

营养师支你六招，年夜饭吃出健康



年，对所有中国人来说具有特殊意味，所有人在这个时候都会朝着家的方向奔去，辛苦了一年的家人围坐一起，随着一顿丰盛的年夜饭开席，过年咯！

问题是，随着生活水平的提高、食物配给的丰富，有人为此吃出了健康负担，每年春节至节后，一些“吃得好”的人去医院挂起了号。

■黄毅激 蔡美琴

如何让这顿团圆饭既吃出温情，又吃出健康，营养师给你支六招。

招数一：碳水化合物是基础

年夜饭上，一碗热腾腾的白米饭是必不可少的一部分。中国人吃宴席习惯以荤菜肉类为主，蔬菜类为辅，各类山珍海味之后米饭往往会被忽略，这就容易导致一桌菜吃下来，脂肪摄入过多，碳水化合物则相对较少，供能不均。

《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》提出，每人每天应摄入250-400克谷薯类，其中全谷物和杂豆类50-150克，薯类50-150克。这类食物主要提供碳水化合物，是食物提供能量的主要来源，应占总能量的50%以上。

因此，强调谷薯类更重要一点就是其能够增强饱腹感，提供碳水化合物供能比，有效减少肉类的摄入。同时，谷物也能提供人体所必需的B族维生素。

招数二：蔬菜一定要多吃

众所周知，蔬菜是每天饮食必不可少的一部分，《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》提出，每人每天应摄入300-500克蔬菜，其中我们常说的胡萝卜、茄子等这类深色蔬菜应占50%以上。

蔬菜主要为人体提供各类水溶性维生素和膳食纤维，其烹饪方式多样，炒、煮、蒸、拌均可，科学的烹饪方式能更好地保证其营养价值。

水溶性维生素，顾名思义就是易溶于水，因此在蔬菜的前期清洗时应避免长时间浸泡。肯定有人会问不长时间浸泡，如何保证农药残留能完全去除？在这里我们强调，日常食材采购应在国家认可的菜市场中进行，通



过国家监管可有效避免食品安全问题。

在蔬菜烹饪过程中，应尽量避免长时间水煮，以防止维生素的大量流失。同时，V_B、V_C等维生素在高温下也极易分解，因此热炒也相对不利于蔬菜营养价值的保留。大多叶菜在开水中烫一下后即可食用，推荐凉拌方式为主，在保留蔬菜原汁原味及营养价值的同时，也能有效避免油脂的摄入。

同时，我们仍强调选择应季食材，这样才能保证食材的新鲜与营养。在年夜饭上，建议一定要有几道纯叶菜菜品，先吃蔬菜，后吃荤菜，荤素搭配营养更均衡。

招数三：肉类切莫太贪嘴

中国人对春节的重视，不仅能从全国范围的春运中体现，更能从年夜饭上肉类的大量使用中窥见。在中国，自古以来，一顿饭里肉类的摄入量与这顿饭的重要程度有着密切关系。在“60后”“70后”小时候，只有年夜饭上，长辈才会采购充足的肉类食品，平时吃不到的牛羊鱼虾只有在年夜饭才能吃个够。这个现象如今看来有点夸张，但荤菜在年夜饭中的“主角”地位至今仍不可撼动。因此，在这里我们必须提出，应降低肉类在年夜饭中的地位，合理摄入肉类。

《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》提出，每人每天应摄入40-75克畜禽肉、40-75克水产品、蛋类40-50克。选择肉类时，我们常说“四只脚的不如两只脚的，两只脚的不如水里的游的”。这有没有道理呢？

我们都知道，肉类能为人体提供充足的优质蛋白质，不过，常见的红肉比如猪肉，常常含有较大的脂肪，对脂肪肝、动脉粥样硬化等伴有血脂增高的疾病患者并不推荐食用。另外，猪肉胆固醇含量较高，有高胆固醇血症的患者应减少食用（每天胆固醇摄入量<300毫克）。因此，要食用红肉，

更推荐牛肉、羊肉。

相对地，水产品如虾类、鱼类在提供优质蛋白质的同时，其脂肪含量较少。深海鱼类还含有丰富的单不饱和脂肪酸，对心脑血管保护、儿童大脑发育都有益处。但食用前也应注意是否会因对海水产品过敏。烹饪时，切莫大量使用调味料，以避免盐类过量摄入。我们推荐清蒸或清炒，这样能在保证营养的同时，更能尝到食材原本的美味。

招数四：口味清淡更健康

《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》提出，每人每天食盐量不超过6克，油脂不超过25-30克。需提出的是，食盐量不单指烹饪时加入的结晶盐，也包括酱油、豆豉等各类调料中的盐。两者的控制可以搭配使用国家发放的控盐勺与控油壶。当然，更重要的是要改变“吃口”，形成清淡为主的饮食概念。

招数五：饮料选择要科学

年夜饭上，少不了各类饮料及酒类。要提醒的是，无论何人何人，尤其是儿童及高血糖人群，应尽量避免糖类大量摄入，前者需要养成多喝水、少喝饮料的饮食习惯，后者则是为了帮助控制血糖。

从营养学角度看，我们是极不推荐“感情都在酒里”这句话的。饮酒类应适度，切莫贪杯。中国营养学会建议成年男性一天酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，具体折算为38度白酒50毫升、10度红酒200毫升、啤酒500毫升。酒类为纯能量食物，过量摄入无法消耗，就只能在体内以脂肪形式储存，是常见的健康危险因素之一。对尿酸或肝病患者，应尽量避免饮用酒类。

我们推荐以温热的茶类茶、花茶，或鲜榨果汁作为搭配饮料。另外，还应注意一冷一热极易造成胃肠不适，

应避免饮用冰镇饮料。

需饮酒时，可饮用少量温热黄酒或葡萄酒，在饮用前应先吃少量下酒菜，以避免空腹饮酒对肠胃所造成的刺激，更应注意小酌即可，适度饮酒。

招数六：日常运动不能忘

春节假期，亲友之间各类聚餐不断，“过年胖三斤”这句话不无道理。在合理平衡饮食的同时，适量运动也不能忘。《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》提出，每人每天应有不少于6000步的运动量。长假中，走亲访友、逛逛街、短途游或大扫除都不失为良好的运动与感情交流方式。摄入与消耗平衡才能更好的促进身体健康。

新春佳节里，游子陆续返家，长辈都拿出绝活准备一年里最重要的这顿饭，希望这几招能使这顿饭吃出家的温暖，也吃出营养健康。

(作者黄毅激为注册营养师、蔡美琴为上海交通大学医学院营养学教授)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 皮肤病与“发物”有关？

答 宋瑜
上海中医药大学附属龙华医院皮肤科主任医师

新年临近，又到了举家出游的欢乐季节，可临床上会遇到一些“乘兴而去，败兴而归”的患者，他们由于莫名其妙的全身瘙痒，夜不能寐，只能提前结束假期，赶到医院报到。

这是怎么回事呢？这种吃喝后导致皮肤病复发加重的情况并不少见，尤其是在人们外出旅游或逢年过节、聚餐饮酒期间更是频发。到底是哪些食物会引起这种情况呢？借此，我们就要来谈一下饮食中的“发物”和皮肤病的关系。

从皮肤科角度来说，“发物”是指可以引起皮肤病发生或使原来皮肤病加重或复发的食物。传统多指辛辣热物、海鲜物等。早在《黄帝内经》中就有类似记载，而清代王士雄在《随息居饮食谱》中对发物记载较多，可分动火、动风、助湿、积冷、动血、动气等六类。如记载：“鹅，动风发疮”。此处的“风”是指风邪，风有“善行而数变”的特性，喜四处走窜，表现为游走不定，痒痒剧烈，皮疹时发时愈，进食鹅则可使风邪导致的疾病加重。

那除了鹅肉，还有哪些日常中的食物是会引起皮肤疾患加重或发作呢？

首先我们先谈下皮肤病急性发作的病因，可分风、温、热、虫、毒五类，其中以风、热、湿三邪为多，所以动风、动火、助湿的发物是皮肤病主要忌食的食物种类。

第一类是动风发物：多具升散、辛热之性，能使人阳气升散发越，风邪亢害，邪风走窜。常见就有海鲜、虾类、蟹类、贝类、鹅肉、菌菇等。

第二类是动火发物：多具辛燥、温热之性，能助热动火、耗津伤液。如辛

辣、酒、葱、姜、椒、蒜、韭、羊肉及芒果、榴莲、荔枝、龙眼等热性水果。

第三类是助湿发物：多具粘腻、肥甘之性，能阻脾气、助湿邪的作用。如甜腻食物、肥肉、糯米等食物。以上此类，一般诸如芋麻疹、湿疹、特应性皮炎等过敏性皮肤病不宜食用，而疮痍疔毒等感染性疾病急性发作期也需禁忌。

除了上述常见“发物”，还应禁忌过敏原筛查阳性的食物、食用后明确会使原有皮肤病加重而停药后症状好转的食物。

在通常情况下，“发物”也是食物，适量食用对多数人是不会产生不适的，只有特殊体质的人才容易诱发疾病。分析来看，可能是某些发物中所含的异种蛋白作为过敏源，引起过敏反应所致，最常见就是海鱼、虾、蟹等。另外那些刺激性较强的食物，如酒类、辛辣食物可引起炎症灶的炎症加重，从而导致疾病加剧。

当然，每个人的体质不同，忌口也应根据体质、地理环境、季节不同而“个体化”。在积极治疗同时，辅以相应的忌口措施，则可促使疾病痊愈，并有助于预防复发。

此类患者日常建议吃哪些食物呢？诸如白菜、青菜、冬瓜、萝卜、黄瓜、玉米、生菜、山药、猪瘦肉、鸡肉等平凉之品，较为推荐。除此之外，皮肤护理上每日保证1-2次的润肤保湿剂涂抹，禁用开水烫洗、搔抓，日常起居规律，保持环境整洁，心态上平静乐观，遵之行之，方能拥有健康亮泽的皮肤。

问 立春之后吃啥好？

答 马莉
上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师

每年阳历2月4日前后是立春。立春是一年中的第一个节气，“立”乃开始之意，立春揭开了春天的序幕，表示万物复苏的开始。此时养生要顺应阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气。饮食方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。食物上可选择白萝卜、豆豉、葱、香菜、韭菜、花生、猪肝等。

【春韭炒腐干】

原料组成：韭菜100克，猪肉丝50克，豆腐干100克，白糖、酱油各2克，精盐3克，淀粉5克，花生油25克。

制作方法：韭菜择洗干净，切成小段，豆腐干切丝。将肉丝先加入少许酱油、淀粉拌匀。锅内上火，放入油烧热，放入豆腐干炒香，然后将肉丝倒入拌炒，再加入韭菜段、精盐、白糖炒熟即可。

药膳功效：立春后，人的脾、胃、肝三脏变得很敏感，因此中医认为，春天重在养脾。而韭菜性温，利于人体阳气升发。从营养学上来说，韭菜中含有较多的膳食纤维，对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。这类蔬菜搭配营养全面具有温补肝肾，补气养血功效，适于春季食用。

【鲜香萝卜饼】

原料组成：面粉1000克，白萝卜700克，火腿300克，老面200克，植物油700克，糖、盐、碱、胡椒粉、香油各少许。

制作方法：将面粉倒入盆中，加入一半植物油，搅拌均匀成稀酥面。在稀酥面中加入老面揉均匀，放在案板上发酵。将白萝卜削去外皮，先切成均匀的细丝，再切成小丁，然后用水冲洗干净，倒入盆中。将火腿切成与白萝卜丝粗细差不多的细丝，再切成小丁。将火腿丁放入盛有白萝卜丁的盆子中。加入盐、糖、香油、胡椒粉，用筷子拌匀。在准备好的发酵面中加入碱，用手揉匀。将发酵面揉成面棒，切成剂子。用手将剂子按成面饼，放入准备好的馅料，再包好，按平。将平底锅放在火上烧热，倒入剩下的植物油烧成八成热，再下入面饼，炸至两面金黄、熟透即可。

两面煎熟。将萝卜饼放入锅中，再下入面饼，炸至两面金黄、熟透即可。

萝卜饼功效：立春后，天气由凉转暖，养生要注意保护阳气，饮食上应多吃升发食物，而萝卜属于性平，味甘、辛、归肺、脾经，具有健胃消食、生津解渴、理气润肺、镇咳止咳的作用。此外，这款鲜香萝卜饼味道爽口，特别适合食欲不振、口干舌燥、咳嗽的人食用。

骨科医生告诉你：春节出游“五项须知”

■叶洁

很多人会选择春节出游，这份攻略希望能让大家平安出游，健康归来。

看雪景，也得看好脚下

北国风光，千里冰封，万里雪飘，春节期间很多人会特意去北方旅行，几条建议供参考。

首先，老年人们特别是60岁以上的骨质疏松者尽可能不要出门，如果在行走中摔跤，很可能导致骨折，老年人发生骨折愈合比较缓慢。

其次，大家在行走时尽量不要把手插在口袋中。走路时，步幅尽量小。如果刚下过雪，最好踩着别人的步伐前进，这样走得稳。一旦路面结冰，脚踩光滑冰面及大理石路面或冻雪行走时，要像企鹅一样迈着碎步前进，让双脚平摊身体的重量，不容易摔倒。

第三，雨雪天出行，最好穿防滑鞋，女士不要穿高跟鞋。

第四，一旦滑倒，可用双手支撑一下，因为就算手腕骨折，也比大腿骨折容易治疗。尤其是老年髌骨骨折，轻则需要手术固定，重则要换关节，甚至因卧床导致致命并发症。

第五，如果大家发现身边某部位疼痛、肿胀，不要急于起身，应先检查哪个部位摔伤了。上肢受伤可用书本、硬纸板或木板捆绑固定，并用毛巾、围巾等将患肢悬挂在脖子上。如果臀部、腰部疼痛剧烈，不要乱动，应尽快呼救，并拨打120急救电话。

具，不宜骑自行车、电动车等。

乘飞机汽车，适时活动腰腿

旅游时，会有较长时间在车或飞机上度过，良好的乘车习惯也很重要。

首先，使用安全装置可降低损伤的效果是毋庸置疑的，创伤发生率可由此降低40%-50%，乘车者都应系安全带。

第二，长时间久坐会导致腰痛发病率增高，久坐会使腰椎处于后弯状态，腰部肌肉韧带均处在紧张状态，腰椎间盘承受的压力增大近10倍，腰肌和韧带韧带的长时间紧张就会出现慢性的劳损，对腰部的稳定性和保护性下降。同时，久坐后腰椎间盘的超负荷会造成腰椎间盘退变，就容易在外力的作用下使椎间盘纤维破裂，髓核突出压迫神经，导致腰腿痛。

第三，长途开车要避免疲劳，一般建议两小时左右适当休息，可配合一些简单的腰部活动缓解疲劳。

第四，乘坐动车或飞机一般建议在载体平稳的情况下一小时左右适当走动一下，活动活动腰腿部肌肉。

爬山伤膝，还得量力而行

还有不少人在假期选择爬山等登高活动，取“步步高”的好彩头。爬山能调节人的呼吸、循环系统，但要掌握好运动量，还要考虑自己的实际情况，忌冒险盲目攀登。

首先，爬山对老年人的膝关节不利。人在上楼时，膝关节所负重是身体重量的3-5倍。爬山时关节的这个超负荷过程被一直重复，损伤的

概率自然也会增加。在关节软骨已发生退化的情况下，过多负重屈伸活动，关节软骨面的摩擦加剧，很容易造成膝关节的损害。一旦磨损，几乎无法再生或修复。软骨盘、韧带、关节囊及周围肌肉的损伤，往往会引起肿胀、疼痛、关节活动受限等情况。

其次，山中雨水多，空气较湿润，地面湿滑，最好选择防滑鞋（如登山靴、运动鞋）。

第三，爬山者平时应加强肢体肌肉力量的锻炼，登山前热身要充分，使肌肉、肌腱、韧带等充分伸展，有足够的柔韧度。运动中注意调整呼吸，背包尽量轻便，手杖是很好的辅助装备。

海岛出游防溺水

温暖的热带岛屿也是很多人的春节出游选择。要注意的是，游泳时，一旦抽筋，如果旁边有同伴，马上寻求帮助。如果独自一人，也不要惊慌，先调整情绪和呼吸，保持头部露出水面。当小腿或脚趾抽筋时，将下肢弯曲，用力将足趾拉平，扳直。当手指抽筋时，手指握拳，用力张开，交替反复数次，即可缓解抽筋症状。

海岛游时，还应注意避开礁石、贝壳、水母等，不要在陌生水域戏水。一旦划伤，可用洁净水冲洗并包扎，并去就近医院进行进一步处置。

徒步路上小心扭伤

徒步旅游时，若遇到皮肤的表皮擦伤，如擦伤部位较浅，只需涂红药水即可，如擦伤面较脏或有渗血时，应用清水清洗后再涂上红药水或紫药

水。用干净的纱布等压迫伤口及抬高患肢也有止血的效果。

若出现严重的肌肉、韧带拉伤(断裂)等，可根据疼痛程度知道受伤的轻重，一旦出现痛感应立即停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，保持30分钟，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿。切忌揉搓及热敷。

扭伤多发生在踝节、膝关节、腕关节及腰部，不同部位的扭伤，治疗方法也不同。急性腰扭伤可让患者仰卧在垫得较厚的木床上，腰下垫一个枕头，先冷敷，后热敷。踝关节、膝关节、腕关节扭伤时，将扭伤部位垫高，先冷敷2-3天后再热敷。

严重扭伤可导致肢体骨折，常见骨折分为两种，一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。对开放性骨折，不可用手回纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口进行初步包扎、止血后，再用木板固定送医院处理。怀疑脊柱有骨折者，需卧在门板或担架上，躯干四周用衣服、被单等垫好。要记住不能抬伤者头部，这样会引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。

旅游还要注意劳逸结合，每天应保证8至9个小时的睡眠，有条件者可做个全身泡澡或足疗，有助消除疲劳。要提醒的是，老年人及有心血管病者注意温度不宜太高，每次15至20分钟为宜。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院骨科副主任医师)



问 肾脏肿瘤都是肾癌吗？

答 黄吉炜 袁易初
上海交通大学医学院附属仁济医院肾内科医生

临床上经常遇到患者朋友问我们，是不是长在肾脏里的肿瘤都是肾癌？答案是肯定的。根据肿瘤的组织学来源，一部分“长在肾脏里”的肿瘤实际上是位于肾脏的尿路上皮癌（如结石或炎症），诱发恶变而形成。由于尿路上皮癌具有多中心和易种植的特点，30%-50%肾癌和输尿管癌患者可伴发膀胱尿路上皮癌。肾癌和输尿管癌最常见的症状为血尿，可发生于70%-80%的患者，可为全程无痛性肉眼血尿，也可表现为镜下血尿。尿路造影常可显示肾盂或输尿管内充盈缺损，形态不规则。CTU检查有助于鉴别肾癌与肾盂癌。部分患者尿脱落细胞学检查可找到癌细胞。对于诊断不确定的患者，有条件时，可行输尿管镜检查及标本刷活检。

肾癌和输尿管癌的治疗以外科手术为主，必要时辅以化疗。传统观念认为尿路上皮癌患者应行根治性切除术，即患肾连同全长输尿管及输尿管开口部位在内的膀胱袖状切除。这类患者如行局部切除，膀胱癌患者近100%复发，低度恶性者50%左右复发。但随着输尿管腔内技术（如输尿管镜下激光治疗）及随访成为可行的手段，尤其对于孤立肾患者（包括功能性孤立肾），提供了一种保存肾单位的手术方案。

