

# 世博开幕宴贵宾 低脂少油合理搭配

□记者 李永高



上海世博会开幕式美轮美奂,而且,国家主席胡锦涛款待远道贵宾的“海派菜”更是让营养专家们品出了健康与科学。

4月30日晚,国家主席胡锦涛举行隆重欢迎宴会,代表中国政府和人民,热烈欢迎前来出席中国2010年上海世博会开幕式的贵宾——45位外国国家元首、政府首脑、议会领导人和国际组织代表及配偶。

其实,菜品很简单,却尽显“海派”风味:4道正餐为荠菜塘鲤鱼、墨鱼籽花虾、春笋相豆苗、

一品雪花牛;还有一道冷盘,餐后甜品为一道点心和一碟水果;配餐的是国产红葡萄酒和白葡萄酒。

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说,该菜品兼顾冷热、荤素、蔬果,食材上讲究应季、健康、环保、本土,烹饪上中西合璧,低脂少油,口味上甜咸兼备,搭配合理,营养均衡,不但能使贵宾们领略到中国菜的美味,而且对他们的身体健康也大有益处。

荠菜塘鲤鱼味道鲜美,有提

高机体抵抗力,清热解毒、降脂降压的作用。其中,塘鲤鱼是味道鲜美的河鲜,肉质雪白细腻,富含优质蛋白、不饱和脂肪酸;荠菜是应季、绿色食材,含有多项营养素,有清热解毒、降脂降压的作用。

墨鱼籽花虾可提高机体抵抗力,补脑强身,消除时差。其中,墨鱼籽含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁等矿物质以及维生素A、D等,并且富含脑磷脂,有补脑、强身的作

用;虾是低脂、高蛋白食物,体内的虾青素有助于消

除时差。春笋相豆苗属低脂、高纤维食品,不但应季、环保、绿色,而且助消化、防上火、防便秘。其中,豆苗含有极丰富的钙质、B族维生素、维生素C、胡萝卜素等,有清热去火的作用,可防治牙龈红肿、大便秘结。

另外,雪花牛口感好,富含优质蛋白,蛋氨酸含量也很高,可及时给人体补充能量;干红、干白可延缓衰老、预防心脑血管病、预防癌症、美容养颜,适量饮用,有益健康。

## 与乙肝患者共餐没那么可怕

□记者 朱娜

你敢与乙肝患者一起吃饭吗?恐怕没有多少人能勇敢地迈出这一步,但专家表示,与乙肝患者一起吃饭并不可怕。

近日,一个网名叫“锄草”的女乙肝患者,先后在苏州、上海、广州等地征“饭友”,吃饭时不用公筷。“锄草”今年32岁,高一时被检查出患有乙肝。于是,她开始吃各种各样的治疗乙肝的药,也承受了无尽的恐惧和煎熬。“锄草”在日本留学时,发现乙肝并没有想象的那么可怕。她回国后,便萌生了征

“饭友”的想法,并以此告诉大家,要科学预防乙肝,也要消除对乙肝患者的歧视。

我市有不少市民也看到了该新闻。一李姓市民表示,她父亲是一名乙肝患者,为了避免传染给家人,父亲所用的碗筷都要与家人分开,吃饭时也用公筷。如果知道对方是一名乙肝患者,又不用公筷,她自己做不到与之一起吃饭。有同样想法的人还有不少,他们表示,如果要与乙肝患者拥抱、握手,也会心有余悸。

市中心医院感染科主任张国强表示,乙肝有三种传播途径,血液传播、性接触传播、母婴传播。也就是说,乙肝不是通过呼吸道传播的,与乙肝患者一起吃饭,是不会被传染的。与乙肝患者共同游泳、共用马桶等,也不会被传染。如果你的口腔有伤口,还是有被传染的风险。乙肝可以通过血液传播,被血液污染的唾液进入破损的口腔、消化道黏膜则会存在风险。许多人认为与乙肝患者拥抱、握手都会被传染。

这种观念一旦形成,很难将之改变。这也就是为什么乙肝患者受到歧视的重要原因之一。

张国强说,“锄草”公开征“饭友”,并告诉别人自己是一个乙肝患者,这是一件好事,有利于消除乙肝歧视,但并不是鼓励大家不分餐、不用公筷,实行分餐制和使用公筷是一个良好的卫生习惯。在日常生活中,可能大家都会接触到乙肝病毒,随着公众提高对乙肝的认识和乙肝疫苗的普及,我国的乙肝发病率会逐渐有所下降。

### 健康说吧

## “体面劳动”与“乙肝门槛”

□李永高

国家“禁查乙肝”的规定已发布月有余,然而武汉3名“乙肝斗士”发现133家医院仅有10家“按章办事”;石家庄一名本科毕业生,尽管学养有素,但因为是乙肝病毒携带者,屡被以“身体健康不合格”拒之门外,以致再不敢找工作了;一些招聘单位明确告诉媒体记者,体检中,一旦发现乙肝病毒携带者,立即辞退……

从医学角度讲,乙肝病毒主要是经血液、母婴和性接触传播

的——“禁查乙肝”是对乙肝表面抗原携带者的一种尊重和保护。

然而,现实中,乙肝歧视依旧如此根深蒂固地普遍存在。据统计,全国乙肝病毒携带者人数超过1亿,也就是说,我国8%人口的入学、就业等权利可能受到“乙肝门槛”的影响。

一名乙肝病毒携带者的话让人心酸:“即使平时工作再努力、再优秀,一旦被公司发现,结果也只有一个,真心希望公司能

给我一个公平竞争的机会。”

日前,胡锦涛总书记在全国劳模和先进工作者表彰大会上指出,“让广大劳动群众实现体面劳动”。这很容易让人想起,温家宝总理在今年两会政府工作报告中提出,“让人民生活得更加幸福、更有尊严”。

“生活得更有尊严”、“体面劳动”,这在人们心中激起了多么强烈的波澜呀!以前我们习惯用物质的尺度来形容“幸福”,现在,党和政府开始从精神层面来

回应人们的心理需求。

“体面劳动”、“生活得更有尊严”是我们努力工作、创造财富的目标。只有“体面劳动”才能“生活得更有尊严”,只有劳动权益得到充分的保障和尊重,广大劳动者才会真正感到劳动是光荣的、神圣的。

加大科普力度,消除乙肝歧视,加大执法力度,严格法规执行——对劳动和劳动者的尊重和保护该成为建设和谐社会的应有之义。

## 谁“偷”走了你的钙

□记者 朱娜

亚洲人的体质容易缺钙,人们想方设法补钙。在补钙的同时,有些不科学的习惯会悄悄“偷”走你的钙。

喝牛奶、喝豆浆、吃钙片等这些都是不错的补钙方法,可是为啥有些人还是缺钙呢?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说,人们缺钙的原因通常有4种:因为摄入不足造成缺钙;机体吸收有障碍导致缺钙;由于机体处于特殊情况,从而导致对钙的需求量增加,如怀孕等;因为疾病引起的缺钙。现在大家的保健意识都在提高,不少人在日常饮食中很注意补钙,但是,让你意想不到的是,有些看似不起眼的习惯却在“偷”走你的钙。

户外活动较少,每天日晒时间不够。维生素D是由太阳照射到皮肤上自然合成的,如果维生素D合成不够,则会影响人体对钙的吸收。

植物中的草酸、植酸会妨碍人体对钙的吸收。如菠菜中就含有草酸,吃前最好在水里焯一下将其去除,否则遇到钙后会形成草酸钙,不利于人体吸收。

摄入过多的蛋白质也会抵制钙的吸收。饮食中适量的蛋白质有助于钙的吸收,但过多的蛋白质则会抵制钙的吸收。

萎缩性胃炎等患者胃酸分泌较多,通常需要服一些止酸的药物。而止酸药多数是碱性,会影响钙的吸收。

水果、蔬菜的摄入量减少,也会影响钙质吸收。由于人们生活节奏较快,没有时间来做饭,吃饭也变得简单省事,从而导致水果、蔬菜摄入量较少。水果、蔬菜中含丰富的维生素C,维生素C具有有机酸的特性,会促进钙的吸收。如果摄入量少,某种程度上也会影响钙的吸收。

做饭、饮水统统都用纯净水。如果人们每天饮用自来水,可以从其中获取约200毫克的钙。要知道纯净水在净化水的同时,也将钙等成分“净”化掉了,所以每天还是要饮用一些自来水。

怎样才能让钙更有效地被吸收,达到事半功倍的效果?王朝霞表示,如果服用钙片时,要随正餐一起吃,不要放到饭前、饭后或空腹时服用;每天保证晒半个小时太阳,但不是暴晒,可以站在窗边,让阳光漫射到身上;做到平衡饮食,才能保证钙的充分吸收;餐前吃一些水果,水果含有水溶性维生素,会帮助钙的吸收。

