

吃着火锅喝凉茶 不降火还伤胃气

医生：脾胃三分靠治七分靠养，多吃稀饭能养胃

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏



■受访专家

李文汇 市第一
中医院国医室主任

■身边的病例

81岁的李老太太前阵子住院了，出院后，家里人想好好给她补补身体，于是就鸡汤、鱼汤轮番上，好吃好喝伺候着。谁知，李老太太不仅吃不下这些好东西，还恶心、打嗝、流口水。吃不下饭，自然就无力气，最让家里人着急的是，李老太太十来天才大便了一次，这可咋整？

病情：

李老太太的脾胃太虚弱

小婧：李老太太怎么了？

李文汇：舌质淡红、苔腻，结合症状来看，她属于明显的脾胃虚弱。

小婧：出院不是说明她病好了吗？咋就不能吃好东西了？

李文汇：很正常，病体初愈，人的脾胃正处于虚弱状态，这个时候，可经不起大鱼大肉的“折腾”。

小婧：啊？我只知道生病了要清淡饮食，为啥病好了还不能大吃大喝？

李文汇：我给你打个比方吧！在一条马路状态不太好时，你非要开着重型货车在上面跑，你说马路能不能受得了？生病后，人的脾胃就像那条状态不太好的马路，不好消化的大鱼大肉就像重型货车，这样说，你明白了吗？

延伸：

吃火锅喝凉茶，大错特错

小婧：啊？那我胃里的“重型货车”确实有点多。

李文汇：可别折腾你的胃了。在中医看来，肾气乃人的先天之本，脾胃之气乃人的后天之本，胃气属阳性。人为什么生病？就是体内阳气弱了，不能压倒病邪。对于老年人来说，本身阳气就弱，加上现在天气寒冷，阴凉之气较盛，更要注意保护胃气，别让胃累着了。

小婧：是不是可以经常吃火锅？火锅是热性的，能暖胃吧？

李文汇：那可不行，火锅，尤其是麻辣火锅，非常油腻。这些辛辣、油腻的东西进

入胃部，容易引起上火不说，还会变成湿瘀，很伤胃气。

小婧：那就吃着火锅喝凉茶，一个上火一个下火，这样就能阴阳平衡了吧？

李文汇：大错特错！你这是广告看多了！你想想，本身多吃火锅就对胃气造成伤害了，脾胃的阳气不足，你还要给虚弱的脾胃再来一些寒凉的东西，这是雪上加霜，成心要让胃出毛病啊！

调养：

多吃稀饭，少吃生冷食物

小婧：哎呀！听您这么说我好害怕，那我们该怎么保护脾胃呢？

李文汇：脾胃啊，三分靠治，七分靠养，养成良好的饮食习惯非常重要。

小婧：吃啥能有立竿见影的养胃效果？

李文汇：傻姑娘，养胃是一个循序渐进的漫长过程。平时多吃稀饭，比如小米粥、玉米糝粥、面汤，都可以。

小婧：您咋没说大米粥？

李文汇：大米偏寒凉，如果要吃大米粥的话，就放一点儿红枣进去吧。

小婧：有没有啥不能吃的？

李文汇：当然有，生冷、辛辣、油腻的东西，还有甜食，进入胃部以后，都会变成湿瘀，伤害胃气，尽量别吃。另外，对小孩和老人来说，水果也不要经常吃。

小婧：是因为多数水果性凉吗？听说蒸一蒸就不凉了。

李文汇：瞎说！下火药煮开了也是凉药！物理加热不会改变它的性状，凉性水果再蒸，还是凉性的。胃啊，喜温不喜凉，喜燥不喜湿，按照这个大方向来吃，就没错了。

营养厨房

菠菜拌豆干 爽口清肠热

□记者 柴婧

最近天气干燥，加上家里有暖气，不少人被便秘问题困扰。如果想办法清除肠胃里的热毒，便秘问题就能得到缓解，人的气色也会好一点儿。最近市场上常见的菠菜，就是清肠胃热毒的一把好手。

这次，市第三人民医院（原铁路医院）营养科主任尤娅利给大家推荐的是一道凉拌菜——菠菜拌豆干，早晚配粥食用，清新爽口。

具体做法是：将洗净后的菠菜在开水里焯一下，捞出后用凉白开水过一遍，沥干水分后切碎；将豆干切碎，待油热后下锅炒香，可以加适量酱油调味；最后将菠菜碎和豆干碎混合，加入盐、香油等调味品拌匀即可。

除了能清肠热，内含丰富维生素的菠菜还能防治口角炎、夜盲症等疾病。需要注意的是，菠菜中含有草酸，无论选用炒还是凉拌的烹调方式，最好先用开水焯一下。

飘香腊八节 来碗健康粥

□记者 曾宇凌 通讯员 王小燕



(资料图片)

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年；腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三。”再过几天就是腊八节了，各种腊八粥的健康传闻也将刷爆洛阳人的朋友圈。今天，“健康君”就来给大家唠唠，这碗拉开春节序幕的腊八粥，到底该怎么熬？怎么喝？

腊八粥该用什么熬？市第三人民医院（原铁路医院）营养科主任、高级营养师尤娅利说，各种品种、颜色的粗粮、坚果都可以放一点儿，比如红枣、桂圆、燕麦、红豆、花生、核桃等，在寒冷的日子里，喝上这样一碗暖暖的腊八粥，可调五脏，滋养气血，尤其适合胃炎、胃溃疡患者食用，易消化又养胃，还能有效预防便秘。

但是，有两类人要少喝腊八粥，一是糖尿病患者，二是三岁以下的幼儿。

糖尿病患者喝了粥之后，容易血糖升高，所以最好少喝，小半碗即可，建议选用荞麦米、薏米、小米、红豆等熬粥。腊八粥含粗粮较多，不适合幼儿喝，三岁以下的孩子更适合食用易消化的米粥、米糊等。

春节未至，腊肉飘香，听营养专家说说关于腊肉的健康门道—— 搭配柑橘，腊肉也能挤进“健康圈”

□记者 曾宇凌 通讯员 王小燕 文/图



刚熏好的腊肉

还有不到一个月就过年了，洛城里的年味儿渐浓。要说过年的味道，腊肉肯定是少不了的。

腊肉虽美味，但它是腌制品，吃多了会不会不健康？为了解开大家心头的疑问，记者专门采访了市第三人民医院（原铁路医院）营养科主任、高级营养师尤娅利。

搭配两种食材 不健康的腊肉也能逆袭

“腊肉不是不能吃，而是要会吃。”

尤娅利说，无论是南方人还是北方人，过年前都喜欢备点儿腊肉当年货。但腊肉不是一种健康食物，它高盐高脂高热量，亚硝酸盐含量高，放置时间越长，营养成分流失越多，尤其是维生素。

在吃腊肉的过程中，可以搭配两种食材。

一是蔬菜。将腊肉与蔬菜一起搭配烹饪，蔬菜能够消除腊肉里部分亚硝酸盐，还能起到抗氧化的作用。

二是柑橘类水果，比如橘子、橙子等，和腊肉配着吃是极好的，它们所含的大量维生素C是亚硝酸盐的克星，能把亚硝酸盐还原成无毒的硝酸盐类。

腊肉也有保质期 常温保存不能太久

腊肉是经过腌制和风干处理的，大家通常认为腊肉可以保存比较长的时间。腊肉有没有保质期？尤娅利说，当然有！而且用不同的保存方法，保质期各

不相同。

如果放在常温下，入冬时做的腊肉，要在第二年夏天到来前吃完；如果是晾干后真空或冷冻处理，保质期可以更久一些，但也不建议放太久，如果变味就不建议食用了。

以下几类人 该对腊肉说不

■高血压患者

摄入盐分过多，会引起血压上升，增加血管压力。所以，当高血压患者面对腊肉的美食诱惑时，该说不说就不吧。

■肾病患者

对肾病患者来说，最忌讳的是吃太咸的食物，像腊肉这类含钠较多的食物，能不吃就不吃吧。

■肥胖人群

腊肉一般是用五花肉制成的，油脂较多，肥胖者，尤其在减肥阶段的胖子，最好不要吃。