大量积存,是导致肾尿结石的因素之一。菠菜、甜菜、芹菜、茭白、香菜、豆类、番茄、土豆、竹笋等都是含草酸较高的食物。此外,肾结石患者要注意,不是所有的水果都适合食用,一些含有草酸的水果如葡萄、无花果干、核果等不能食用。在平时生活中,应该尽量少吃含有草酸的食物,否则容易导致肾脏负担加重,影响肾结石疾病的治疗及恢复。

**嘌呤代谢失常** 动物内脏、海产食品、花生、豆角、菠菜等,均含有较多的嘌呤成分,尿酸结石患者应该控制。嘌呤进入体内后代谢的最终产物是尿酸。尿酸可促使尿中草酸盐沉淀。如果一次过多食用嘌呤丰富的食物,嘌呤代谢又失常,草酸盐便在尿中沉积而形成尿结石。

**脂肪摄取太多** 肾结石在患病治疗期间,应注意少吃各种动物的肉类,包括牛肉、羊肉、干酪、鱼和鸡,尤其是肥猪肉等。这类食物中所含有的大量蛋白质不利于患者的病情恢复。此外,一些动物内脏更要少吃,以免导致肾脏的负担加重。

**糖分增高** 糖是人体所需的重要养分,但一下子增加太多,尤其是乳糖,也会使结石形成创造条件。它能促进钙的吸收,更可能导致草酸钙在体内的积存而形成尿结石。

**蛋白质过量** 蛋白质能促进肠道功能对钙的吸收,但如果经常过量食用高蛋白质的食物,会使肾脏和尿中的钙、草酸、尿酸的成分普遍增高,容易诱发结石疾病。

有些人没有养成定时喝水的习惯,等到口渴了才喝。炎热的夏季,人体水分蒸发得快,排尿量减少,使尿液结晶沉积,极易形成肾结石。饮食无规律,营养摄入不均衡,使肾脏和尿中的钙、草酸、尿酸的成分普遍增高,若不及时排出体外,就易形成肾结石。

除了不恰当的饮食习惯外,一些不科学的生活习惯也有可能形成结石。目前,很多女性为保持体型苗条,往往不吃早餐,这样容易导致胆汁长期淤积在胆囊与肠道,影响胃酸分泌、胆汁排出,从而诱发胃炎、胆及肾结石。

此外,经常憋尿、夜生活过度以及过量饮用咖啡、酒精等不良习惯,也会引发肾结石,需要引发人们关注。



### 预防结石病要多喝水

专家提醒,要预防结石病的发生,必须改变个人的饮食习惯,各种食物都要适量进食,不能偏食,不能因为某种食物好吃、营养价值高,就一味只吃这种食物。日常饮食中,必须注意食物的搭配,注意多喝水。大量饮水可促使小的结石排出,稀释尿液,防止尿石结晶形成,延缓结石增长速度。

结石患者患病期间,不能吃那些容易促使结石形成的食物,可以适当多吃黑木耳、核桃、胡萝卜、绿花椰菜、牛肝等食物。

有些肾结石患者身体出现不适后,喜欢自己到药店买药治疗,这种做法是不对的。服药治疗前应咨询医生意见,不能乱吃药。例如,有些胃药的钙含量较高,有些人因个体差异服用后会形成结石,需要避免服用。

## 改善饮食习惯 缓解“经前综合征”

■ 本报记者 侯赛

经前综合征是指女性月经来潮前出现的全身症状,常见的有头痛头胀、腰腿酸痛、乳房胀痛、胸肋胀满、心悸怔忡、夜寐不宁、注意力分散、面肢浮肿、腹部胀满、大便稀溏、尿急尿频等症状。

经前期综合征容易影响女性日常生活和工作。日常生活中,如何缓解“经前综合征”?海口市人民医院妇产科主任黄守国表示,每个女性的经前综合征影响程度各有不同,严重者可能需就医和药物治疗,但多数人的症状轻微,从以下日常饮食方面做好控制,就能减轻或预防经前不适。

### 少量多餐,减低血糖波动

进食定时定量,以少量、低卡路里高纤全谷类为主,可稳定血糖,避免低血糖引发饥饿感而不自主地摄取高糖、精致食物,反而导致血糖急升。正餐间,可吃一根香蕉或一个橘子等低卡路里、高纤维的食物当点心,热量不超过100大卡,能饱食、稳定血糖又不会致胖;点心需避免进食高热量的糖果、蛋糕、甜饼干、巧克力、汽水等食物。

### 少盐饮食预防经前水肿

身体肿胀是经前的常见症状,为避免水肿,平日应减少摄取高盐食物,在经前一周就特别注意要清淡,要少吃外卖食物、加工食物如罐头、腌制食物如火腿,以及含钠高的薯片,应尽量食用新鲜食物。

### 适量补充含50%浓度的黑巧克力

巧克力的口味香浓独特,且其富含的色胺酸有助于合成血清素,不仅可带来喜悦感,也能帮助缓解经前综合征的不适;而巧克力成分中的钙、镁、锌及维生素B6,同样有助于减缓经期综合征。

### 饮食均衡,适量添加补充剂

日常生活中,要注意做到饮食均衡,并服用可缓解或预防经前综合征的营养素和以下常见食物:

**葵花籽** 补充B族维生素有助于缓解腹胀、痉挛、疲劳和情绪波动等。葵花籽是维生素B1的重要食物来源。金枪鱼、秋刀鱼等富含维生素B6的食物也应适当补充。此外,全麦面包等也富含B族维生素。

**香蕉** 镁对大脑中快乐神经传递素血清素起到调节作用。香蕉中富含微量元素镁,是抗抑郁的极佳食物。富含镁的食物还包括菠菜、豆腐和腰果等。

**茶** 很多茶都有助于缓解“每月中不快乐的那几天”。洋甘菊茶缓解压力和焦虑,薄荷茶防止反胃恶心。需要提醒的是,经期并不适合喝浓茶。

**亚麻籽** 亚麻籽不仅含有大量的欧米伽3脂肪酸,而且含有植物雌激素,有助于调节人体内的激素。每天吃一把亚麻籽可平衡女性体内各种激素水平,进而改善情绪,让心情更快快乐。

提神饮料怎么喝才健康?

■ 本报记者 侯赛

加班工作、看比赛、看精彩演出时,很多人常常喜欢喝点提神饮料提神。海南省中医院保健科专家符光雄表示,提神饮料中多含咖啡因、牛磺酸等成分,曾有研究显示,大量摄取含牛磺酸提神饮料,容易造成血压上升,有心血管疾病病史的人多喝提神饮料,很容易加重心血管负担,需要特别注意。

勿养成长期过量饮用的习惯 慢性病人、青少年要少喝

日常生活中,常见的提神饮料包括茶、咖啡和可乐型饮料这三类。其中,咖啡含的咖啡因最多,可乐型饮料次之,浓茶含的咖啡因较少。

符光雄表示,不同人对相同剂量的咖啡因,其兴奋程度是不一样的。因此,不同的人,选择提神饮料也应有所不同。比如,平常不喝茶的人,喝绿茶就容易兴奋,就没有必要选用咖啡来提神。常喝茶的人,一杯绿茶已不能满足其提神的需要,可以借助浓红茶或咖啡来提神。

大多数成年人,其咖啡因的耐受量是每天200~300毫克,如果每天摄入的咖啡因超过500毫克,很可能会出现烦躁、易怒、焦虑、失眠等情况。所以,爱喝咖啡的人,除了普通咖啡外,不妨再备点脱咖啡因咖啡,将两种咖啡交替饮用,这样可以减少咖啡因的摄入。如果不想彻夜辗转难眠,最好不要在就寝前8个小时内喝提神饮料。

“无论喝咖啡还是喝可乐型饮料,都不要养成长期过量饮用的习惯。即便是喝茶,也要适量别过量。”专家提醒,青少年应尽量少喝含有咖啡因的饮料。比如,可乐型饮料中就含有咖啡因,一旦他们喝上“糖”,容易出现夜里睡眠受影响、白天容易犯困的情况。

另外,喝过量的可乐型饮料,会使孩子们的短期记忆受影响,注意力不集中,从而影响到日常的学习和今后的发展。有研究发现,可乐型饮料里的磷和咖啡因,会影响钙的吸收,这对青少年的骨骼发育来说,是极为不利的。除此之外,多数可乐型饮料属于带糖的碳酸饮料,多喝容易让人发胖。

经过连续数小时全神贯注的工作、学习,有些人很容易感到疲惫,这是因为缺乏活动、血液循环不良导致的。在这种情况下,咖啡、可乐不应成为孩子们的提神剂,最好的“提神剂”应该是进行适当的运动锻炼。每隔一两个小时,就站起来做做保健操或是快走一段路,是此类人群有效又无不良反应的提神方法。

### 饮食提醒

## 足量摄入果蔬可预防多种疾病

调查显示,我国居民果蔬摄入量仅为推荐量的一半左右。世界卫生组织指出,果蔬摄入过少是十大死亡高危因素之一,而足量摄入果蔬可有效预防多种疾病。

那么,生活中我们应如何科学吃果蔬呢?“7字果蔬歌”也许能为你答疑解惑。

**半斤水果一斤菜** 膳食指南推荐,我国成人每日应摄入蔬菜300克—500克、水果200克—400克,可概括为“半斤水果一斤菜”。“一斤菜”是指烹饪前的重量,经烹饪后也就两小碗,可分到三餐吃完。香蕉、奇异果等水果,每个都有二三两,吃两三个就够半斤了;梨、苹果等稍微大一点的水果一个就够。

**搭配讲究颜色多** 不同颜色的蔬菜所含保健成分不同。一般来说,综合营养价值最高的蔬菜是菠菜、小白菜、茼蒿等深绿色叶菜,应占到每日蔬菜摄入量的一半。另一半则要留给其他颜色的蔬菜,比如黄色的胡萝卜、红色的番茄、紫色的甘蓝等,颜色越多,摄入的营养成分越丰富,且颜色越深,含营养物质越多。

**本地应季最新鲜** “在同一种果蔬中,本地、应季的产品往往最好。”专家表示,一方面,这些本地产品不用长途运输,不需要保鲜处理;另一方面,这些产品可长到最佳成熟度后采收,品质和口感更好。因此,人们应熟知食物自然成熟的季节,不要去追求那些不合时宜的果蔬,比如春天不一定要吃西瓜,最好等到7月再吃。

**质不够用量来补** 虽然应季果蔬在品质上优于反季节产品,但不得不承认,日常生活中,人们很难离开反季节食物。北方进入寒冬,几乎没办法应季果蔬,如不吃反季节果蔬,就只能反复吃白菜、萝卜、土豆,不利于膳食平衡。因此,即使反季节蔬菜营养价值低一些,总比一点没有强。由于营养质量降低,就要在数量上补回来,保证足量摄入。(生时)

## 绿豆汤4类人不能喝

绿豆汤防暑,解毒,清凉。然而,有4种人就是喝不得:体质寒凉的人,正在服用各类药物的人,老人、儿童及体质虚弱的人,经期女性。

从中医角度来说,绿豆性较为寒凉,空腹饮用容易对脾胃造成伤害。体质寒凉的人吃了绿豆汤会加重寒凉症状,甚至引发诸如腹泻、气血停滞引起的关节肌肉酸痛、胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。正在服用各类药物的人,也要忌服绿豆汤。绿豆的解毒成分会与药物的相关成分反应,从而降低药效。有胃肠薄弱肢酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、腹泻等症状的人,在服用中药的时候更应该禁食绿豆。

女性过量饮用绿豆汤可出现白带、腹胀、痛经等妇科病。经期女性,身体处于缺血的状态,体质偏差,若再喝绿豆汤,容易伤害脾胃,引起腹泻。老人、儿童及体质虚弱的人,肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。

专家提醒,煮绿豆汤,不要用铁锅,可以用砂锅或者不锈钢锅。(宗和)

## 入秋后,这样吃更健康

立秋一过,意味着秋高气爽的日子离人们不远了。然而,即使在气候宜人的秋季,人们也会出现各种不适。为了更好地度过“多事之秋”,建议大家在饮食上做出以下改变:

**多吃深色蔬菜** 尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜 在夏天,为了祛暑降温,人们所吃的果蔬一般以瓜类为主。这类果蔬中的胡萝卜素含量较低,容易导致人体内的维生素A储备较少。维生素A严重不足时,皮肤和黏膜的抵抗力就会降低,黏膜免疫功能也会下降。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素,比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等,秋季应该多吃。

**常吃有助养胃的食物** 秋季是消化道疾病的高发期,频繁吃甘厚味之物会让脆弱的肠胃脆弱不堪。南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等可以养胃。另外,酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富且易于消化,也非常适合秋天食用。

**用薯类替代部分精白米面** 秋季正是薯类出产的旺季,经常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等,用来替代精白米面,是非常好的选择。一方面,薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也比较丰富,有助于人们获取更多的营养。另一方面,现代研究表明,它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。(生时)

## 常食粗粮坚果有助于健脑强脑

随着年龄的增长,人的大脑和神经系统会逐渐老化。据美国《预防》杂志报道,以下这些“顶尖”的食物可以帮助你健脑强脑、预防老年痴呆症,防止神经损伤。=

**粗粮** 粗粮中含有镁元素,可以增强人的认知功能。另外,粗粮中还含有较多的维生素B6,可打破高层次的同型半胱氨酸。血清中高半胱氨酸的高水平是心血管疾病及中风的风险因素,会导致人体情绪恶化,容易引起心脏病发作。

**坚果** 杏仁、核桃等坚果在维持血管健康方面发挥很大作用。坚果含有ω-3脂肪酸,有助于降低胆固醇,延缓大脑衰老。

**深海鱼** ω-3脂肪酸是提高大脑和神经系统功能的关键元素。深海鱼富含ω-3脂肪酸,能预防精神障碍,有利于心脏健康。(综合)