

# 关于健康 吃很重要

## 打包的饭菜该咋吃？跟专家学

### ■受访专家

王朝霞 洛阳市中心医院营养科主任  
刘红凌 洛阳市第一人民医院消化内科主任

朋友聚会、家庭聚餐……免不了去饭店搓一顿，如果实在不能“光盘”，该如何科学地打包呢？带回家的饭菜怎么存放，能放多久？加热时有什么注意事项？

记者带着这些问题采访了洛阳市有关专家，来听听她们是怎么说的吧！

不要隔顿，加热时间不宜过久

### □记者 全景青

通讯员 艾金宝 高鹤

### 关键词 打包

凉菜和蔬菜尽量吃完，不同菜品要分开打包



“在外就餐时，一般先上凉菜，吃剩的凉菜往往比较少。”王朝霞说，由于凉菜拌好后已经放置了一段时间，所以最好把凉菜吃完，不打包。

另外，煮熟的绿叶菜放置时间长了，容易产生亚硝酸盐，建议就餐时少点一些蔬菜，且当场吃完，做到“宁剩荤菜，不剩蔬菜”。

像毛血旺、水煮肉片等带汤且油脂较多的菜

品，如果需要打包，最好把汤水中的油脂舀出去，装进打包盒或打包袋里时，少留一些汤水。

不同的菜品要分开打包，除了避免串味儿，这样做的好处是，不同食物中的微生物生长速度不一样，分开打包可避免交叉污染。



### 关键词 存放

回家马上放进冰箱，放置时间以不隔顿为宜

大家都知道，打包回家的饭菜，要放进冰箱里冷藏保存。那么，带回家后多久放进冰箱合适？饭菜可以在冰箱里存放多长时间呢？

王朝霞说，饭菜打包回家，一般都不会太热了，最好马上放进冰箱冷藏，否则容易滋生各种细菌。需要注意的是，冰箱不是“保险箱”，虽然它能够抑制细菌繁殖，但不能彻底消灭细菌。

“打包回去的饭菜，不能放太长时间，以不隔顿为宜，最好不超过五六个小时。因为食物放置时间过长易出现变质，即使彻底加热也不能完全杀灭细菌。”王朝霞说。

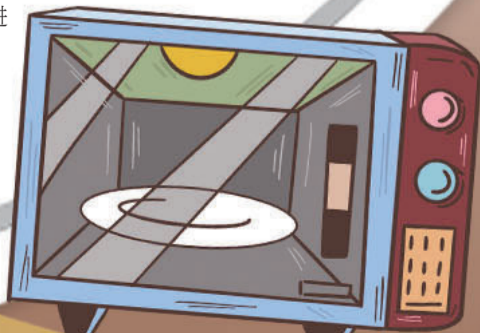
### 关键词 加热 一定要彻底加热，但时间不是越长越好

“临床上我接诊过不少患者，都是因为食用不干净的食物，或者吃了没有彻底加热的剩饭剩菜，而出现急性肠胃炎等胃肠道疾病。”刘红凌告诉记者，尤其是夏秋交替这段时间，受早晚温差的影响，人们更容易出现胃肠道不适。

“所以打包的饭菜一定要彻底加热，但加热的时间不是越长越好。”刘红凌说，食物加热的时间过长，营养物质容易流失。

正确的加热方法是，将打包的饭菜倒进锅里，待其沸腾3分钟至5分钟即可。如果用微波炉加热，要将食物倒进微波炉专用碗或盘子里，千万不要直接连打包盒一起放进去加热。食用前，要确保食物的中间部分已完全热透。

王朝霞支招，在加热肉类时，如果口感能够接受，可以将肉菜改成糖醋味儿的，吃起来别有一番风味；鱼虾等海鲜类食物加热时，可以加一点儿酒、葱、姜等调料，起到提鲜、杀菌的作用。



绘制 吴芳

## 想要减肥该咋吃？可别学她

因节食减肥，她患了营养性贫血

□记者 程芳菲  
通讯员 尤云飞

### ■受访专家

梁文娟 洛阳东方医院(河科大三附院)肿瘤血液介入科住院医师

晚上不吃主食，多吃菜、少吃面食……说起“瘦身减肥”，相信任何年龄段的女性都能打开话匣子。我市相关专家提醒正在减肥的市民，减肥方法要科学，不然很容易把身体搞垮。最近，梁文娟就接诊了一名因节食减肥而患营养性贫血的女士。

### 1 为减肥她选择节食，结果患上营养性贫血

市民张巧(化名)今年50岁，这两年，她在家附近的舞蹈班学跳舞。

“过段时间舞蹈班有个演出，我们从6月就开始准备了。”张巧说，为了能以最佳状态演出，她从7月初开始减肥。起初，她只是晚餐不吃主食，可眼瞅着演出的日子越来越接近，为了更快减重，她干脆晚餐只吃一个苹果，午餐不吃主食，

肉也尽量少吃。

一段时间后，张巧的体重虽减了不少，但她常觉得乏力。“怎么连上四楼的力气都没了？估计是吃少了，等以后正常吃饭就好了……”起初，张女士并未将此事放在心上，可后来，她经常头晕，面色也变差了。感觉身体不太对劲的她，这才到医院就诊。

经过检查，张巧被确诊患了营养性贫血，而病因正跟她节食减肥有关。

### 2 因减肥导致贫血的女性，临床上不在少数

“张巧来就诊时，脸蜡黄蜡黄的，没有一点血色，讲话也有气无力。”梁文娟说，当时，张巧的红细胞、血红蛋白、维生素B12、叶酸值都偏低，属于典型的营养性贫血，需要立即住院治疗。

“这和她这段时间节食减肥有直接关系。叶酸、维生素B12等都是人体造血所必需的物质，长期营养不均衡就会导致这些物质缺失。”

梁文娟说，好在她没有出现食欲不振症状，在其恢复正常饮食后，经过补充营养物质、注射维生素B12一周后，她顺利出院。

“经常有头晕、乏力、食欲不振的中青年女性患者到我们科室就诊，都是减肥惹的祸。”梁文娟说，有的女性减肥期间只吃水果、蔬菜，虽然这样能在短时间内减轻体重，但很容易引起营养性贫血。

### 3 预防营养性贫血，均衡饮食很重要

梁文娟说，一般来说，人体每天需要摄入3克至5克的铁、2微克至5微克的维生素B12和200微克的叶酸，需求量不多，但一旦缺乏容易患病。铁主要存在于动物内脏、瘦肉、香菇、黑木耳、菠菜等食物中；维生素B12存在于动物性食物中，如海鲜、肉类、鸡蛋中；叶酸主要存在于莴笋等绿色蔬菜中。因此，均衡饮食

非常重要。

那么，如何通过调整饮食结构科学减肥？梁文娟建议，每天荤菜的摄入量不超过2两，蔬菜每天要吃，每餐七分饱，不吃煎炸食物。同时，运动也要跟上。如果超重，应科学减肥，建议在营养师的指导下进行。

“在临床上，营养性贫血患者除了减肥的女性，还有独居的老年人。”梁文娟说，这类老年人如果出现头晕、乏力、食欲不佳等症状，应警惕营养性贫血，及时到医院检查血常规。