

清淡饮食就是吃素?合理烹调是关键

■邵春海 王利红

生活中,不管是手术过后、大病初愈、胃肠不好,亦或是为治疗高血压、高血脂等慢性疾病,医生常会建议要“清淡饮食”。那么,我们常常挂在嘴边的清淡饮食到底是什么?

清淡饮食的原始含义,通过查询《辞海》《现代汉语词典》可知,“清”原指水的透明,常指颜色、气味等不浓,食物含油脂少。“淡”常指味道不浓厚,颜色浅,或特指味道不咸。由此可知,清淡饮食的原始含义是指少油少盐的饮食。

随着社会经济的持续发展和人们生活水平的不断提升,居民在外就餐的比例不断上升,食堂、餐馆、加工食品中油、盐的使用值得我们多加关注。

烹饪佳肴时别乱用调味料

日常生活中,烹饪菜肴时难免会用到各种各样的调味料。调味料虽是烹饪佳肴的必备品,可以改变菜品的色泽和味道等,可调味料如若使用不当,也会致病,其中易被人忽视的一项便是食盐。

食盐摄入过多与高血压患病率逐年上升有密切关系。有文献报道,我国成人高血压患病率从1991年的14.77%上升到2015年的32.67%,25年间增长了17.9个百分点,且男性高血压患病率高于女性。

若饮食中摄入过多油脂,也会带来高血脂及肥胖问题。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,中国血脂异常人口有2亿人,其中6岁-17岁、6岁以下儿童青少年超重/肥胖率分别达到19%和10.4%,成年居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,这意味着有超过二分之一



的成年居民超重或肥胖。

近年来,随着生活水平的改善,人们虽对饮食营养卫生越来越关注,但饮食中所用到的调味料也越来越多,一定要引起注意。

通常情况下,人们所说的清淡饮食,其含义在少油少盐的基础上有所拓展,还包括对蔗糖、辛辣调味料等方面的要求。就现阶段而言,清淡饮食的基本含义是指低食盐、低油脂、低精制糖、低辛辣刺激的食物。

对普通成年人来说,“低食盐”是指食盐每日摄入量不超过5克;“低油脂”是指每日烹调油用量不超过25克-30克,油脂每日膳食热比值在20%-25%为宜,最高不超过30%;“低精制糖”是指每日膳食中精制糖(如蔗糖等)摄入

量在总能量的10%以下,每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下;“辛辣刺激”是指少吃花椒、辣椒等辛辣食物,少吃熏腊肉、熏香肠等熏制食物,少吃皮蛋、臭豆腐等臭味食物。

清淡饮食不等于基本素食

一提到清淡饮食,不少人会说,少油少盐的素菜不都是清淡的。实际上这种将清淡饮食等同于基本素食的想法,忽视了清淡饮食的基础性——即在平衡膳食和合理营养的基础上控制饮食中的食盐、油脂、食糖的用量水平和辛辣程度。

清淡饮食是在要求植物性食物为

主的基础上,适量食用鱼肉蛋奶等动物性食物,荤素搭配。只要选择得当,天天吃鱼吃肉,照样能满足清淡饮食的具体要求。

还有人认为,清淡饮食等同于清蒸凉拌的饮食,不用油煎油炸、烧烤煨炖,一味用清蒸、水煮、凉拌等方法制作食物。

这种将清淡饮食等同于清蒸凉拌的饮食,实际上是忽视了清淡饮食的技术多元性。其实只要方法得当,在烹调时尽量做到少油,多选择蒸、煮、炖、汆、拌等,避免油煎、油炸、熏烤等,照样可以做出色香味形俱佳的清淡食物。

(作者邵春海为复旦大学附属上海市第五人民医院临床营养科主任、副主任营养师,王利红为临床营养科注册营养师)

一日三餐都吃饱孩子依旧长不好,小心隐性饥饿

■王婷雪

天气转凉,不少家长已经按捺不住开始给娃“贴秋膘”了。然而临床上,不少家长总有疑惑,一日三餐都吃饱,孩子为何依旧长不好?

要知道,虽然家长们每天给孩子摄入充足的优质蛋白和水果,但孩子真实摄入的食物结构未必均衡。如果孩子偏食荤菜不吃蔬菜只吃牛排,或偏食甜食的孩子不爱吃肉,时间久了就会被“隐性饥饿”这个无影“小恶魔”附体。

隐性饥饿是指由于营养不平衡或者缺乏某种维生素和人体必需的矿物质,同时又存在其他营养成分过度摄入,从而产生隐性营养需求的饥饿症状。很多孩子出现隐性饥饿的两大原因就是挑食、饮食结构不合理。

联合国儿童基金会发表的《2019世界儿童状况》报告显示,全球有一半儿童存在“隐性饥饿”问题。如果孩子身体长时间处于“隐性饥饿”的状态,便会影响到孩子的身高发育,出现肥胖、免疫力低下等健康不佳的状况。

7-24月龄

对于满6月龄的宝宝必须添加辅



本版图片:视觉中国

食,从富含铁的泥糊状食物开始,及时引入多样化食物,重视动物性食物添加,尽量少加糖、盐,油脂适当,保持食物原味。

提倡回应式喂养,鼓励但不强迫进食。注重饮食卫生和进食安全,定期监测体格指标,追求健康生长。

学龄前儿童

学龄前儿童在生理和营养方面都

有其特殊性,与婴儿相比学龄前儿童的生长发育速度虽然有所下降,仍处于较高水平,其营养需求量仍然很大。此时为儿童提供充足的营养,可为孩子的正常体格生长和智力发育提供最基本的物质基础。以下有五条核心推荐:

第一:食物多样,规律就餐,自主进食,培养健康饮食行为。

第二:每天饮奶,足量饮水,合理选

择零食。

第三:合理烹调,少调料少油炸。

第四:参与食物选择与制作,增进对食物的认知和喜爱。

第五:经常户外活动,定期体格测量,保障健康成长。

6岁-10岁儿童

学龄儿童主动参与食物选择和制作,提高营养素养。吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为。天天喝奶,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒。多户外活动,少视屏时间,每天保证60分钟以上的中高强度身体活动。定期监测体格发育,保持体重适宜增长。

11岁-13岁儿童

有的家长不知道孩子应该每天喝多少水,经常喝水不够,出现各种消化道问题。11岁-13岁孩子每天至少饮用1100毫升-1300毫升水。如果孩子存在水分丢失多,例如呕吐、腹泻、出汗多等情况,可以适当多喝水。日常生活中,肉蛋奶、水果蔬菜、饮水、多运动,一个不能少。

(作者为复旦大学附属妇产科医院儿童随访中心医生)

秋季来临,快给眼睛“补补水”

■葛青华

秋季来临,正所谓秋季天亢旱燥,干眼症也随之而来。频繁接触电子屏幕的人群尤其应该注意,对于干眼症的不当治疗或错误认知常常会导致更多其他眼病病的发生,下面让我们一起了解下干眼症。

什么是干眼症

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适和(或)眼表组织病变特征的多发疾病的总称,又称角结膜干燥症。

干眼症的常见症状包括眼睛干涩、

容易疲倦、眼痒、有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感;有时眼睛太干,基本泪液不足,反而刺激反射性泪液分泌,造成常常流泪的情况;较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附,这种损伤日久可造成结膜病变,并会影响视力。

随着视屏群体日益增加,眼睛问题也越来越多,据有关统计,60%电脑族有干眼症的困扰,而其中70%的人还没有真正重视自己眼睛面临的危机。

干眼症的病因

■环境,如所处房间干燥等,引起泪液的蒸发增加。

■由于高龄、睡眠不足,精神紧张等生理原因,引起泪液质量下降。

■长时间从事计算机操作、汽车驾驶、长时间使用手机等,瞬目次数减少。

■油脂层分泌不足:由于眼睑疾病造成眼睑皮脂腺功能不全。

■粘液素层分泌不足:缺乏维生素A、慢性结膜炎类天疱疮化学性灼伤等。

■由于隐形眼镜、过敏性结膜炎、大气污染、紫外线等其他原因,而引起泪液减少、质量下降。

■泪液过度蒸发泪膜分布不均匀:眼睑疾病造成眼睑闭合不良、眨眼次数减少(如长时间专心开车或者一直盯着屏幕看减少眨眼次数)、长时间在冷气房或户外强风燥热的环境工作。

■服用部分降压药及部分精神安定剂影响泪膜生成,如服用得尔敏对泪膜产生有副作用,服用心得安和某些避孕药能减少泪液生成。

■长期使用某种眼药水,如血管收缩性眼药水,也是引起干眼症的主要原因之一。

干眼症的治疗

■改善环境:改善空气湿度,保持房间一定的湿度,空调房间放置加湿器。

■药物治疗:人工泪液替代疗法,人工泪液就是模仿人体泪液的成分做出的一种替代品。它是一种眼药水,可以起到滋润眼睛的作用,使用了人工泪液后可以有效缓解症状,让病人的眼睛表面重新形成一种人工保护膜。

常用的人工泪液多添加防腐剂,建议使用独立包装不含防腐剂的人工泪

液。长期滴用含防腐剂的人工泪液会造成眼表角膜上皮细胞的损害,不建议自行购买人工泪液。

■物理治疗:适用于睑板腺功能障碍者,眼部清洁必不可少,包括热敷、按摩和擦洗。比如,热敷眼睑5-10分钟,将上、下眼睑局部的皮肤加温到42-45℃;

■眼睑按摩,手指指腹缘作旋转动作,按摩时间20分钟左右为宜;用较温和的清洁液擦洗睑缘。睑板腺按摩可以解除阻塞,使睑板腺管道重新开放通畅,分泌物顺利排出。

预防干眼症的方法

■切忌“目不转睛”:要经常眨眼,眨眼至少要保证4-5次/分。

■不吹太久的空调:避免座位上有气流吹过,并在座位附近放置水,以增加周边环境的湿度。

■多吃富含维生素的食品:水果、蔬菜、乳制品、鱼类等都有帮助。

■保持良好的生活习惯:睡眠充足,不熬夜。

■避免长时间连续视屏:通常连续看1小时,休息5-10分钟。休息时,可以远眺或做视力保健操。

■保持一个最适当的姿势:使双眼平视或轻度向下注视荧光屏。将电视机、手机、电脑放置在低于眼水平的位置,且视屏时间不宜过长;办公桌、电脑应放置在不受阳光直接照射的地方,对照明光线发生反射的画面也会引起眼睛疲劳。

(作者为海军军医大学第二附属医院眼科主管护师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 可爱的“歪头杀”可能是病?

答

陈梦婕

上海市儿童医院骨科医生

想必大家对“歪头杀”这个流行词语并不陌生,歪头的动作让人觉得很可爱,是拍照的常用姿势,但如果固定长久的“歪头杀”就是一种疾病了。这里给宝宝爸爸妈妈们介绍一下小儿常见的一种疾病——先天性肌性斜颈。

先天性肌性斜颈是小儿常见的畸形,发病率达0.3%-0.5%,是由一侧胸锁乳突肌病变并逐渐挛缩引起,导致头和颈部的不对称畸形,头倾向患侧,下颌转向健侧。若不给予治疗,挛缩逐渐加重,可能导致明显的颅面不对称、脊柱侧弯畸形等。胎位异常、高龄产妇产初产儿、感染、臀位产、使用产钳助产被认为是高风险因素。

先天性肌性斜颈的典型症状为颈部偏斜和颈部肿块,以头向患侧倾斜、面部转向健侧、面部不对称为特点。婴儿多于出生后7-10天发现颈部一侧出现质硬、无痛性包块,2-3个月后逐渐减小,6个月后肿块逐渐消失。婴幼儿头向患侧偏斜,下颌转向健侧,患侧胸锁乳突肌紧张、粗大、质硬,颈部向患侧旋转及向健侧侧屈活动受限,双侧面部不对称,患侧短宽,健侧狭长。

临床上的辅助检查一般有超声和X线检查。超声是斜颈最常用的影像学检测方法。超声可观察胸锁乳突肌的连续性及肿块的部位、大小、内部回声情况及两侧胸锁乳突肌厚度的比较。X线检查可明确有无颈椎椎骨畸形或其他病变。

■眼性斜颈:眼外肌的肌力不平衡,以致患儿视物时需采取斜颈姿势,以避免复视,有上斜视或下斜视等眼部症状,而

胸锁乳突肌无短缩,需眼科就诊。

■耳性斜颈:由于一侧听力障碍,患儿倾听时常表现为斜颈姿态,但无固定性斜颈畸形,无胸锁乳突肌短缩或颈椎异常,需耳鼻喉科就诊。

■骨性斜颈:为先天性颈椎发育异常,胸锁乳突肌无挛缩,X线片检查示颈椎骨质异常。

先天性肌性斜颈治疗越早,效果越好,年龄越大,斜颈和面部畸形越难完全矫正。1岁以内婴儿采用非手术疗法:按摩推拿治疗、手法牵拉矫正法。由于保守治疗周期长,需持续治疗,推荐在康复科医生指导下辅以家庭治疗。

■手法按摩:将患儿置于操作台面上,充分暴露颈部皮肤,用拇指缓慢画圈按揉胸锁乳突肌,放松肌肉后用拇指弹拨胸锁乳突肌增加其弹性,再用拇指和食指拿捏肿块促进肿块与肌肉分离。每次按摩10-15分钟,每天2-3次。

■手法牵拉:可以有效放松挛缩的胸锁乳突肌。侧屈:一手扶住患儿患侧肩部,一手将其头屈向健侧,保持数秒,重复数次。旋转:双手扶患儿头两侧,缓慢拉伸颈部,再放向患侧,保持数秒,重复数次。每次牵拉约5-10分钟,每天2-3次。

保守治疗无效或未经治疗的1岁以上患儿,采取手术治疗——胸锁乳突肌切断术。大龄儿童由于胸锁乳突肌挛缩严重,以及颈阔肌或筋膜发生挛缩,单极松解术效果不佳,需采用双极松解术,切断胸骨头、锁骨头以及乳突头。术后采用头颈胸支具固定6周,需向健侧轻微倾斜。

问 “枕”着手机睡会辐射致癌吗?

答

刘云飞

上海市第一人民医院嘉定分院放射科主管技师



智能手机便利了我们的生活、充实了我们的闲暇时光,很多人习惯睡前玩一会手机,睡觉的时候会把手机顺手放在床头、枕边,让手机“陪”自己入睡,那么手机辐射对我们的身体有危害吗?

要回答这个问题,首先要知道什么是辐射?简单说,辐射就是一种能量的传递,主要分为非电离辐射和电离辐射两大类。

非电离辐射是指能量比较低,不能使物质原子或分子产生电离的辐射,多为低能量的电磁辐射。它们的能量不高,只会令物质内的粒子震动,温度上升。对人体健康的影响基本可以忽略不计。

电离辐射是指波长短、频率高、能量高电离辐射的射线,可以从原子、分子或其他束缚状态放出一个或几个电子的过程。这是对人体有害的辐射,能破坏人体DNA,导致细胞损伤或死亡。

手机的辐射属于非电离辐射,并不会对身体造成危害。虽然手机没有明确的致癌风险,但是过度玩手机可能会

使你身体的其他部位受到伤害。

■视力下降:长时间盯着手机屏幕,尤其是夜晚在黑暗中长时间使用手机,对视力健康有明显影响,眼睛容易疲劳,视物模糊,视力下降。

■颈椎损伤:长时间低头玩手机,很容易引起颈椎疾病,颈椎生理曲度改变等。

■痔疮便秘:很多人在上厕所时,经常会带着手机,这种行为会无意中导致排便困难,长此以往容易引起痔疮便秘。

■影响睡眠:很多人习惯睡前玩手机,这会引引起生理或心理上的兴奋。关灯后,手机产生的光线也会抑制体内褪黑素的分泌,容易导致入睡困难、睡眠质量变差。

虽然手机产生的辐射并不会对身体造成危害,还是建议睡觉时尽量不要把手机放在枕头下,尽量留有一定距离(最好大于50厘米或放在不能随手拿到的地方),减少睡前手机使用频率,保证更健康的睡眠休息。

问 吸电子烟可以戒烟吗?

答

李昆

上海市肺科医院胸外科医生

如果有一款烟,无毒、无瘾、还能健康康把香烟给戒了,你会拒绝吗?近年来,诸多商家给电子烟打上“无毒、无瘾、戒烟新风尚”的标签,加上水果的味道、炫酷的外表,迅速风靡市场,吸粉无数。电子烟真有那么好吗?

误区一:无瘾,戒烟新选择

电子烟真能戒烟吗?要搞清楚这个问题,首先要了解香烟的成瘾逻辑。香烟使人成瘾的物质是尼古丁,尼古丁可以刺激大脑的快乐开关——多巴胺,一旦摄入尼古丁,大脑快乐开关就会被打开,一直摄入就一直快乐,接着就对抽烟上瘾了。

电子烟则是将含有尼古丁的溶液,加热雾化,让你吸入,当身体已经通过电子烟摄入了尼古丁,自然就不会再想抽烟了。为了摆脱对尼古丁的依赖,而选择另一种方式摄入尼古丁,这实则是偷换概念。要记住,不管采用哪种方式摄入尼古丁,都掩盖不了尼古丁的巨大副作用。为了健康,最好的方式就是戒烟。

误区二:无毒,社交新风尚

电子烟的烟弹中,通常含有溶解

尼古丁的香精和各种溶剂,包括丙二醇、丙三醇和水等。丙二醇和丙三醇作为常见的食品添加剂,确实没什么大问题,但是当其被加热到一定温度后,就会裂解形成醛类等有毒物质,而这些物质已被列为一类或二类致癌物。

2021年公开发表的一篇论文显示,以电阻丝雾化电子烟为例,抽吸一口电子烟的容量是55毫升,其中含4微克甲醛。按照室内甲醛含量不能超过0.1毫克/立方米来计算,相当于甲醛超标700倍。

这些裂解产物的含量同时受温度影响,温度越低,产生的有毒物质越少,超声波雾化电子烟,就是打着这个旗号“伪装”自己的。不过文章同样指出,超声波雾化电子烟,前四口甲醛含量确实低,从第五口开始迅速飙升,和电阻丝不分伯仲。

炫酷时尚的包装、形同虚设的年龄限制、遍地开花的专卖店,说到这,难道还会相信,能靠吸电子烟来戒烟吗?要提醒的是,电子烟吞吐的是烟气,挥霍的是健康。

