

## 伏天,家常饭就能吃出健康

□记者 朱娜 实习生 马午阳

不知不觉已快进入三伏天,湿热的天气闷得人茶饭不香。这家常饭怎么吃,才能让人有胃口从而保持身体健康。

“头伏饺子,二伏面,三伏烙饼加鸡蛋。”这是老一辈人的说法,如此简单的家常饭能给人们补充丰富的营养吗?市中心医院营养科主任王朝霞指出,夏季三伏天的特点是天气湿热。现在虽然快立秋了,但是气温并没有下降多少。天气热,人们容易出汗,汗液除了水分外还包含有钠、镁、钾、钙等多种矿物质。当人们出汗过多时,矿物质也会随之丢失。汗液也是我们体液之一,当体液流失过多时,会影响到消化功能,引起食欲不振。因此,伏天更需要补充营养成分,来维持正常机体代谢。但是,夏季人们总是想吃爽口的食物,如冰棒、凉皮、米皮、黄瓜等。这些食物营养较低,不能满足人体的需要。老话说“头伏饺子,二伏面,三伏烙饼加鸡蛋”还是有一定道理的。

“头伏饺子”。饺子馅里包括肉、蛋以及各种蔬菜。如,猪肉、香菇、芹菜、白菜、韭菜等。可以说饺子是多种食物的综合体,既含有蛋白质、维生素,也有碳水化合物。同时,吃饺子时再配上蘸汁。蘸汁里有大蒜和醋,具有杀菌、开胃、去腻的效果。另外,饺子的吃法也很多,不同的吃法营养更丰富。常吃的酸汤饺子,可以放虾皮、葱花、紫菜等,不仅能补充人体内流失的钙、镁等矿物质和维生素,酸汤还起到增强食欲的作用。

“二伏面”。北方人爱吃面,有关面的吃法也有很多花样,凉面、拌面、汤面等。以前的人们物质条件不好,在夏季小麦成熟时,能吃上白面是一件幸福的事。从营养角度来说,吃面食时要多放些菜、蛋、肉等。在补充碳水化合物的同时,也补充维生素和蛋白质。

“三伏烙饼加鸡蛋”。烙饼分菜饼和肉饼,无论是哪一种营养都很丰富。其营养成分都有碳水化合物、蛋白质、维生素等,都是营养平衡的食物。

“头伏饺子,二伏面,三伏烙饼加鸡蛋”这些看似家常的饭菜,只要搭配得合理,就能为机体提供丰富的营养成分。



## 护齿不能单靠木糖醇口香糖

很多人认为多吃木糖醇口香糖可以起到护齿的作用,于是他们便随身携带每天嚼上五六个。但专家表示,护齿不能单靠木糖醇口香糖。

市中心医院营养科主任王朝霞指出,木糖醇和其他糖类一样都属于碳水化合物,但普通糖类1克会产4千卡热量,而木糖醇则不产热量或少产热量。因此,它不会加重胰腺负担,是糖尿病人首选的甜味剂。至于木糖醇口香糖有保护牙齿的作用,主要是因为人们在咀嚼口香糖时产生了唾液,而唾液对牙齿具有杀菌作用,从而保护了牙齿。保护牙齿的方法很多,可以吃一些蔬菜、粗纤维的食物等,这些食物不仅为我们提供营养,而且在我们咀嚼过程中产生了唾液,从而达到清洁牙齿的目的。(马午阳)



# 活杀现吃 生吃鱼片 擅吃鱼胆 空腹吃鱼

### 1.食鱼无道不健康

一般人都认为吃鱼越新鲜越好,因此喜欢活杀现吃,认为这样才能保证鱼的鲜美和营养,但这实际上是一个认识误区。无论是人工饲养的鱼类或野生的鱼类,体内都含有一定的有毒物质。如果食不得法,也会给人体健康造成危害,甚至惹上致命重疾。赶紧来看看几个常见的错误吃法,防患于未然。

### 2.活杀现吃残留毒素危害身体

活杀现吃,鱼体内的有毒物质往往来不及完全排出,鱼身上的寄生虫和细菌也没有完全死亡,这些残留毒素很可能对人体造成伤害。

此外,活杀现吃的鱼蛋白没有完全分解,营养成分不充分,口感也并非最好。

**建议:**购买活鱼回家后可以用清水养上一两天再杀,已经杀死的鱼则最好用清水浸泡一小时左右,以尽量挥发掉鱼身上的剩余毒素,降低有毒物质对身体的危害。

而烹饪最好在鱼死亡数小时后进行,因为放置一段时间后,鱼肉的结缔组织开始逐渐软化,肉品也变得味美鲜香,此时烹饪,味道最好。

### 5.空腹吃鱼可能导致“痛风”

在减肥风潮日盛的今天,不少人喜欢只吃菜不吃饭,空腹吃鱼更是司空见惯的事情,但这却很可能导致痛风发作。痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致尿酸增加而引起组织损伤的疾病。

而绝大多数鱼本身富含嘌呤,如果空腹大量摄入含嘌呤的

### 3.生吃鱼片易得“肝吸虫病”

很多人都喜欢生鱼片的鲜嫩美味,殊不知生吃鱼片对肝脏很不利,极易得肝吸虫病,甚至诱发肝癌。

据营养、健康方面的专家介绍,肝吸虫病是以肝胆病变为主的一种寄生虫病,人通过吃生的或半熟的含肝吸虫囊蚴的淡水鱼虾和淡水螺类被感染的概率极大,目前我国仅在广东省就有数以百万计的肝吸

虫病患者,其中不少人正是因为生吃鱼虾而染病。

其临床症状以疲乏、上腹不适、消化不良、腹痛、腹泻、肝区隐痛、肝肿大、头晕等较为常见,严重感染者在晚期可造成肝硬化腹水,甚至死亡。

**提醒:**不少人以为生鱼片用酱料和醋拌过,就能杀死其中的肝吸虫,可以放心食用,但事实上一般的调味品,如酱油、醋、芥

末、酒精等都很难杀死它们,就算把鱼片投入90℃热水中,若煮的时间不足也不能将之杀死。

因此生鱼片还是少吃为妙。另外值得注意的是,肝吸虫寄生在人体内,刚开始几乎没有任何症状,有些人甚至十几年都感觉不到它的存在,但等到发现时往往为时已晚,建议长期嗜吃生鱼片的人最好到医院检查,确诊是否感染。

### 4.擅吃鱼胆解毒不成反中毒

鱼胆是一味中药,中医常用它来治疗目赤肿痛、喉痹、恶疮等症。

民间也因此流传吃鱼胆可以清热解毒、明目止咳的说法,所以尽管鱼胆味苦,总有人跃跃欲试。擅吃鱼胆极其危险,极易引发中毒甚至危及生命。

**专家指出,**鱼的胆汁中含有水溶性“鲤醇硫酸酯钠”等

具有极强毒性的毒素,这些毒素既耐热,又不会被酒精所破坏,因而无论将鱼胆煮熟、生吞,或是用酒送服,均可发生中毒。

鱼胆中毒发病快,病情险恶,病死率高。中毒较轻者表现为恶心、呕

吐、腹痛、腹泻等症状,严重者会出现肝大、黄疸、肝区压痛、少尿或无尿、肾区叩痛等症状,如果抢救不及时,可造成肝肾功能衰竭直至死亡。

而患者中毒程度一般与鱼胆的胆汁多少有关,因此吞食较大量的胆更易发生中毒。

**提醒:**千万不能擅吃鱼胆,有食用要求的患者应在中医指导下合理摄入。



鱼肉,却没有足够的碳水化合物来分解,人体酸碱平衡就会失调,容易诱发痛风或加重痛风病患者的病情。

**建议:**吃鱼肉前可先吃一些含碳水化合物的低脂食品,如杂粮粥、荞麦粉、芋头等垫底,用餐中间也可食用一些含淀粉的菜

肴,如蒸甘薯、甜玉米、马铃薯等,以此平衡体内酸碱度,减轻嘌呤的危害,起到保护身体

健康的作用。不可否认,鱼的确是有很好的健康食品,但食鱼有道,才能对你的健康真正有益。(健康网)

我的营养师

## 海带炖豆腐是绝配

□记者 朱娜 见习记者 马文双 文图

豆腐是餐桌上常见的食物之一,因其价廉物美,人们对它总是情有独钟。

家住涧西区的李先生是大连人,他很爱吃豆制品,豆腐、豆浆、豆腐皮等都是他的最爱。但是,单吃豆腐,不仅口味单一,营养也不均衡。李先生就给豆腐找了个“优质伴侣”——海带,这也是他经常做的一道菜。可以根据家庭成员的人数,取适量的海带、豆腐,用清水洗净后切成块。如果选用干海带,要提前用水泡,时间约3个小时。将炒锅放到火上,油烧至七成热时放入豆腐,再放足够的盐。等豆腐煎至两面微微发黄时,放葱花进行煸炒,约1分钟即可。把海带也放进锅里进行翻炒。最后,往炒锅里倒水,水淹过豆腐和海带即可,再放适量的鸡精。大火烧开后,剩少量的汤就可以开吃了。

**专家点评:**东方医院营养



科主任杨春娟表示,豆腐中含有丰富的优质蛋白、钙、镁、磷等矿物质。从中医食疗角度来讲,豆腐性味甘凉,具有益气和中、滋阴润燥、清热解毒的功效。海带富含碘、钙和可溶性膳食纤维等,海带性味寒凉,具有软坚散

结、通行利水、去脂降压等功效。两者搭配食用具有清热除湿之功效,尤其适宜于夏季食用。有研究发现,大豆中含有一种物质——皂苷,会促进体内碘的排出,配吃海带则可以补充碘的丢失,从而避免碘缺乏病的发

生。海带炖豆腐尤其适宜于阴虚火旺人群及孕妇和生长发育期的儿童、青少年食用,既可补充丰富的优质蛋白,又可补充丰富的钙、碘等人体必需的矿物质。如果儿童缺钙,将导致佝偻病,成人缺钙将导致骨软化症、骨质疏松。碘对于孕妇和胎儿极为重要,孕妇、哺乳期女性如果碘缺乏,将导致胎儿、婴儿生长发育迟缓、智力低下。青少年如果缺碘,可导致甲状腺肿大、生长发育障碍等。

另外,豆腐中脂肪含量很低,且豆腐中的谷固醇具有降低胆固醇的作用,非常适合高血压、冠心病、高血脂病人食用,而海带在这方面也具有协同作用,因为海带富含可溶性膳食纤维,具有降胆固醇、降血糖、促进排便等功效。但海带性寒,脾胃虚寒、大便溏泄者应少食,如果实在想吃,可在烹调的时候,加一些生姜,起到暖胃驱寒的作用。