

## 营养课堂

吃零食，  
不能只顾嘴痛快

□记者 李永高

目前，我市各类学校都已结束寒假，开始了新学期，各学校周边的商店摊点也进入销售旺季——大多数孩子们手里都攥有数量不等的压岁钱。走访中发现，有九成的孩子选择购买零食。其实，在生活中，除了孩子，许多成年人休闲时也零食不离口。近日，有营养专家指出，零食虽然好吃，但有健康隐患，特别是春天气温变化快，人体免疫力和防御功能下降，容易诱发一些疾病。因此，选购零食时不能只考虑口感，还应该关注质量和卫生。

据中国疾病预防控制中心营养食品所公布的一项调查报告显示，我国60%以上3岁至17岁的儿童和青少年每天都吃零食。此外，生活中另一个“零食大族”就是中青年女性。吃零食，为什么大家都好“这一口”？

市医学会营养科主任委员、中心医院营养科主任王朝霞给出了解释：卫生部委托中国营养学会组织专家制定的《中国居民膳食指南(2007版)》中指出，合理地吃零食既是一种生活享受，又可以提供一定的能量和营养素，有些情况下还可起到缓解紧张情绪的作用。

然而，新一期《生命时报》刊发《零食为何老上黑榜》披露，商家为赚钱加糖精、色素，百姓只重口味忽视安全，近些年曝光的不合格食品中，七成是零食。美国营养学家研究证明的一个结果更是惊人：在某种意义上，贪吃零食和受到辐射一样会让人易患癌症。

我们该如何避免这“老少皆宜”的零食成为健康杀手呢？王朝霞说，虽然不能简单认为吃零食是一种不健康的行为，但是在生活中还是要注意饮食结构的合理，远离那些营养平衡差的食物，经常自己动手烹调新鲜蔬菜、杂粮薯类，选择进食水果和干果，特别是春天气温变化无常，风多雨少气候干燥，更应该注意根据个人身体情况及正餐的摄入量状况选择适合自己的零食。

一般来说，水果、奶制品、坚果等是零食中营养价值较高的。如果三餐能量摄入不足，可选择富含能量的零食加以补充，如饼干、面包、坚果、干果等；肥胖、糖尿病、高血脂症等人群需要控制能量摄入，含糖或含脂肪较多的食品属于限制选择的零食，如甜点、糖果、坚果等应尽量少吃；如果三餐蔬菜、水果摄入不足，应选择蔬菜、水果作为零食。

对于吃零食的时间与数量，王朝霞建议，两餐之间以不影响正餐进食为宜；晚餐后2小时到3小时也可吃些零食，但睡前半小时不宜再进食。零食的量不宜太多，以免影响正餐的食欲和食量。

王朝霞特别强调了食品安全，在难以分辨零食是否安全时，最好去食品安全有人监管、质量有保证的大型超市等场所选购；自己要具备一些基本常识，如正确识别“QS”认证，还可以看颜色、质地、保质期，有无杂物，是否胀袋，包装是否破损等。

## 巧吃春野菜 健康又时尚

□记者 李永高 通讯员 王文净

几场春雨过后，田野里各种野菜蓬勃生长，市场上野菜品种也多起来。据历代药书记载，大部分野菜具有较高的医疗保健价值。因此，适量吃些野菜有益健康。

那么，如何辨识、采摘、食用野菜？喜好尝鲜的人们，不妨先品品市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞，市医学会营养学会副主任委员、河科大二附院营养科主任邵玉玲、河科大三附院营养科主任杨春娟等专家为我们做出的“家常野菜宴”。

## 第一道菜：荠菜

别名护生草、鸡心菜、地菜、野荠等，不但含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维以及钙、磷、铁等矿物质，还含有胡萝卜素、维生素C等，是营养较为丰富的野菜。另外，其含有的荠菜酸，是有效的止血成分，能缩短出血及凝血时间；含有的乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物，不仅可以降低血液及肝内胆固醇和甘油三酯的含量，而且有降血压作用。

有清热解毒、利尿降压、止血止泻和胃健脾等功效，可用于治疗痢疾、水肿、吐血、便血、目赤肿痛、月经过多、高血压等病症。

吃法：生食、凉拌、爆炒、做馅、做汤等均可。

特色食谱之荠菜粥：先将粳米100克倒入锅内加水煮粥，再加洗净的荠菜100克同煮，营养丰富，可提高免疫力，防治麻疹等春季常发病。

## 第二道菜：蒲公英

别名婆婆丁、婆婆巧、灯笼花、黄花地丁等，富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素C以及钙、磷、铁等矿物质，另外，含有谷甾醇，能起到降低胆固醇、抗炎、润肤作用。

有清热解毒、利尿散结功效，临床可用于治疗流行性腮腺炎、疥癣、疔疮以及上呼吸道感染、消化道感染等。

吃法：带根嫩苗，开水烫后，凉拌、做汤、炒食均可。

特色食谱之凉拌蒲公英：鲜蒲公英500克，熟芝麻粉20克。鲜蒲公英洗净后入沸水锅中焯透，捞出码齐，切成3厘米长的段状，放入盘中，匀布熟芝麻粉，加酱油、红糖、精盐、味精各少许，拌匀，淋入麻油即成。佐餐当菜，随意服食，当日吃完。有清热解毒、防癌利胆之功效。

## 第三道菜：茵陈

别名茵陈蒿、白蒿等，含有多种营养素，特别是叶酸含量较为丰富。所含植物化学物质，如烯、炔、酮等，赋予其许多治疗保健作用。

清热、燥湿、利小便，是治疗黄疸的有效药物，临床可用于治疗黄疸型传染性肝炎、急性细菌性痢疾、湿疮瘙痒等；另外有降压作用。

吃法：拌面蒸食、开水烫后凉拌炒食，也可做馅、蒸窝头等。

提醒：三月茵陈才有作用，四月后就没有食疗作用了。

特色食谱之白蒿窝头：将白蒿嫩茎叶去杂洗净，切碎，掺进玉米面，拌匀和好，蒸窝头，既调剂了伙食，又能防病治病。

## 第四道菜：马齿苋

别名马齿菜、马齿草、五行草、长命菜、酸苋、安乐菜等，含有多种营养素，特别是钾的含量

丰富，是天然的高钾食物；还含有大量去甲肾上腺素、丰富的柠檬酸、苹果酸、以及生物碱等成分。

清热解毒、凉血止痢，可用于治疗痢疾、热毒疮疡，对心血管病、糖尿病患者也有好处。

吃法：焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以，如大蒜拌马齿菜、马齿菜炒鸡蛋、马齿菜馅包子、马齿菜粥等。

特色食谱之凉拌鲜马齿苋：鲜马齿苋30克~60克（一人量）洗净后用开水焯过，放凉后淋上适量蒜汁、醋和香油，拌匀即可，杀菌消炎，清热解毒，有助于防流感。

## 第五道菜：椿菜

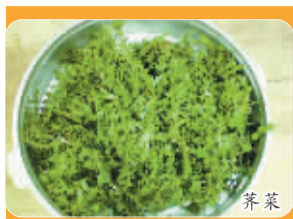
别名香椿芽、香椿头、香椿尖、椿叶、春尖头等，每100克椿菜中含蛋白质9.8克，钙、磷、维生素C的含量在蔬菜中均名列前茅。还含脂肪、粗纤维、铁、胡萝卜素、尼克酸以及香椿素等。

有清热解毒、健胃理气、润肤明目、杀虫、涩血止痢功效；可用于增加食欲，辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染、蛔虫病等，是健美美容的良好食品。

吃法：可凉拌、炒、煎、煮粥，还能腌着吃。

特色食谱之香椿炒鸡蛋：香椿洗净切碎后，打进几个鸡蛋，加适量食盐和作料拌匀，锅内加油炒熟。有清热解毒、润肤明目的功效，有助于增强机体免疫功能，还可美容。

王朝霞最后提醒尝鲜者，不认识的野菜最好别碰，因为有的植物有毒；在工厂附近、污水流经的地方、路边等生长的野菜不宜采食；野菜大多味苦性寒，不宜过多食用，特别是脾胃虚寒的人更应注意；拿回家后应先洗净，充分浸泡，食用前焯水。



荠菜



蒲公英



茵陈



马齿苋



椿菜

## 醋和蒜，让肠胃“春风得意”

□记者 吴彬 通讯员 卢俊喆

本周，忽冷忽热的初春气温变化，导致胃肠道疾病就诊患者增加。专家称，适当多吃吃醋和大蒜，有利于帮我们打好“春季肠胃保卫战”，让胃肠道保持“春风得意”。

8日，记者从市中心医院消化内科获悉，入春以来，胃肠道疾病就诊患者明显增加，有时比平时高出一倍还多，每天的就诊量基本都在20例左右，其中以急性肠胃炎、慢性肠胃炎急性发作等最为多见。据该科主任医师赵建平介绍，每到春季，胃肠道疾病患者都会有所

增加。胃肠道不适应春季忽冷忽热的气温变化，以及人体免疫力的下降，都可能是引发胃肠道疾病的原因。医生称，春季适当多吃吃醋和大蒜，有利于胃肠道健康。

市中心医院营养科主任王朝霞说，食物分酸性和碱性，吃醋本身虽然是酸性的，有利于铁、钙等营养物质的吸收，当它进入人体内和钠、钾等结合后，代谢产物呈碱性，因此还属于碱性食物。而碱性食物有利于胃肠道消化吸收，提高机体代谢，缓解人体疲劳。这是因为，机体代

谢一般产物是酸性的，碱性食物进入体内，就有利于调节这种平衡，从而促进消化、吸收。

大蒜，含有大蒜辣素和其他多种植物化学成分，这些物质对人体有很多好处。王朝霞说，首先，大蒜有抗菌消炎作用，可强力杀菌，是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种，对多种球菌、杆菌、真菌和病毒等均有抑制和杀灭作用，因此，多吃大蒜有利于胃肠道免受病菌侵扰，保持正常的“工作环境”，提高人体免疫力。以前抗菌素没有被发现提取时，

大蒜就是最好的抗菌素。此外，大蒜可促进人体胰岛素的分泌，对糖尿病患者有好处；大蒜富含硒，有利于防癌、抗癌，抗衰老；对高血脂、脑血栓、动脉粥样硬化病人也有好处。

因此，春季适当多吃吃醋和大蒜，对保护肠胃健康非常有利。王主任说，外出就餐时，如果对餐具卫生有疑问，但是没有办法避免的话，倒点醋，浸泡一下，就能起到一定消毒作用；对食品卫生有疑问的话，吃点大蒜，就能尽可能多地避免胃肠道受到侵扰。

## 剩油添点新油还能用

□记者 朱娜 实习生 王敏

春节期间，许多家都要炸丸子、酥肉和鱼等食物。免不了家里要剩下一些用过的油，有人说炸过食物的油不能再次食用。不过把油倒掉也怪可惜的。这剩下的油是否对人体健康有影响，该做何处理呢？

市中心医院营养科主任王朝霞表示，炸过食物的油，口感

不如新油，更重要的是对身体健康有一定影响。油炸食物的过程中，油脂会发生一些反应并产生有毒有害物质。如油脂经过热分解后产生丙烯醛，对人的鼻腔、眼睛膜有强烈的刺激性。油脂的脂肪化学结构也发生了变化，影响人体对它的消化吸收。同时，还产生致癌物质。当油脂在空气

中加热至200℃~300℃时，不但会使油脂增稠，还会引起油脂起泡，并附着在煎、炸食物的表面。反复高温炸制过食品的油，色泽会变深、黏度会变稠、泡沫增加、发烟点也会下降，这被称为油脂老化。老化的油脂不仅口感不好，营养价值也降低。长时间处于高温状态的油，过氧化成分会

增多，不利于血管健康，有增加患高血压的风险。

但是，也并不是说所有炸过食物的油都不能再次食用。要看家里的油炸了多长时间，假如已经老化，那就不要再用了。如果觉得可惜，就每次炒菜时少用一点“老油”，再添加多一些新油在里面。