

## 稀饭养胃？未必

□ 记者 崔宏远  
通讯员 卢俊喆

很多人爱喝稀饭,认为“稀饭养胃”。而一些胃病患者为了保养胃,更是长期食用所谓的“养胃粥”。市中心医院消化内科范银忠主任医师指出,经常喝粥未必养胃,要对症养胃,并且长期刻意喝粥还会削弱胃功能。

家住洛龙区的王女士患有浅表性胃炎,听说“喝粥养胃”,她便在网上了个“养胃粥”的食谱开始照做食用。刚开始喝粥后胃部不适似乎有减轻,然而半年下来,王女士的胃病不仅没有减轻反而时常感到疼痛,并且感觉体质明显下降。到医院检查后发现,罪魁祸首是她长期刻意食用的所谓“养胃粥”。

范银忠介绍说,患萎缩性胃炎的人胃酸分泌不足,这个时候,吃稀饭能促进胃酸分泌,有助于食物消化,还能提升血糖,可以说“喝稀饭养胃”。但是,如果病人患有反流性食管炎,这部分病人就不适宜喝稀饭养胃。养生不能拘泥于老的传统和方法,也要与时俱进。范银忠建议,胃病患者能否用“稀饭养胃”应根据病情咨询医生意见。对于胃酸分泌过多的现代都市人而言,应多吃馒头、包子、面条等面食,面食属碱性,可以让胃的酸碱达到平衡,有助于减少胃病的发生率。

另外,经常喝粥,长期进食流质食物还容易削弱胃的消化功能。谷物与水长时间混合熬煮后,几乎无需牙齿的咀嚼和唾液的帮助就会被胃消化,长期喝粥会影响唾液的分泌。唾液有中和胃酸、修复胃黏膜的作用,喝粥的时候口腔几乎不用分泌唾液,自然也不利于保护胃黏膜。唾液中还有淀粉酶可以帮助消化,再者粥水多,稀释了胃液,加速了胃的膨胀,使胃运动缓慢,不利于消化吸收。因此烹调不一定都要求煮至烂熟,丰富多样的饮食更易引起食欲,也可作为胃功能的恢复提供锻炼机会。

养胃  
别进入的“误区”

## 误区 1: 生姜暖胃

专家认为,这种方法偶尔用之未尝不可,但不可长期应用。这是因为生姜属于刺激食物。胃病患者若喝大量的生姜水会刺激胃黏膜分泌过多的胃酸,从而加重胃部不适、胃痛等症状。

## 误区 2: 经常喝粥对胃病患者有好处

粥与其他食物相比较软烂,对胃的刺激较小,因此胃病患者可在发病的急性期多喝粥,但长期喝粥则对胃没有好处。

## 误区 3: 长期喝牛奶养胃

胃病患者出现泛酸、胃胀不适时,喝杯热牛奶可立即缓解不适症状。这是因为牛奶可稀释胃酸,暂时在胃黏膜的表面形成保护膜,但常喝牛奶未必对胃病患者有利。牛奶促进胃酸分泌的作用比它中和胃酸的作用更强。胃病患者若需进行抗酸治疗,就不宜长期喝牛奶,否则会影响治疗效果甚至加重胃黏膜的损伤。

(健康养生网)

## 枝头花与叶 盘中健康菜

□ 记者 李永高 通讯员 王文净

温暖的东风不仅带来了明媚的春光,也带来了新鲜的“野味”。今天,我们就随着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,市医学会副主任委员、解放军 150 医院黄葵,市医学会副主任委员、河科大二附院营养科主任邵玉玲去采摘几道长在枝头的健康菜。

“门前一树椿,春菜不担心”,椿芽,别名椿菜、香椿头、香椿尖、椿叶等。嫣红的叶,油亮的梗,鲜嫩青翠,且有独特香味。

**营养成分:**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。

**食疗作用:**民间有“常食香椿不染病”说法,亦食亦药,有清热解毒、健胃理气、润肤明目、杀虫、涩血止痢的功效;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。另外香椿所含丰富的维生素 C、胡萝卜素等,有助于增强机体免疫功能,并有润滑肌肤的作用,是健美美容的良好食品。

**吃法:**烹制前一定要先用沸水烫一下,再洗净。鲜食为主,可凉拌、炒、煎、煮粥,还能腌着吃。常见有凉拌椿芽、椿芽拌豆腐、



椿芽炒鸡蛋、炒肉丝。

**提醒:**一些慢性疾病和痢疾患者应少食或不食。

“柳色黄金嫩”,柳芽,别名柳实、柳子,有地方叫清肠草。

**营养成分:**中医认为柳芽微苦性凉,具有清热解毒、祛火利尿、养肝明目等功效。

**食疗作用:**凉血止血,解毒消痈,可用于治疗吐血、创伤出血、痈疽等。

**吃法:**洗净入沸水中焯透后,捞出投凉,再挤干水分,用盐和小磨香油或用蒜凉拌,或者拌面蒸食,做菜包均可。淮扬菜中有“干炸柳芽”、“软炸一枝春”(柳芽裹面粉糊后油炸)等。

**提醒:**脾胃虚寒慎食。

“风吹落如雨”,榆钱,别名榆实、榆子、榆仁、榆荚仁。

**营养成分:**含多种营养素,特别是钙、铁、锌以及纤维素的含量较高。中医认为,榆钱性平,味甘,微辛,入肺、脾、心经。

**食疗作用:**有健脾安神,清心降火,止咳化痰,清热利尿的作用,可用于治疗失眠、食欲不振、水肿等。

**吃法:**鲜嫩脆甜,可凉拌生吃,煮粥,拌面蒸食,做馅等。

**提醒:**因为榆钱中纤维含量较高,所以有胃、十二指肠溃疡的人谨慎食用。

“槐林漾凉花,芬芳醉万家”,槐花,别名,槐蕊、槐米。

**营养成分:**富含维生素和多种矿物质,特别是每 100 克槐花中烟酸的含量高达 6.6 毫克,是大白菜的 11 倍。另外还含有芸香苷、槲皮素等植物化学物质,能起到促进凝血、保护心脏的作用。

**食疗作用:**清热解毒、凉血润肺,可用于防治高血压、脑中风以及鼻血、尿血、痔疮出血等。

**吃法:**做汤、拌菜、焖饭,或者做成槐花糕、饺子、蒸菜等均可。

**提醒:**槐花中碳水化合物的含量高达 17%,和芋头相当,因此糖尿病人食用时要计入一日饮食总量中;老年人、消化功能不好者,槐花蒸菜不宜过量食用。

“春来鲜鱼肉”,枸橼,别名枸橼(音),就是枸树(也叫枸桃、毛枸桃等树)的花蕾,像青色毛毛虫,味道清香有嚼劲,有肉质感。

**营养成分:**富含钙、膳食纤维素、维生素 C。

**食疗作用:**强筋壮骨、补肾利尿、清热明目。

**吃法:**焯水凉拌或者拌面蒸食,一般蒸着吃的多。

王朝霞提醒,除椿芽外,上述花或叶均可做成蒸菜。以上这几种堪称时令野味,错过了食用季节,就无法尝到了哦。

## 饮食解决女性疲劳问题

医学表明,女性比男性更易疲劳。女性疲劳往往与“三缺”有关,即缺铁性贫血、缺碱性疲劳、缺维生素性疲劳。

缺铁性贫血。许多女性为了保持苗条的身材或平滑的皮肤,往往拒绝进食肉类,经常以蔬菜、水果、瓜类等充饥,这样的膳食无法供应足够的铁,很容易为

身体带来疲乏感。对女性来说,每天吃 100 克猪牛羊等红肉是必要的。瓜子、榛子、芝麻等坚果类富含铁,对健康也有好处。

缺维生素性疲劳。维生素 B<sub>1</sub> 缺乏或不足,常使人感到乏力,因此多吃维生素 B<sub>1</sub> 可以消除疲劳,如动物内脏、肉类、蘑菇、酵母、青蒜等。维生素 B<sub>2</sub> 缺

乏或者不足,肌肉运动无力,耐力下降,也容易产生疲劳。富含维生素 B<sub>2</sub> 的食物有蛋类、牛奶、豌豆、蚕豆、花生、紫菜、酵母等。

缺碱性疲劳。很多女性经常无缘无故出现身体疲劳、记忆力减退、腰酸腿痛、头昏、失眠、便秘等症状,但到医院又检查不出毛病,这多由不良生活习惯引

起,要改变首先要多运动,其次要多吃碱性食物,如海带、白萝卜、豆腐、红豆、大豆、苹果、洋葱、番茄、菠菜、香蕉等。有人认为酸的东西就是酸性食物,比如葡萄、草莓、柠檬等,其实他们是典型的碱性食物。

(健康养生网)

## ▶▶ 我的营养餐

## 丸子杂烩汤

□ 记者 朱娜

丸子汤有啥特别的吗?又油又腻又没有叶子菜,一点也不符合营养标准!今天介绍的丸子汤是经过改良的,保证你喝了一碗还想喝第二碗。

张先生是一个地道的洛阳人,因为工作,他在山东待过两年。在外地待久了,总会想念家乡的美食,丸子汤、牛肉汤等都是他的最爱。山东人喜欢吃鲜丸子,张先生吃过几次后也爱上了它。回到洛阳后,他就用山东的鲜丸子做成了丸子杂烩汤,味道相当鲜美,而且荤素搭配营养还很丰富。

具体做法且听张先生慢慢道来。备好精瘦肉肉馅,把切碎的葱、姜、蒜和盐、料酒、花椒面、淀粉、鸡蛋放进后搅拌均匀。用筷子顺时针搅拌 5 分钟,肉馅变成糊状即可。锅里放上水,水温大概保持在快要烧开的状态,这样煮出来的丸子从外观到口感都是最好的。抓一把搅拌好的肉馅放在一只手里,手握拳头状,肉馅便被挤出,用一个勺子

把挤出的丸子放到水里。一次可以多放几个丸子,待丸子漂到水面就可以捞出。

丸子做好了这只是第一步。重新拿一个炒锅,放少量的色拉油,放入葱段和番茄炒香,加入适量的水。这时可以把丸子放进去,等水烧开后,可以放青菜、黄花菜、木耳、权菜、粉丝、菠菜等,只要自己喜欢吃的都可以放一点。出锅时放盐、味精和胡椒进行调味。一碗美味的丸子杂烩汤做好了,与传统的丸子汤相比少了几分油腻,又多了几分清香与清淡。

张先生说,丸子杂烩汤是他家必不可少的,家里经常会做一些丸子放到冰箱里,需要时拿出来热一下即可。有时,中午来不及做饭,回到家里做一碗丸子汤,真是美味和营养兼备。

专家点评:我市营养师王玉玲说,丸子用的是猪肉,猪肉里面放了鸡蛋,这两者主要为人体提供了蛋白质。番茄具有丰富的维生素 C 和番茄红素。虽

然经过加热,一部分维生素 C 遭到破坏,但是番茄红素可以完全释放出来,具有保护心血管、提高免疫力、抗老化、抗癌的作用。菠菜、青菜等也提供了丰富的维生素,同时也是粗纤维食物。而黄花菜性味甘凉,具有清热、除湿等功效。黑木耳是天然的阿司匹林,有降血脂的作用,对保护心脏有一定好处。黑色人肾,黑木耳还具有一定的补肾作用。总的来说,这碗丸子杂烩汤营养丰富、搭配合理。蛋白质搭配维生素和粗纤维,有利于蛋白质的转换。同时,丸子汤的食材都是通过水煮出来的,既保持了食物的原味,又没有破坏营养成分,也不会产生致癌物质,如过氧化物等。但是,喝丸子汤时一定要吃适量的主食,不仅有利于蛋白质转换,胃也需要碳水化合物的呵护。也可以在出锅时放几滴小磨香油,小磨香油含有多不饱和脂肪酸,对人体心脑血管很有好处。

