

上海营养学家聊“吃”

这是一群知性的女性,她们从事着营养研究,又传播着养生知识;这是一群美丽的女性,她们和常人相比,总让人感觉气质超凡,身材曼妙……在上海,有这样一群女性营养专家,走到哪里都是一道靓丽风景。本期我们特别邀请了5位上海营养专家来透露一下自己的“靓丽秘方”,想在2010年收获美丽和健康的各位读者,可要睁大眼睛认真看看哦!



做个“食草类动物”

汤庆娅:上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任。

“我经常说自己是‘食草类动物’。”汤庆娅笑言,在她的带动下,全家人每天都大嚼各种绿叶菜,吃得亦乐乎。

汤庆娅在蔬菜中比较偏好绿叶菜,一是出于个人饮食喜好,另外从营养的角度来说,青菜、菠菜、白菜和芹菜等含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质等,不仅营养丰富,还是非常好的排毒清肠食物,每天吃足量的绿叶菜再搭配其他蔬菜可以保证大便通畅。

而水果在汤庆娅家里的消耗量也很大,一家三口有时一天就要“干掉”两斤水果。西方有句谚语:“一天一苹果,医生远离我。”汤庆娅最喜欢吃

的水果也是苹果,不仅口感好,而且营养非常平衡全面,经常吃苹果对牙齿也很好。

“我平时喜欢吃点芝麻、核桃、花生之类的干果。”汤庆娅说,这类干果吃起来很香,还可以补充脂溶性维生素。这些食物有抗氧化、抗衰老等作用,但吃多了也容易长脂肪,所以想吃干果时,就要留着点肚子,正餐别吃太多,而且每次吃上一把就可以了。

而说起控制脂肪的摄入,最重要的当然就是控油了。汤庆娅的做法是尽量用水煮蔬菜或凉拌蔬菜替代过油炒。即使是炒菜,用油也要非常“吝啬”,别人炒菜都是用油壶倒,而她是用调羹来加油,一般一盘菜一调羹左右也就够了。



每餐都要花样多

曹伟新:上海交通大学医学院营养系副主任,上海瑞金医院临床营养科主任。

近1.6米的身高,48公斤左右的体重,曹伟新已保持了快20年。“每顿饭我都不会把主食落下。”她说,早餐有面包、午餐和晚餐各吃约2两米饭,即使在外吃饭,米饭或面食类点心也是她必点的一道“菜”。

她说,主食所提供的葡萄糖能量是大脑代谢所必需的,如果不吃主食,即使肚子饱了,头脑也不清醒,容易疲劳。尤其在节假日,人们往往是酒足肉菜饱,而不是饭饱,主食被省掉,这是最不合理的。

豆浆和鸡蛋是曹伟新早餐的“常客”,不过“我每次只吃半个蛋黄,因为一个蛋黄中胆

固醇含量就是一个人每天所需胆固醇的量,其他食物中也会含有胆固醇,如果吃一个蛋黄就会超过每天适宜的摄入量。”

她深知均衡膳食的重要,每餐中蛋、肉必有一样,时令蔬菜保证两样。花样多但吃得很少,而且只吃五至七分饱。

曹伟新还有很多“清规戒律”,油炸的不吃、油腻的不点、鸡皮鸭皮也不吃。话虽如此,她还是蛮喜欢吃水煮鱼,鱼肉吃起来很嫩,不过每次都是浅尝辄止,只吃两三片。

“每次跟同事一起吃午饭,等他们吃完了开始聊天,我还在吃;家里吃饭我也总是最后一名,每顿饭都得花上二三十分钟。”曹伟新笑着说,“其实,这也是控制摄入量的一种方法。”



美食小电器很齐全

葛声:上海交通大学附属第六人民医院营养科主任。

“酸奶机、豆浆机、面包机、面条机……我家厨房里的小电器全着呢。”葛声说,用这些小电器自制美食,不仅可以做到少脂少糖,还能自由搭配,添加营养。

葛声对酸奶情有独钟,她喝的酸奶多数是自己做的:牛奶加上一些乳酸菌颗粒,用酸奶机发酵几个小时就做好了。吃的时候还可以把一些新鲜水果切成小块加进去,营养又美味。

而用豆浆机自制糊状的“米

豆浆”则是她最喜欢的早餐食品。把大米、小米、高粱米、薏米等谷类食物与黄豆、黑豆、绿豆以及花生、核桃等坚果类混合在一起打成糊状,带豆渣一起吃,不仅可以获取更丰富的营养,还补充了膳食纤维。

其他的小电器也非常简单实用,比如用面包机做面包,添加一些葡萄干、花生、核桃仁等,可以做成果料面包。此外,用面条机自制面条,也同样可以加入牛奶、鸡蛋做成营养面条,或者加点杂粮做成杂粮面。



特别爱喝罗宋汤

孙建琴:复旦大学附属上海华东医院营养科主任。

“早饭我基本上是牛奶加面包,我喝牛奶喜欢加入一些蛋白粉。”孙建琴认为,人到中年,肌肉会逐渐松弛减少。而提高蛋白质的摄入量能够修复并促进蛋白质合成,避免肌肉松弛。

孙建琴喜欢吃深色蔬菜,比如胡萝卜、菠菜、西兰花等。这是因为深色蔬菜含有更加丰富的维生素、矿物质等营养元素。“而且我比较喜欢吃蔬菜,最喜欢吃那种黄色和红色的苹果椒,吃上去甜甜脆脆的,很好吃。”

她还很喜欢喝汤,“不过,大家是喝汤,我是吃汤。”孙建琴说,很多人认为汤最有营养,汤里的渣子(鸡肉、鱼肉等和蔬菜等)应该扔掉,其实不然,营养元素还是留在食物里的比较多。

孙建琴认为,汤里的内容物可以丰富一些。比如罗宋汤的最大特点就是杂,牛肉、卷心菜、胡萝卜、土豆、西红柿等,只要你喜欢都可以放进去,有肉,有菜,种类多,这正好符合膳食指南中食物多样化的要求,膳食平衡,营养均衡。



最钟情红枣饭

蔡美琴:上海交通大学医学院营养系副主任。

“我们家餐桌上的常见菜肴有:红枣饭、玉米小排汤、香菇山药炒肉片、银耳枸杞羹等,清淡饮食,简单制作。”蔡美琴说,其中红枣饭是她最钟情的主食。

因为红枣是补气养血的圣品,具有很强的抗氧化、抗自由基的功效,有抗衰老、防癌的作用,而且红枣富含维他命、纤维素和矿物质。如果是单独吃红枣,因其含糖量较高,一般吃不了太多,而做成红枣饭,甜味会减少很多,但营养不减,枣皮也可一块吃掉。红枣饭的做法很简单,只要把红枣

去核、切碎,然后和米一起煮熟就好了。

除了爱吃红枣饭,蔡美琴的营养原则归纳起来就是简单的一句话:饮食尽量平衡,荤素搭配,食物多样化。她每天吃的食品品种基本都保证在25种以上,其中蔬菜5种以上,水果2种,牛奶1杯,每天有鱼或虾,每周吃3~4次豆制品。晚餐清淡,尽量少吃猪肉,选食鱼虾类食品。烹饪采取炒、蒸、煮方法,少油煎油炸。食物选择尽量应时、新鲜,不追求贵、稀少。“补品也应该根据自己的体质来选,如银耳、山药就是非常好的食品。”(百度)

好处方里 不光是 对症的药

近日,重庆市一名医生拒绝记者公开其开出的平价药处方单,理由是如果公布该处方,同行都会骂死她。她还透露曾因未能实现月收支结余,被医院扣了钱。

由这名为患者开出平价药处方却害怕挨骂的山城女医生,人们很容易联想到刚刚从首都载誉返回武汉的“江城好医生”王争艳——

在日前举行的全国医药卫生系统表彰大会上,中共中央政治局常委、国务院副总理、国务院深化医药卫生体制改革领导小组组长李克强在亲自为获“全国医药卫生系统先进个人”的王争艳颁奖时说:“你的材料我看过,很感人,谢谢你……”她的事迹还得到中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山的肯定,中央媒体采访团将赴汉作专题报道。

王争艳成为“新闻人物”的原因很简单,毕业于名牌医科大学的她,把高超的医术和贴心的服务送进千家万户,从医25年来,始终坚持用最少的钱治好病,平均单张处方不超过80元,最少的只有2毛7分钱,老百姓亲切地称她“小处方医生”。

从王争艳的2毛7分钱处方,到重庆女医生给冠心病及高血压患者开出的4.65元处方,我们这些老百姓恍悟,原来小处方也能治病。这么多年来,大家已习惯了一二百元甚至更多钱治不好一个感冒、市场化了的药店药价要比“人民医院”的低老大一截子。

自古医家有割股之心。医生是救死扶伤的,不是抓住“商机”实现利润最大化的医药代表。会开“小处方”不仅体现医生的专业水准,更反映出医生的职业操守。

“小处方”医生对于公众健康的贡献,甚至要大于那些精于昂贵手术的名医。只有把每一分钱都用在刀刃上,才有可能解决好13亿人的健康问题,否则,国家的公共财政投入,很大一部分就会被蛀空耗尽。长此以往,损害的不仅是医疗卫生行业的形象,还有整个国家和民族的利益。

好处方不在大小,关键是对症下药。而这好处方、对症药,最能体现医生的良心和水平。我们感动于“好医生”的“小处方”,呼唤有更多能开出治病“小处方”的“好医生”,但也不愿、不能牺牲医生的利益——重庆那名开小处方的医生捅破了“潜规则”会受到同行指责,更关键的是,小处方会让她因无法完成单位考核而被扣钱,连正常收入也难以保障。

从长远来说,纾解“看病贵”不能寄希望于个别“好医生”的操守和良心,需要的是制度的变革与完善,来鼓励更多的人成为“好医生”。也只有这样,开“小处方”才会有医生的职业习惯,而不再是“新闻”。

(李永高)

早起第一口要暖 午饭前可先喝汤 多吃四种保胃菜 晚饭后多站一站

节前打响24小时保胃战

年关到,应酬多,胃也开始闹别扭了,北京市朝阳区医院消化内科杨立新副主任医师建议,此时要打响24小时“保胃战”。

早起喝粥最暖胃。早晨身体的肌肉、血管呈现收缩的状态,胃也没“醒”,黏膜处在不活跃的状态,吃干的、较硬的食物会一下子刺激胃肠道,强行把胃“叫醒”,长此以往就会损伤

胃气。

和豆浆、包子相比,米粥最暖胃。米粥热乎乎、黏黏的,能在胃黏膜上形成一层保护膜,温和地“唤醒”胃。熬粥时顺手放一些红枣和花生,冷天吃更养人。

午饭喝点玉米汁。对上班族来说,午饭多是应酬或凑合,油腻的菜居多,胃的负担也不小。建议在饭店吃饭不妨点些鲜榨

玉米汁、南瓜汁、山药汁等热饮,开饭前先喝点。这些粗粮制成的热饮,含有核黄素、果胶、维生素等,能健脾养胃。

多吃一些“保胃菜”。吃饭不妨多夹几筷子“保胃菜”,比如卷心菜,其中含有大量的膳食纤维、维生素K1和维生素U,能保护胃黏膜,减轻胃部不适;木瓜含木瓜酵素,有助分解并加速蛋白质吸收作用,可缓解消化不

良和胃炎;南瓜中含有大量的果胶,也能保护胃部免受刺激,减少溃疡。

晚饭后站一站。晚饭是“保胃”的关键,吃完一动不动,特别是坐着,容易挤压胃部,导致蠕动变慢,影响消化,产生腹胀等。因此,晚饭后要马上起身,哪怕原地站一会儿,或者慢慢走几步,对消化也有好处。

(百度)