

## 健康吃烧烤 医生来支招



□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

夏日,不少人开启了夜宵模式,烧烤吃得不亦乐乎,有人肠胃因此遭了殃,有人想一饱口福却担心给身体带来伤害,如何将烧烤吃得健康?记者采访了市第一人民医院消化内科医生。

## 开心吃烧烤,别拿它当饭

“明知烧烤不健康,但确实难抵诱惑。”该科副主任中医师吴秀丽笑着说,“饭后散步路过烧烤摊也会被香味吸引,前几天,我带孩子散步时还忍不住吃了几串肉串。”

“吃的时候爽,吃完遭罪的人不少。”该科主任李华说,“上午接诊了一名40多岁的患者,因吃烧烤恶心、呕吐患了肠胃炎。他这算轻的,有人还因此诱发胰腺炎、胆囊炎,最后住院治疗。”

那还能不能开心吃烧烤了?“吃烧烤想没有后顾之忧,咱就少吃点儿,别拿它当饭。”吴秀丽说,“就像我这样,饭后吃几串过过瘾,因为不空腹,对胃肠道的刺激比较小,吃完散散步,到睡前也消化得差不多了。”

## “五高”人群吃烧烤,细节更要注意

下班后,约三五好友去烧烤摊相聚是一件开心的事。往年夏季,市民刘先生几乎每周都要约同事或朋友吃两三顿烧烤,今年,自从体检查出尿酸高、体重超标,38岁的他不敢再去烧烤摊了。

“高尿酸、高同型半胱氨酸已成为继高血糖、高血压、高血脂之后的‘第四高和第五高’,不少中青年人也成为‘五高’人群,对他们来说,吃烧烤虽不是禁忌,但一些细节需要注意。”该院营养科主任李芄表示。

“高尿酸人群吃烧烤时,不要吃嘌呤含量高的食物,如海鲜、动物内脏、红肉等。在尿酸控制平稳的前提下,豆腐、豆干等大豆制品可以适量食用。”李芄说。

吃烤肉时,把肉类预煮后再烤,可降低嘌呤含量。对高血脂人群来说,内脏类食物尽量不吃,如腰花、脑花、肝脏、胗子等。

高血压人群要注意控制钠盐的摄入量,少吃腌制、烟熏的加工肉制品。对于“五高”人群来说,啤酒、果汁也不推荐,建议用白水、淡茶水、苏打水等代替。体重超标的人群,吃完烧烤要注意多运动。

## 健康吃烧烤,记住这几点

“我偶尔也会跟朋友约着吃烧烤,但我会注意一些方法,尽量让烧烤变得健康一些。”李芄说。

1. 如果有条件,可以用锡纸包裹着烤,一方面隔离了食材与火源,避免食物被烟火污染、食材被烤焦;另一方面还可以最大限度降低油烟污染。

2. 选择小块、半熟的食材进行烤制,小块食物烤的时间短,熟得快,半熟的食物也能缩短烤的时间。

3. 烤制时注意少油、少盐、少糖,多用天然的香辛料改善食物风味,如葱姜蒜、胡椒、咖喱、肉桂、柠檬等,这些香辛料含有抗氧化物质,有助于抑制污染物的形成,减少对健康的危害。

4. 吃的时候多搭配新鲜的绿叶蔬菜,特别是一些十字花科蔬菜,如西兰花、卷心菜、大白菜等,都含有丰富的维生素和抗氧化成分。



## 吃饭总咬到舌头 是脑梗前兆吗

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

很多老年人想了解更多跟脑梗有关的健康科普知识。这不,70岁的市民刘先生对近日看到的一条网络消息很关注,“如果吃饭经常咬到舌头,可能是脑梗前兆,是不是真的呀?”对于刘先生的疑问,记者采访了我市神经内科专家。

“这个说法有一定道理。”市中心医院神经内科主任段智慧说,吃饭时舌头配合完成的一系列动作,是由颅内神经控制完成的,如果吃饭时偶尔咬到舌头,不必过度担心,可能是进食过快或注意力不集中等导致的,但如果经常发生就要提高警惕了,可能是脑梗等导致颅

内神经受影响,从而出现舌头的运动功能障碍。

“一些口腔疾病也可能引起这一现象,最好的办法是及时就诊,由医生综合判断后对因对症治疗。”段智慧说。

在日常生活中,还有哪些容易被忽视的脑梗信号?段智慧说,不管是哪个年龄段的人,都应熟记脑卒中早期症状识别口诀“BEFAST”:当患者出现难平衡(Balance)、看不清(Eyes)、脸不正(Face)、臂不平(Arms)、语不灵(Speech)等症状时,家属或目击者要警惕,赶快拨打120急救电话(Time)。此外,舌根发硬、血压突然剧烈波动、一过性黑蒙等,也可能是脑梗先兆,一定不要大意。



## 养心安神 试试龙眼酸枣仁茶

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

“每到夏天,因心烦、睡不踏实而就诊的患者就会增多。”近日,市东方人民医院(河科大三附院)中医科主任李润涛推荐了几个夏季养心的方法。

饮食上,红色食物多入心经,夏季适当吃红豆、番茄、胡萝卜、红苋菜、樱桃、红枣、龙眼肉等,能起到一定的益气补血、养心安神作用。喜欢喝代茶饮的朋友可以取5克龙眼肉、3克酸枣仁,煮水代茶饮,也有一定的养心安神功效。

此外,手少阴心经从腋下的极泉穴,一直走到小手指末端的少冲穴,坚持每天按揉心经,也能在一定程度上畅通心经气血。可以抬起右手手臂,用左手拇指、食指的指肚从腋下的极泉穴开始按揉,到小手指处的少冲穴结束。做完换另一只手,每侧按揉约5分钟。

“刚开始按揉的时候会有点儿疼,一周左右就会有所改善。”李润涛说,坚持按揉心经能辅助心经血脉循环,心经气血运行顺畅了,心烦、睡不踏实、乏力、心神不宁等情况就会有所改善。

## 分类信息

登报热线:  
0379-60873688

特别提示:本栏目仅提供信息,不能视为承接业务及签订合同的依据。使用本栏目信息请查询对方单位或个人相关法律文件及有效证件,勿轻易汇款,本广告不作为承担法律责任的依据。

## \*\*空调维修

▶专业修移清洗收售 66626662  
▶移修空调收售搬家 15225400530

## 搬家大全

好运搬家 65938188  
好运总店 63993777

## 金祥搬家 63258863

## 房屋维修

▶房屋治漏有店保修 13663893029

## 家电维修

▶唐师傅修空调家电 13213571260

## 老年公寓

▶福星养老高端娱乐 15038534865

▶学府街养老中心 13592027771

▶定鼎北路公园养老 13803883741

▶君嫂养老医养结合 15038615152

## 管道疏通

▶通下水道 13014799751  
▶大伟疏通吸污公司 13937957891

## 旅游导航 登报热线: 60873688

## 洛阳中旅

许可证号:L-HEN-CJ00065

特价直飞大内蒙古5日 599元

大连旅顺双飞5日 1090元

洛阳直飞贵州6日 1680元

江南壹号华东8市双卧9日 1590元

畅游日本全行程领队7日 5980元

遇见荷兰西欧8国14日 9999元

另:北京东北云南张家界桂林海南研学出境等线路来电咨询

电话:15290563697(可上门签合同)

地址:南昌路创展国际贵都2-812室

奉献他人  
提升自我