

# 欢乐过春节,这样吃更健康

■马莉

中国人最重要的传统节日——春节就要到了,节日期间亲朋好友聚在一起,吃吃喝喝是免不了的。但是,春节饮食的特点往往是高蛋白、高脂肪、高热量、高盐分,正餐蔬菜类、淀粉类摄入偏少,餐间多食坚果、糕点等零食,结构紊乱,对健康不利。因此,如何在满足口腹之欲的同时又不损害健康,值得关注。

## 荤素搭配,做到三个“1/3”

春节餐桌上,荤素的比例最好是1/3素菜,1/3荤菜,1/3半荤半素菜,食物种类要丰富多样,多选些深色蔬菜、菌藻类、豆类、薯类、杂粮,荤菜优选鱼虾类、去皮禽类等。

烹调方式以蒸、煮、炖、汆、凉拌等为主,避免油炸、油煎。

具体安排上,冷菜不妨以素为主,可以选些含淀粉类食物,如山药、南瓜、百合等,要注意不要空腹喝酒。

主菜中荤菜已有不少,汤羹可以选择清淡点的菌菇汤。

主食点心可以选一些粗粮制品,比如窝头、杂粮面,或来一个玉米、紫薯、芋头、荸荠等组成杂粮筐也不错。

鲜蔬菜等搭配。

传统狮子头中,肥肉比例过高,为了口感好,有些还在里面加入油条,实在不利于健康,其实可以减少肥肉的比例,加入一些脂肪低的鸡脯肉、蔬菜丁比如荸荠、香菇、萝卜、芹菜、藕等,可用干的全麦面包或馒头代替油条,这样肉圆吃起来既松软又不油腻。

传统八宝饭高脂、高糖,但在年夜饭桌上又一般少不了,其实,可以将糯米和一些杂粮如紫米、小米、薏米等一起煮成饭(难煮的杂粮可以先泡后煮),将蒸好的紫薯压碎代替豆沙做馅,制作时仅在碗底刷层薄薄的油防粘,装饰物只选坚果、天然果干,不加红绿丝,这样的八宝饭就健康多了。要提醒的是,糯米血糖生成指数比较高,糖尿病患者仍需浅尝即止。

关于饮酒,很多人春节期间可以说是“天天喝、餐餐喝”。诚然在节假日、喜庆和交际场合,饮酒是一种习俗,不过这些都不能成为过量饮酒损害健康的理由。为了健康,饮酒一定要有节制,这种节制不能以醉酒为界,而是要以不损害健康为限。

中国营养学会建议的适量饮酒的

## 饮酒限量,健康饮品茶为先

关于饮酒,很多人春节期间可以说是“天天喝、餐餐喝”。诚然在节假日、喜庆和交际场合,饮酒是一种习俗,不过这些都不能成为过量饮酒损害健康的理由。为了健康,饮酒一定要有节制,这种节制不能以醉酒为界,而是要以不损害健康为限。

中国营养学会建议的适量饮酒的

关于饮酒,很多人春节期间可以说是“天天喝、餐餐喝”。诚然在节假日、喜庆和交际场合,饮酒是一种习俗,不过这些都不能成为过量饮酒损害健康的理由。为了健康,饮酒一定要有节制,这种节制不能以醉酒为界,而是要以不损害健康为限。



限量值是成年男性一天饮用的酒精量不超过25克,相当于啤酒750毫升,或葡萄酒250毫升,或38度的白酒75克,或高度白酒50克。成年女性一天饮用的酒精量不超过15克,相当于啤酒450毫升,或葡萄酒150毫升,或38度的白酒50克。

饮酒也要讲究方法,比如尽可能选择低度酒,不空腹饮酒,饮酒时不同时喝碳酸饮料等。

饮料也是过年餐桌上少不了的,该如何选择呢?我们最推荐的是无糖、无热量的健康饮品,比如柠檬水、大麦茶、荞麦茶、花茶、普洱茶等茶类;其次是鲜榨果汁、酸奶、豆浆、五谷杂粮汁等含有一定糖分及热量的饮料,这一类对健康有益,但要适量;第三种是营养价值低或不益于健康的饮料,比如一些勾兑的甜饮料、碳酸饮料、奶茶等,这一类最好少选或不选。

零食分“好坏”,更不能当正餐

过年了,家里零食不免会多起来,在零食选择上也不能盲目,对薯片、膨化食品、派、火腿肠这类营养价值低、热量高或含有大量添加剂的零食最好远离,可以选择海带、新鲜水果、原味坚果、天然果干等营养价值高的食物作为

零食,对一些加工过的坚果及蜜饯,则要警惕里面隐藏的盐分。

如果认为零食作为一日三餐以外的食物可以随便吃,那也错了!零食提供的能量和营养是全天膳食的一部分,这一点尤其要提醒患有糖尿病的朋友,比如坚果的脂肪含量及热量都很高(15克杏仁提供的能量相当于10克的植物油),天然果干糖分高,所以这些零食虽然营养价值高,但也要限量。

那么,生活中如何减少反式脂肪摄入量?

首先,由于我国的烹调习惯不同于西方国家,精炼植物油是中国人摄入反式脂肪的最主要来源,应当适量控制烹调中植物油的用量。中国居民膳食指南建议,每日植物油摄入量应控制在25克,而我们实际平均每天吃了将近40克,还有很多人超过了40克,即使从合理膳食的角度考虑,这也是不健康的。

其次,含氢化植物油的加工食品,如威化饼干、奶油面包、派、夹心饼干等食品的反式脂肪含量相对较高,不宜过多食用。

最后,要说明的是,反式脂肪只是我们饮食中需要注意的一个风险因素,食物多样化、平衡膳食、适量运动才是健康的基础。

(作者为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)

## 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 得了中耳炎一定要手术吗?

答

冯艳梅  
上海市第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师

中耳炎分几种类型,有急性中耳炎、分泌性中耳炎、慢性化脓性中耳炎。大部分是不需要手术的,急性期的中耳炎以抗感染对症治疗为主,分泌性中耳炎需针对病因(如腺样体肥大、鼻咽部占位等)进行治疗。慢性化脓性中耳炎大多需要手术治疗,因为保守治疗不能完全根除病变。伴有肉芽、胆脂瘤的中耳炎往往需要手术治疗。或是当中耳炎引起面瘫、眩晕、脑脓肿等并发症时,需要在控制炎症的基础上及时手术治疗。

听力下降及耳鸣进一步加重,伴耳部流脓,将严重影响患者的日常生活,当病情进展还有可能会引起一系列颅内、外并发症(例如:面瘫、迷路瘘管、脑脓肿等)。生活中,预防中耳炎有这些办法:  
1、注意正确的擤鼻涕方法,避免用力擤鼻。  
2、本身有外伤性鼓膜穿孔或是慢性化脓性中耳炎应避免耳部进水。  
3、勿卧位喂奶,喂奶时应将小儿抱起,轻拍后背。  
4、若小孩子有腺样体肥大时,应及时去医院诊治,通过药物或手术治疗腺样体肥大。  
5、勿用力挖耳,忌挖耳过深。  
6、当感到耳朵不舒服应该及时到医院就诊,避免耽误病情。

一旦得了中耳炎,生活中要注意这些细节:  
1、均衡饮食与生活习惯。戒烟限酒,饮食清淡,少食辛辣刺激性食物;适当运动有助于鼻咽部畅通,维持中耳的排泄与通气功能;食物后漱口保持口腔卫生;睡觉侧卧时将病耳朝下;擤鼻涕时不可过猛。  
2、发生感冒时,尤其是伴有鼻塞,要及时早治疗,以免加重中耳炎病情。  
3、部分病人除了中耳炎外,同时伴有慢性鼻炎、变态反应性鼻炎、鼻窦炎,慢性扁桃体炎等疾病。因此,在治疗中耳炎时应注意将这些疾病一同治疗,才能达到较好的治疗效果,减少复发。  
4、若存在耳膜穿孔,特别要防止不洁的水经外耳道进入中耳(例如洗头、游泳等),造成炎症加重,必要时可用耳塞塞住耳道来预防,若水不慎入耳,可用棉花蘸干或吹风机吹干,避免挖耳朵使其再受伤害。

急性中耳炎表现为耳痛、听力下降、耳闷堵感及耳鸣,会给患者带来不小的痛苦。若得不到及时有效治疗,病情可能迁延不愈,进而转为慢性化脓性中耳炎,

如果有些表现,应当考虑中耳炎的可能:  
1、耳痛。多见于急性中耳炎,表现为剧烈疼痛。  
2、耳闷。内耳积液导致耳蜗内压力增高,就像是耳朵里塞了一团棉花一样。  
3、听力下降。多数患者会出现一定程度的听力下降,若中耳胆脂瘤破坏听骨链,可引起较严重程度的听力下降。  
4、耳部流脓。化脓性中耳炎患者,当鼓膜穿孔后会有水样或脓性分泌物流出,有时伴有恶臭味。  
5、耳鸣。部分患者会伴发耳鸣,部分患者在捏鼻鼓气时会听到耳内气过水声。



## 问 拉肚子为啥要做放射检查?

答

冯琦 庄治国  
上海交通大学医学院附属仁济医院放射科医生

23岁的小曾最近有点烦:老是拉肚子。一开始他并没在意,自己买了黄连素、蒙脱石粉剂服用,没想到情况并没好转,反而日益严重,从最初的每天解便3-4次,发展到每天10多次,后来还出现了粘液血便,人也很快消瘦下去,精神萎靡。

小曾去医院就诊,抽血化验,做肠镜,一轮检查下来,医生告诉他,他很有可能得了炎症性肠病,要去放射科进一步完善检查。小曾很焦虑,这是他第一次听说这个病,他更不明白拉肚子为啥会变得这么严重,肠镜都做了,为啥还要去放射科做检查?

近年来,影像学飞速发展,各种影像检查新技术层出不穷,这些新技术对临床医师诊断疾病有极大的帮助,患者也从中获益良多。但患者常常有这样的疑问:为什么医生要让我做这个检查?到底有没有必要?本文就以小曾的情况为例进行解答。

医生怀疑小曾得的是“炎症性肠病”,这是一种病因和发病机制尚不明确的慢性非特异性肠道炎症,病程较长,容易反复发作,该病好发于年轻人,如果缺乏正规的治疗干预,部分病人会产生非常严重的后果,致残甚至致死。准确地说,炎症性肠病其实包括两大类疾病:一是克罗恩病(CD);二是溃疡性结肠炎(UC);三是无法明确分类的肠炎(IBDU)。

克罗恩病可以累及整个消化道,病灶往往多发,呈跳跃性分布,肠壁全层都有炎症。溃疡性结肠炎累及结肠,病灶呈连续性分布,炎症主要局限在黏膜。克罗恩病和溃疡性结肠炎都可以引起一系列的并发症。克罗恩病可以引起肠道溃疡、穿孔、瘘管、梗阻等。溃疡性结肠炎则主要引起内膜的剥离,假性息肉,还可以引起各种溃疡,甚至诱发肠癌的发生。

炎症性肠病的确诊需要根据病史、临床症状、实验室检查、内镜、影像学检查

查结果及病理等综合考虑。与内镜相比,影像学检查不仅能同时观察肠腔内外及肠壁的情况,规避胶囊内镜嵌顿的风险,还能清楚显示全部消化道的情况,也是观察穿孔、内瘘和脓肿等并发症的最佳选择。

需要注意的是,肠道的影像学检查不能“说做就做”,要提前做好准备。首先,检查前8小时需要口服泻药,把肠道内的食物残渣和粪便排泄出去;其次,检查前30-40分钟内再口服约1000毫升特殊溶液充盈肠道;最后,通过静脉注射对比剂完成CT或磁共振(MR)增强扫描。

炎症性肠病的影像学检查方法,既可以选择肠道CT检查(CTE),也可以选择肠道MR检查(MRE)。取舍需要根据具体情况具体分析。通常而言,CTE扫描速度很快,对配合不太好或体质较差的病人会更合适,通常会运用于初诊或患者出现急性需要立刻进行影像检查评估的情况。MRE的检查时间长,对病人的配合度要求高,但不存在辐射,软组织分辨率高,特别适用于患者(尤其是年轻患者)临床的正规定期随访。

肠道影像学检查的作用包括:  
1、发现病灶,明确定位和定性。  
2、判断炎症性肠病的活动度。  
3、判断炎症性肠病会不会引起肠外的病变。  
4、明确是否存在并发症。  
5、长期随访评估,指导临床用药方案。

要强调的是,炎症性肠病是一种非常复杂的肠道炎症性疾病,如若患者出现反复发作的腹痛和腹泻时千万不能掉以轻心,需要及时就诊。临床的诊治需要包括消化内科、胃肠外科、放射科和病理科等科室的通力合作。放射科的影像学检查是贯穿疾病诊断-治疗-随访的重要环节,能为最大程度改善炎症性肠病患者的预后保驾护航。

要强调的是,炎症性肠病是一种非常复杂的肠道炎症性疾病,如若患者出现反复发作的腹痛和腹泻时千万不能掉以轻心,需要及时就诊。临床的诊治需要包括消化内科、胃肠外科、放射科和病理科等科室的通力合作。放射科的影像学检查是贯穿疾病诊断-治疗-随访的重要环节,能为最大程度改善炎症性肠病患者的预后保驾护航。

要强调的是,炎症性肠病是一种非常复杂的肠道炎症性疾病,如若患者出现反复发作的腹痛和腹泻时千万不能掉以轻心,需要及时就诊。临床的诊治需要包括消化内科、胃肠外科、放射科和病理科等科室的通力合作。放射科的影像学检查是贯穿疾病诊断-治疗-随访的重要环节,能为最大程度改善炎症性肠病患者的预后保驾护航。

要强调的是,炎症性肠病是一种非常复杂的肠道炎症性疾病,如若患者出现反复发作的腹痛和腹泻时千万不能掉以轻心,需要及时就诊。临床的诊治需要包括消化内科、胃肠外科、放射科和病理科等科室的通力合作。放射科的影像学检查是贯穿疾病诊断-治疗-随访的重要环节,能为最大程度改善炎症性肠病患者的预后保驾护航。

# 反式脂肪酸到底藏在哪些食物里?

■袁春华

大量流行病学研究都表明,反式脂肪酸会增加慢性的风险,对心血管健康尤其有害。近年来,许许多多的媒体报道聚焦反式脂肪酸,称其为“餐桌上的定时炸弹”,纷纷扰扰的报道都围绕这一主题,诸如“某品牌巧克力反式脂肪酸含量超高”“在婴儿奶粉中检测出反式脂肪”,大众对反式脂肪酸的恐惧也日益加深,有许多品牌的产品纷纷在包装或广告中开始宣称“不含反式脂肪”。

反式脂肪酸到底有多可怕?为什么要发明出这样有害的食品?那些声称“不含反式脂肪”的产品是否可信?如何避免摄入过多的反式脂肪酸?本文将为您解答这其中的一些疑惑。

## 反式脂肪酸并非都是加工形成

反式脂肪酸全称是“反式不饱和脂肪酸”,是一大类含有反式双键的不饱和脂肪酸的简称。不饱和脂肪酸有“顺式”和“反式”之分,从化学结构上讲,反式脂肪酸指那些包含一个或多个非共轭双键,构型为反式的脂肪酸的统称。

曾有媒体报道“内地婴儿奶粉含有反式脂肪酸”,虽然后经辟谣,证明这只是吹毛求疵,却引起消费者的普遍担忧:奶粉中为什么会有反式脂肪酸?

事实上,根据来源反式脂肪酸可分为天然的和加工过程中生成的两大类。来源于天然食物的反式脂肪,主要来源于反刍动物,如牛、羊等的肉、脂肪、乳和乳制品。天然的反式脂肪酸对人体有益还是有害,尚未有定论,正规的、符合国家相关规定生产的婴儿奶



本版图片:视觉中国

粉中,含有微量的反式脂肪酸,正是来源于这一部分天然即存在的反式脂肪酸。

此外就是加工来源的,主要是植物油的氢化、精炼过程,食物煎炒油炸过程中油温过高,且时间过长,也会产生少量反式脂肪酸。已有足够的研究证明,那些加工过程中产生的反式脂肪酸是对人体有害的。

## 什么食品可称为“零反式脂肪酸”?

植物油氢化技术早在一个多世纪前就开始商业应用,起初是替代“不健康”的猪油作为“起酥油”。液态植物油起酥效果并不好,但经过氢化,它在常温下就是半固体,可以满足工艺和口感要求。

有趣的是,在一段时间内,人们尚未明确反式脂肪酸的利弊,但逐渐发现过量摄入饱和脂肪对人体是有坏处时,可代替“不健康”的猪油、牛油,并起到相同作用的“氢化植物油”就曾一度作为“不含胆固醇”的健康油脂被广泛接纳。

但随着时间推移,有人渐渐发现,它的“阴暗面”——含有一定量的反式脂肪酸。当然,植物油不完全氢化,才会产生反式脂肪,完全氢化的部分,就不是反式脂肪,而是饱和脂肪。因此,氢化植物油不能等同于反式脂肪。比如,某些产品的加工需要完全氢化的植物油,因此,这类食品中反式脂肪酸的含量其实很低。当然,完全氢化会使饱和脂肪含量大幅上升,也不宜过多食用。

如今,走进超市随意都可以找到“零反式脂肪酸”食品,原国家卫生

## 顺应节气,宜食辛甘发散之物

从中医角度而言,养生要顺应节气。因此,春节饮食除了以上注意事项外,在食物的选择上还应顺应节气。春节期间处于立春节气,立春过后,天气逐渐变暖,万物复苏,人体内的阳气也随着春天的到来而向上、向外开发,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、柔肝养肝之品,不宜食酸收之味。食物宜多选择枸杞子、白萝卜、豆豉、葱、竹笋、各种芽菜、香菜、韭菜、青菜、荠菜、菠菜、茼蒿等。

(作者为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)

## 提倡“少油饮食”就可规避它

那么,生活中如何减少反式脂肪摄入量?

首先,由于我国的烹调习惯不同于西方国家,精炼植物油是中国人摄入反式脂肪的最主要来源,应当适量控制烹调中植物油的用量。中国居民膳食指南建议,每日植物油摄入量应控制在25克,而我们实际平均每天吃了将近40克,还有很多人超过了40克,即使从合理膳食的角度考虑,这也是不健康的。

其次,含氢化植物油的加工食品,如威化饼干、奶油面包、派、夹心饼干等食品的反式脂肪含量相对较高,不宜过多食用。

最后,要说明的是,反式脂肪只是我们饮食中需要注意的一个风险因素,食物多样化、平衡膳食、适量运动才是健康的基础。

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科医生)