解码“江南饮食”的健康优势

基于流行病学证据，我们认为，长江中下游居民长期形成的饮食结构有利于心血管代谢性疾病的防控，可类比西方的“地中海饮食”。这种饮食方式，我们就称之为“江南饮食”

■宁光

为持续提升上海市民健康素养，将防控新冠肺炎疫情成果转化为市民健康理念和生活方式，推进常态化疫情防控，5月11日，上海市爱国卫生运动委员会、上海市健康促进委员会正式发布《上海市民健康公约》。这份健康公约的内容包括“八不十提倡”，其中涉及健康饮食的是：“不重油重盐”。这五个字背后有何健康依据，能否提出更具象化的饮食指导方案？

《上海市民健康公约》里最重要的内容是饮食，饮食分成食物的种类和烹饪方法两个方面。过去，大家对于食物种类更加重视，并不是很重视烹饪的方法，这使得我们在推荐的时候会出现一些偏差。我们用大数据库的方式去看，中国的烹饪方式对于糖尿病、肥胖、高血压三大疾病的影响到底是什么呢？

我们在全国收集了2.1亿人口的饮食偏好，然后把它和我们自己的数据库中所看到的糖尿病、肥胖和高血压发病率放在一起分析。结果发现，很多饮食习惯是有地域分布特征的。

比如，煎炸在北方地区比较多，烧烤在东北地区比较多，而在江南地区蒸和煮这种方式更加多一点。

所有这些饮食习惯放在一起，就可以看到，比较清淡的烹饪方法更好，比如蒸、煮、涮、拌。这种方式对食物的“损伤程度”较低，更重要的是用油少，对于人体吸收也更好。

我们也发现，辛辣食品（主要是辣椒）对糖尿病的影响相对较好，对于高血压的控制也会有一定的好处。

另外，我们发现，甜食正逐渐从沿海地区向其他内陆地区扩散。比如在上海等沿海地区，以往甜食消耗更多，但是目前正在逐渐向内陆地区扩散。这也给我们带来一定的警觉。要知道，内陆地区还处于高盐饮食习惯的特征下，目前又逐渐消费了更多甜食，这样的饮食习惯对于健康是不好的。

还有很多人会问我们，从食物种类来讲，到底哪些食物的种类是好的？

我们选择了三个饮食习惯来看：

第一是地中海饮食，这是全世界推荐的健康饮食，它的饮食最重要的是三个特征：使用初榨橄榄油，大多推荐干果和海产品，饮用一定的红酒。

另外两种是在上海比较典型的饮食。一种是浓油赤酱的上海传统饮食；一种是综合上海饮食、浙江饮食等长江中下游地区的江南饮食。江南饮食的特点包括：主要使用菜籽油和花生油，较多的豆制品、海产品、白肉、鱼制品；饮用一定的黄酒。

用这种方式和地中海饮食比较，可以发现，江南饮食在营养体系上和地中海饮食相似，而江南饮食从降压和降糖两个角度则优于地中海饮食。而且，这种新饮食习惯是适合中国人的口味的，加上江南饮食最主要的烹饪方式是以蒸、煮为主，这样就找到了适合中国人口味的推荐饮食方法，这也使在健康公约中的饮食推荐有章可循。

基于流行病学证据，我们认为，长江中下游居民长期形成的饮食结构有利于心血管代谢性疾病的防控，可类比西方的“地中海饮食”。这种饮食方式，我们就称之为“江南饮食”：提倡增加粗粮（如糙米、粗面），减少精米精面；推荐植物油（比如花生、菜籽油）低温烹饪；增加白肉，减少红肉，推荐豆制品；蔬菜多多益善；保证适量水果；推荐适量坚果、奶类、黄酒；强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院院长、中国工程院院士）

喝牛奶，原来有这么多讲究

■杨诗晗 施咏梅

疫情之下，大家对提高免疫力格外重视。医生让大家早上“牛奶喝起来”，牛奶是很好的蛋白质，蛋白质是抵抗病毒的关键。问题是，你真的会喝牛奶吗？

如果把人体比作房子，蛋白质就好比是建房子的砖头，人体免疫系统中有多种组成部分（如抗体、补体）主要就是由蛋白质构成的。蛋白质摄入充足，有利于维持正常免疫力和组织细胞修复。“杀”病毒的抗体，本身也是蛋白质。蛋白质缺乏时，容易导致蛋白质-能量营养不良，降低抵抗力，影响身体健康。

为什么要提倡每天喝奶？因为奶类不但营养素齐全，易消化吸收，含钙，有利于促进骨骼健康。更重要的是，奶类是优质蛋白质的良好来源。绝大多数食物都有蛋白质，但含优质蛋白质食物主要就是蛋、奶、瘦肉、鱼类以及大豆蛋白。

那么，优质蛋白质与其他蛋白质有什么区别？我们机体在合成自身蛋白质时所需要的“原料”叫做氨基酸。其中一部分“原料”在体内不能合成或合成速度不能满足机体需要，就需要人体从食物中摄取，这叫“必需氨基酸”。含必需氨基酸种类齐全、比例适宜的，就被称为优质蛋白质。形象地说，我们摄入的蛋白质就像用于“修补”身体的“砖头”，优质蛋白质就像是正规大工厂生产的优质砖头，组成齐全，没缺斤短两，机体利用起来更“顺手”，“修补”效率也就更高。

那么，每天怎么喝牛奶才算达标？《中国居民膳食指南》推荐，建议大家一般每日保证300克的液态奶或与之相当的奶制品，可折算为牛奶一杯（200毫升至250毫升）加上酸奶一杯（100毫升至125毫升）。对未成年人、孕妇等人群的摄入量需要酌情调整。

鲜奶加工后可制成各种奶制品，常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪等。面对琳琅满目的奶制品，如何选择呢？

首先来看液态奶系列，分为纯牛奶（根据杀菌方式不同还分为巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、灭菌乳等）、舒化奶、有机奶、高钙奶、羊奶、植物奶等。

这其中，纯牛奶的总体营养成分差别不大，保质期天数不同；

舒化奶（调制乳）水解了乳糖，适合乳糖不耐受者；

有机奶为有机食品，生产过程要求较高，与普通牛奶的营养成分无差别；

高钙奶额外添加了钙，但要注意的是，缺钙者还是要服用钙片，不能单独靠此补钙，虽牛奶中额外添加了钙，但是不一定能确保吸收率；

羊奶的主要营养成分和牛奶差别不大；

植物奶为植物果浆所制，比如大豆、椰子、杏仁，营养成分不同于牛奶，不可替代牛奶，多数产品中还有额外添加糖，购买需留意。

在酸奶选择方面，要留意添加糖的量，添加糖加得越多，营养价值就越低。酸奶包装上营养标签一栏会有碳水化合物含量值，这个值减去5，就是每单位（100毫升）酸奶中额外添加的糖含量。

还有人问，常温酸奶好还是冷藏酸奶好？常温酸奶又称“灭菌型酸奶”，与需冷藏保存的“活菌性酸奶”在营养成分上没什么差别，对看中乳酸菌等有益肠道作用的人们，建议选择冷藏保存的酸奶。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养科医生）

如何减轻“体检焦虑”

■彭欣

很多人在体检前会十分焦虑，一来怕会查出什么问题，二来怕因为自己的焦虑，对体检结果产生不良影响。体检焦虑对体检结果有影响吗，如何减轻体检焦虑，体检前应该注意些什么？

焦虑对体检结果有影响吗

其实，体检前或体检中的焦虑情绪本身对体检结果的影响并不大，只有少部分人可能会因为焦虑、紧张而出现血压、血糖偏高，心率偏快。虽然中医认为，怒、喜、思、悲、恐五种情志均能致病，但像“体检焦虑”这样轻微的、短时间的情志变化对健康的影响是不大的，因此不必过于担心。

如何减轻体检焦虑情绪

正确认识体检的意义：体检是为了维护好自己的健康，早期发现问题，变被动为主动，可以延缓疾病的进展或使疾病得到及时治愈。

转移注意力：焦虑的时候不妨想想开心的事，比如体检过后刷一部喜欢了很久的电视剧，这样可以或多或少转移对体检产生的恐惧和担心。

控制自己的情绪：平时多陶冶自己的情操，比如经常进行户外运动，阅读一本好书，培养一两种兴趣爱好，从根本上提升自己的心理承受能力。

深呼吸：不管你在什么时候紧张，都可以通过深呼吸的方式进行缓解，把注意力集中到呼吸上，一呼，一吸，吸进新气，排出浊气，更多的氧气供给可以给予你更好的精神。

饮食调节：心情不好时，吃东西可以放松心情，因为胃部的饱腹感可以驱逐大脑的“不开心”，焦虑的时候也一样，吃一顿心仪的美食，可以适当减少焦虑。

体检需注意的小贴士

相比焦虑、担心，不如严格遵循这些注意事项，以免真的影响到体检结果。

★ 体检前3天避免摄入过多油腻食物，否则会导致血脂临时增高。体检前8-12小时不能进食，可以喝少量白开水及服用必要的药物。因为只有空腹时，我们的身体才处于基础代谢状态，可以反映血液的真实情况。不过，忌过度空腹，如果空腹时间达到18小时以上，某些检验项目会出现异常结果，如血清胆红素可能会因空腹时间过长而增高，血糖可因空腹时间过长而降低为低血糖。

★ 体检前不要参加剧烈运动，因为运动会引起血液、体液成分的改变，从而影响结果。

★ 女性最好避开生理期体检，因为生理期时体内激素水平会发生变化，且生理期时身体比平时虚弱，所以建议月经后5-7天再去体检。

★ 忌太晚抽血，一般要求早上7:30~8:30采空腹血，最迟不宜超过12:00，太晚采血会受体内生理性内分泌激素波动的影响而使检测值失真。保持充足睡眠对体检非常重要，熬夜对血压、心率、呼吸等都会产生影响，也会影响血液指标的准确性。因此体检前一晚早点休息。

★ 体检时尽量穿轻便的衣服，做B超、胸片、心电图时，需要解开衣服，着方便穿脱的裤装会更好，最好不要穿连衣裙、连裤袜和中长筒靴，也尽量不要穿戴金属纽扣的衣服和带金属托的内衣，这样会干扰胸片或CT的结果判读。

★ 体检时忌化妆，化妆会掩盖面部的真实情况，尤其接受中医体质辨识时需要望面色，就更不能化妆。如果佩戴有颜色、花纹的美瞳，还会干扰医生对眼睛的检查。

★ 体检留取小便标本时最好取中段尿。如果在排尿一开始就接尿，前面的这段尿液可能会被外尿道污染，使检查结果受影响。“中段尿”就是小便最中间那截儿，小便时可以控制一下排尿速度，不要太快，等排尿一秒钟后再接。

★ 有些B超项目需要憋小便，可在抽血后、B超检查前1-2个小时喝点水。大多数人喝水后一两个小时会产生尿意，按按小肚子，恰能忍住尿意即可，不要憋到感觉膀胱要“爆炸”的程度，不仅难熬，也影响其他检查。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科、体检中心副主任医师）

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 久“宅”后运动要注意啥

答 杨春喜

上海交通大学医学院附属仁济医院骨关节外科副主任医师

疫情使运动爱好者经历了长久的宅生活，多数人的运动状态像是进入“冬眠期”。如今，各地复工复产了，一些健身房有限度营业了，户外跑步者也多了，但在一两个月的低运动状态后，恢复运动不加注意，运动损伤就来了。

运动量的增加一定要循序渐进，需要制定一个恢复计划。我们就几个最易发生的关节损伤来具体聊聊。

肩袖损伤

“肩袖损伤”是最常见的肩关节损伤。健身做器械时的过头推举，球类运动的手臂过头击球，以及自由泳运动等，凡是需反复过头用力的动作都可能导致肩袖损伤，尤其是肩峰发育为钩状的人群，更易发生肩袖损伤。

肩关节是一个靠周围韧带和肌肉力平衡维持稳定的关节。较长时间宅着，身体肌肉的顺应性、神经肌肉协调性都会下降，突然投入运动，肩关节周围肌肉协调性还没有恢复，容易出现运动过程中的力偶失衡，出现肩峰下撞击导致肩袖损伤，或突然暴力动作导致肩关节不稳，甚至脱位的发生。

恢复肩部运动，要注意运动前肩关节各方向上的运动准备，以舒缓的扩胸、抱头、外展、上举等动作使肩关节周围肌肉获得重复信号刺激，达到运动前的稳态，以便安全进入剧烈运动状态。在量和持续时间上，以不产生当日不适和次日明显关节不适为度。如果出现运动时肩部弹响伴疼痛的，需停止锻炼，避免进行可引起弹响的角度的锻炼，及时就诊，避免肩袖、肱二头肌等部位进一步损伤。

冻结肩

“冻结肩”又称“肩周炎”、“五十肩”，往往是运动过度或拉伤后一两个月出现的肩部疼痛，并会逐渐出现活动受限，好比肩膀冻结了。冻结肩是肩部疼痛常见的原因，但并不可怕，也不会变成瘫痪。相反，冻结肩还是机体的保护机制。对肩部运动损伤的人来说，我们的肩关节会出现自动炎症反应，使肩关节活动减少，这其实是强迫肩关节处于休息状态，这种制动状态有利于肩部损伤修复。如果出现冻结肩的情况，还过度锻炼，冻结肩会加重，并会出现合并肩袖损伤，一旦进入这个阶段，则需要微创手术治疗了。

所以，肩部出现“冻结”时，宜顺其自然，可用止痛、抗炎药物，进行恰当的理疗，便可以安度早期痛苦的炎症期、冻结期，进入解冻期。万不可操之过急，加强锻炼，那是极端错误的举动。

膝关节损伤

膝关节亦是久宅后恢复运动最易损伤的关节，主要表现在短期内恢复长距离奔跑，导致膝关节肿胀、酸痛。这主要是由于久宅在家，缺少对膝关节的压应力，膝关节两端软骨下骨承受压力的能力下降。突然恢复疫前的运动强度，可能导致膝关节软骨下骨水肿，跑步第二天出现膝关节肿胀，酸痛，行走加重。

为减少软骨下骨水肿的发生，跑步时宜穿缓冲较好的专业跑鞋，尽量在塑胶路面等弹性好的路面跑步，且距离和频率逐渐增加，最好是一两周的适应后再恢复疫前运动水平。并且，避免在水泥地上奔跑，如果没有塑胶跑道，土路、沥青路面的弹性模量亦稍低于水泥地面，会相对减少应力损伤。

膝关节半月板损伤是年轻人膝关节最常出现的运动损伤，主要是半月板的各类撕裂。尤其盘状半月板的人，最容易出现半月板的撕裂，多发生在膝关节不经意的一次扭伤或反复扭伤后，表现为膝关节内侧或外侧的间隙疼痛，不站立行走不会出现疼痛，下蹲时加重，有时膝关节有卡住的感觉，或称膝关节绞锁。

如果半月板撕裂，千万不要再运动了。宜拄拐，尽早到医院找专业医生诊治。一般经医生查体，核磁检查就可以确诊。撕裂早期的半月板的缝合是最佳的治疗。因为半月板自己很难愈合，一旦反复撕裂，会导致半月板破碎，那就只能半月板切除了。这之后会出现软骨磨损退变等一系列问题。所以，久宅在家，恢复运动时，一定要做好膝关节、踝关节等准备动作，避免运动时出现膝关节扭伤。

膝关节交叉韧带损伤也是膝关节运动损伤的常见情况，主要发生在跑步时因地面不平出现扭伤，踢足球时小腿突然受到撞击，打篮球跃起投篮后的落地不稳等。这就需要跑步尽量寻找平坦路面，跑鞋舒适，注意力集中。踢足球、打篮球时宜先打半场，使体力恢复和团队合作相对协调时再进行全场运动。

髌股关节痛

髌股关节痛大多为登上跑步机加坡度跑、踏平衡器、快速骑自行车或动感单车后出现的膝关节前方深部疼痛。较长时间休息后的剧烈运动后更加容易发生。存在髌骨关节问题的人，久宅后恢复运动需要注意：使用跑步机跑步时不要加坡度；户外跑寻找有一定弹性的平跑道；不宜爬山；骑自行车时，鞍座需比平时自行车抬高，达到蹬车时膝关节可以正好伸直的程度；平衡器由于需要反复的蹬踩，髌股关节压力较高，有时容易出现膝前痛。长期慢性髌股关节痛患者需要就医治疗，可以通过关节矫形、韧带修复矫正髌骨的位置，年轻人的髌股关节软骨损伤亦可进行微创干细胞种植等治疗。

总之，规律、适度的运动有益身心健康。久宅在家，恢复运动需要循序渐进，若有受伤，可以先制动、冷敷、戴护具，并及时就诊。

问 绿豆汤怎样熬才解暑

答 杨姣

上海交通大学附属第六人民医院东院药师

炎炎夏日即将来临，家中老人会在这个时节熬绿豆汤。经验老到的人晓得，绿豆汤远比冰淇淋更解渴、消暑。因为冰淇淋在储存、运输过程容易污染而导致致病菌超标，吃得太多、太快还会造成“冰淇淋性头痛”。自制一碗绿豆汤，既安全卫生，又有营养。

我们发现，有的绿豆汤是绿色，有的绿豆汤是红色。细心的朋友会问：绿色和红色的绿豆汤在解暑效果上有差异吗？有的。古人早就告诉我们了。明朝高濂在《遵生八笺·饮馔服食笺》中载有绿豆汤的制法：“将绿豆淘净，下锅，加水，大火一滚，取汤停冷，色碧，食之解暑。如多滚则色浊，不堪食矣。”这就是说，绿色的绿豆汤解暑效果好。

现代研究也表明：绿豆汤颜色和抗氧化活性之间有极显著的相关性，绿色的绿豆汤清除自由基的能力更强。

为什么呢？原来，绿豆皮含有大量的多酚类物质，主要是类黄酮，类黄酮是重要的抗氧化活性成分，有众多医疗保健功能。而绿豆仁中的主要成分是蛋白质、淀粉和维生素。绿豆皮中溶出的酚类物质在空气中暴露时间长，就会在氧气作用下发生氧化聚合反应而变性变色，所以绿豆汤就会变成红色了。

因此，要想熬出绿色的绿豆汤，要注意几点：

【选好水】

越纯净的水越好。因为水的PH值或者说酸碱性对绿豆汤颜色影响很大，PH值越高即碱性越大，对类黄酮和维生素B的结构破坏越大。类黄酮是绿豆汤中最主要的抗氧化活性成分，而大量的维生素B能够弥补出汗时的营养损失，是绿豆解暑特性的另一个重要组成部分。如果家里有反渗透净水器，直接用纯净水煮效果最好。

【选好锅，盖锅盖】

忌用铁锅。因为铁会破坏类黄酮的结构，形成颜色较深的复合物，煮出的绿豆汤食用后还会造成肠胃不适。熬绿豆汤最好用砂锅，至少也要选用不锈钢锅。一定要记得盖好锅盖，尽量减少绿豆汤与氧气的接触面积。

【控制好火候和时间】

古人熬绿豆汤只需“大火一滚”，也就是说时间要短。现代研究表明：先煮沸水，然后放入绿豆，继续小火煮8-10分钟即可。这样即可以去除水中氯气，又最大程度保护了解暑绿豆汤中的活性成分。

最后，记得要连汤带豆一起喝掉，这样既能清热解暑，又不浪费其它营养成分。

本版图片：东方IC