

## 春季 当心食物中毒

□ 记者 崔宏远  
通讯员 牛牧青

春季容易发生细菌性中毒或感染疾病,各医院急诊科每年都会接到食物中毒或过敏的患者。河科大一附院门诊部主任李久长介绍说,春季气候变暖,细菌容易滋生,一些本来无毒或毒性很低的蔬菜和肉类也会变成有毒或毒性较高的食品。市民在外出消费、居家饮食时应注意避免误食有毒食品,预防食物中毒。

李久长表示,根据以往医院门诊统计,像四季豆、土豆、野蘑菇等食品需重点预防。生的四季豆中含皂甙和血球凝集素,彻底加热可破坏这两种有毒物质。若加热不彻底,毒素留存极易导致食物中毒,会引起恶心、呕吐、头晕、腹泻、腹痛症状。春季土豆开始发芽,皮肉变色。土豆发芽后产生大量的龙葵碱,误食后也易引起食物中毒。食用发芽的土豆时,应将芽及其四周的部分挖去,烧熟后再食用,烹调时适量使用醋也能起到减少龙葵碱,避免中毒的作用。冬季腌制的酸菜、咸菜,经过一个冬天的储存和春季气温升高的作用,其中亚硝酸盐的含量增加,一次性食用过多或食用颜色过深的酸菜、咸菜,容易引发亚硝酸盐中毒。

另外,春季毒蘑菇生长旺盛,是引起毒蘑菇中毒的高发季节。每年都有相当一部分群众因采食野蘑菇中毒甚至丧命。李久长提醒市民,毒蘑菇与食用菇没有明显区别,仅凭肉眼难以鉴别,误食毒蘑菇中毒症状严重,死亡率极高。毒蘑菇生长在潮湿的山地、林地、草地、路边,尤其是雨后易生长。市民不要采摘食用这类野生的蘑菇,以避免出现重大的食物中毒。

李久长特别提醒,有些野菜中含有光敏物质,平时对植物和花粉过敏者,应尽量少吃或不吃野菜。

## 女性提升 免疫力的饮食

现在有很多女性重视饮食养生,如何提升自身免疫力,把身体状态调整到最佳状态,才是饮食养生的根本目的。

1. 适量摄入麦麸和粗纤维。女性每日适量摄取这类食物,能减少雌二醇的产生,预防女性肿瘤。
2. 多喝水,经常喝茶,每天喝点葡萄酒,都能很好地提升免疫力而且有抗氧化作用。
3. 适当吃点动物肝。动物肝富含微量元素硒、锌、铜、镁、铁及叶酸和维生素B6、B12等,有助于促进免疫功能。每周可食用一两次,每次50克。
4. 常吃蘑菇。蘑菇含有抗病毒的物质——“蘑菇多糖”,有助于增强免疫力。
5. 多吃抗氧化食物。如富含维生素C的蔬菜水果,富含维生素E丰富的核桃等。
6. 补充精氨酸。海参、鳕鱼、泥鳅、墨鱼以及山药、黑芝麻、银杏、豆腐皮、冻豆腐、葵花子、榛子富含精氨酸。

(健康养生网)

## 牡丹滋阴 桃花通便 月季活血 荷花养颜

# 花粥花饮香且补

□ 记者 崔宏远

民间有“春吃鲜花夏吃果,秋食野菌冬喝汤”的说法。一到春天,很多人就开始“吃花”了。“吃花”的方式多种多样,最为常见的为“鲜花粥”和“花饮”。近日,记者走访了我市医学会营养学会主任委员王朝霞等营养专家,教您如何科学“吃花”。

### 滋阴生津用牡丹

牡丹不仅有观赏价值,而且有药用价值,将牡丹的根加工制成的丹皮是名贵的中草药。牡丹性微寒,味辛,无毒,有散瘀血、清血、活血、止痛、通经之作用,还有降低血压、抗菌消炎之功效,久服可益身延寿。

**养生方1:牡丹银耳汤** 清汤烧沸撇去浮沫,加入精盐、料酒、味精、白胡椒粉。银耳放入碗内,倒入调好的清汤,上笼蒸至银耳发软入味时,取出撒上鲜白牡丹花瓣即可。此汤汤清味美,清淡爽口,具有清肺热、益脾胃、滋阴、生津、益气活血、润肠强心、健脑、补肾、解毒之效。

**养生方2:牡丹花粥** 牡丹花20克(干品6克),粳米50



克,红糖适量。用清水将牡丹花煮10分钟,滤去花瓣,加入粳米,煮熟加入红糖即可食用。此粥味道清香,具活血调经之效。

### 养颜通使用桃花

桃花可泻下通便,利水消肿,改善血液循环,促进皮肤营养和氧供给,滋润皮肤。

**养生方1:桃花粥** 桃花5朵洗净,晒干研末,粳米100克煮成粥时,加入桃花末、适量蜂蜜,

再略煮即成。此粥具有养颜、活血、通便的作用。

### 活血调经用月季

月季花有活血调经的作用,主治肝郁不舒、淤血阻滞所致的月经不调、胸腹胀痛、烦闷呕吐等不适。

**养生方1:取月季花1.5克~4.5克、益母草9克,用水煎服,可缓解痛经。**

**养生方2:月季花粥** 取月

季花3朵,洗净切成细条。100克粳米煮成粥时,加入月季花、适量红糖,再略煮即成。此粥具有活血调经、化淤止痛的作用。

### 美容去痘用荷花

荷花味苦甘、性平,清香升散,具有清心解暑,散瘀止血,消风祛湿的功效。

**养生方1:荷叶粉蒸肉** 新鲜五花肉一块,用粉蒸肉调料腌15分钟,以新鲜荷叶包裹,再用干净的稻草或棉线扎紧,上笼蒸透。其味鲜香,肥而不腻。

**养生方2:驻颜粥** 将荷花瓣阴干后研成细末备用。取糯米100克煮粥,粥成放入15克荷花末,趁温服用。此粥久服可使皮肤润泽,并能抗衰老。

王朝霞提醒市民,对花粉过敏的人最好别食用花朵,还要注意有些花是有毒的。如果自己动手做鲜花美食,一定要选择新鲜纯净的花,在盛开前采摘,以免被昆虫采蜜或尘埃杂质污染;除去花蕊,将花瓣在清水中浸泡2小时~3小时再制作。

## 花会出行,当个聪明的“馋嘴猫”

□ 记者 吴彬

牡丹花会期间,赏花出游成了市民必不可少的活动,而边吃边玩,会令人格外轻松、惬意。那么,就让我们听听营养师的建议,在花会出游时,当个聪明的“馋嘴猫”吧!

**凉白开、牛奶、果汁,推荐等级:★★★★★**

市妇女儿童医疗保健中心营养科营养师郭云香说,牡丹飘香的四月,洛阳的主要气候特点还是干燥、多风,此时最好能增加水分、滋养皮肤,提供体能,同时兼顾营养。按照这个原则,最值得推荐的饮品是纯天然的凉白开。出行中容易出汗,凉白开可随时给身体补充水分,要想增

加抗干燥的效果,可以适当在白开水中加入些蜂蜜。富含营养成分、低脂、低糖的牛奶和果汁,也是不错的选择。碳酸饮料和各种高糖分的饮品不利于身体健康,应尽量避免饮用。另外,三七片或三七根,有利于生津止渴,很值得推荐。

**坚果、水果和蔬菜,推荐等级:★★★★★**

郭云香说,含油脂较多的坚果,比如瓜子、开心果等,在出行中不妨适当多吃一些,以缓解春季皮肤、毛发的干燥,如果怕引起上火,可以选择生的、煮的,最好避免炒制和口味过咸的。水果和蔬菜也很值得推荐,草莓、樱桃等水果富含水分和维生素,可

以增加人体抗病毒能力;西红柿、黄瓜等蔬菜有利于增加人的免疫力。但反季节的蔬菜、水果对健康无益,最好不要多吃。

**谷类、豆制品,推荐等级:★★★**

碳水化合物、蛋白质等是人体需要的基础营养,外出时除了正餐,可适当吃些谷类、豆类和豆制品。一些袋装青豆、黄豆、豆腐干、豆腐串等豆类和豆制品类零食,可以提供一定的植物蛋白,但注意要避免高盐、高糖和腌制的食品。

**糖果、肉类,推荐等级:★★**

因为赏花出行中比较容易消耗体力,尤其在行程较远,需要爬坡的路线中,营养含量高、

热能较大的一些零食,可以适当吃一些。比如各种口味的糖果,可以防止运动过量导致的低血糖;巧克力体积小、热量大,可以迅速补充体能;一些肉类的零食如牛肉干、鱼片等,在体力消耗较大的出行中,也是值得推荐的。

但如果是简单的、体力消耗不大的出行,含有或添加较多脂肪、糖、盐的零食或饮料,如高糖蜜饯、油炸食品等对健康弊大于利,不推荐。这类零食容易增加脂肪,造成肥胖、高血压以及其他慢性疾病的风险。

对照以上健康指导,快带上健康的零食,当个聪明的“馋嘴猫”,跟亲朋好友一同快乐出行赏酒吧。

## 营养美味午餐烩面

□ 记者 李永高 文/图



第二次给面团盖上湿纱布汤三四分钟;将面团擀成长方形面片,用筷子在面上压一道印便于抻拉后撕成两条,抹少许色拉油,即成烩面面坯。要是怕面团变酸也可加入少许食用碱,这样还能增加面的筋道。

**制备菜肴10分钟:**豆腐500克切丁,将胡萝卜、蘑菇、蒜苗、青菜及洋葱处理干净,除了将胡萝卜切丝外,蒜苗、洋葱不宜切得太碎,蘑菇干脆用手撕开,青菜保留整片。

将豆腐丁用油炸至金黄后捞出,然后依次放入蒜苗、胡萝卜、洋葱,加入适量老抽混合翻炒,再放入蘑菇、青菜,快熟时放入精盐、鸡精、肉味鲜,起锅

前倒入油炸豆腐丁。  
**拉面煮面10分钟:**将面片抻拉至厚薄适中,沿制坯时筷子的压印,将面片一撕为二,即可下锅煮。出锅时先在碗中铺一层炒好的菜,放入面条后再加适量的菜,即可食用。

好看又好吃的烩面营养价值如何呢?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对贾女士的烩面作了如下点评:

烩面中有谷物、豆制品、蔬菜、油脂等四大类共计八九种食物,符合食物多样化、营养平衡原则。豆腐含优质蛋白质、卵磷脂、植物固醇以及大豆异黄酮等,可增强记忆力、降低血脂、降

胆固醇等,对全家都有好处;胡萝卜富含胡萝卜素,炒过后更易吸收利用,有增强机体抵抗力、保护视力、促进生长发育等作用,对孩子很有益处;青菜、蘑菇富含维生素、膳食纤维以及一些植物化学物质,对增加饱腹感、保持大便通畅等都有好处。

同时王朝霞建议,贾女士可以给孩子加几个鹌鹑蛋,提高午餐中优质蛋白的含量;如果经常自己做午餐烩面的话,蔬菜品种要经常变换。