

# 初夏常吃“三鲜”防病养生

南京市中西医结合医院食疗药膳门诊 王东旭

初夏气温明显增高,易导致湿热之邪,这期间多注意饮食,可防病养生。农谚中就有“小满后,见三鲜”之说,这里的鲜指的是:黄瓜、蒜薹和樱桃。

黄瓜可清热解暑利水。黄瓜性凉,入脾、胃、大肠经,具有除热、利尿、清热解暑的功效,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜,可以尝试喝一杯黄瓜汁,能预防这个季节多发的口腔疾病。美国营养专家研究发现,每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

蒜薹可杀菌抗炎防腹泻。天热雨水多,容易出现感染和腹泻。蒜薹性温,具有温中下气,补虚,调和脏腑,以及活血、防癌、杀菌的功效,对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素,可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜薹不宜烹制得过烂,以免辣素被破坏,杀菌作用降低。消化能力不佳的人最好少食蒜薹。

樱桃可养颜补血护眼。樱桃含铁量

很高,是最佳的补血水果,又被称为“美容果”,中医古籍里称它能“滋润皮肤”“令人好颜色”,能和阿胶的一些功效相媲美。樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。同时,樱桃也有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时,要选表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、果梗翠绿的。

## 最新研究: 多吃米面等低能量密度食物有利减肥

计算卡路里和查询食品热量对于那些节食减肥的人来说是一件苦差事。然而,一项新的科学研究发现,只要吃低能量密度食物,多吃些食物反倒可以帮助人们更快地减轻体重。这项研究发表在《Nutrition》(营养学杂志)。

能量密度特别低的食物包括烹饪前后含有大量水的食物,如大米和面食,以及水果和蔬菜。高能量密度的食物,通常含有较高的脂肪,如奶酪、饼干、巧克力和糖果、薯片、蛋黄酱和黄油。根据英国营

养基金会的数据,肉类和鱼类被认为是中等能量密度,所以作为均衡饮食的一部分应该是健康的。这意味着人们可以有更多的膳食,并且还会有更小的腰围。

研究人员对78名超重或肥胖的妇女在减肥瘦身计划进行了为期14周的研究与其他国家使用官方NHS生活并计划。科学家们发现,“瘦身世界”妇女的计划是基于低能量密集的食物,比NHS计划重点计算卡路里的体重减轻了更多。研究人员说,减肥的世界成员平均体重下降了5.8公斤——体重的6.2%,并且感觉更有动力继续饮食。而NHS计划的一组人每天摄入1400卡路里的热量,平均体重下降3.3公斤,占体重的3.8%。在测试日,当妇女吃低能量密度的食物时,他们平均多吃了1.2公斤的额外食物,但最终消耗的卡路里更少。

来自利兹大学的研究人员说:“饥饿是减肥尝试的主要障碍。”该研究表明,当女性进食低密度食物时,她们会吃更多的

食物,但卡路里更少,而且她们感觉不到饥饿感。

首席研究员Nicola Buckland博士说,很多人因节食,而在两餐之间感到饥饿,研究表明,吃低能量密度的食物可以帮助克服这个问题。

“低能量的食物比高能量的食物含有更少热量,所以人们能够摄入相同或更低的卡路里摄入量的更大量的食物,使他们感觉更饱满。例如,有人需要吃大约250克胡萝卜才能消耗100卡路里热量,而仅需20克巧克力即可获得相似的卡路里摄入量,但胡萝卜量更大可能会让你更加饱满。”

这项研究提供了明确的证据,说明在减肥方面,卡路里计数和少吃是不对的。“瘦身世界”的营养和研究负责人Jacquie Lavin说:“我们可能认为,当我们正在减肥计数、测量所有食物和减少份量时,我们必须对自己过分严格,但这种限制性方法最终会让我们感到更加饥饿。”

(健康时报网)

## 警惕来自锅里的危险

生活中,有些锅具如果选用或清洁不当,会伤害健康。

高压锅垫圈。高压锅的橡胶密封圈由硫化剂、活性剂、填充剂、着色剂等制成。有些含有毒性,烹煮食物产生的水蒸气会集合在密封圈上,集成水滴落入锅内,污染食物。因此,每次使用后,可用软布蘸上洗洁剂擦拭,清水冲洗干净后晾干,再放回。但冲洗不能用沸水,以避免胶圈老化变形,也不可使用时用钢丝球或过硬的东西,不要用浓度高的醋、食用碱等溶液浸泡密封圈,避免损坏和腐蚀。

电饭锅锅盖。米汤有时会溢在电饭锅锅盖上,如不及时清洁,时间长了会出现异味,还可能造成排气孔堵塞。有些电饭锅锅盖用胶垫固定,轻轻一拔即可拆下;有的是螺丝固定,可拆下螺丝后用清水洗净,擦干后再装上。排气孔要用湿抹布擦净。清洗前注意拔掉电源。

不粘锅高温煎炸或粗暴擦洗。不粘锅安全使用温度应不超过250摄氏度,其涂层在高温下会释放出有害物质,所以不宜用它煎炸食物。使用后不能立即清洗,最好在锅热时加入少量温水和中性洗涤剂,用海绵轻柔擦洗。为减少挂污,平时应用中小火烹调,避免局部焦糊现象。同时尽量使用木、竹、尼龙、硅胶铲,减少划痕。

彩绘陶瓷餐具。陶瓷餐具内壁上的彩绘虽然色彩鲜亮,但含有铅、汞、镉等重金属元素,且颜色越多越鲜艳,毒性越大。镉和铅容易引起肝脏或其他内脏中毒,汞则能引起肝、肾硬化。所以,选陶瓷餐具别太看重花纹图案,特别不要用内壁带彩绘的。新买的餐具先放在醋里泡2~3个小时,以溶解彩釉中的有害物质。陶瓷锅最好购买釉下彩,即图案被透明的釉膜覆盖在下边,表面光亮柔和、平滑不凸出的。

铁锅严重生锈。烹煮过程中,铁锅的铁元素会微量释放,为人体补铁。但如果铁锅严重生锈,人体吸收过多氧化铁会伤害肝脏,因此严重生锈、掉黑渣、起黑皮的铁锅,不宜再使用。做饭后,必须洗净锅内壁并擦干,避免生锈。尽量不要用铁锅煮汤,以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。

不锈钢锅不能煎中药。不锈钢锅在制作时,会加入防锈的铬和防腐蚀的镍。中药含有生物碱,与其中的重金属发生化合反应后会失去药效,还易使人摄入重金属,影响肝脏和肾脏。很多人用不锈钢锅做凉拌菜,不可长时间盛装,以防重金属释放。如果不锈钢锅发乌,就说明重金属释放出来了,应尽快更换。

(人民网)

## 如何预防大肠杆菌食物中毒?

近日,美国暴发了大肠埃希菌(大肠杆菌)食物中毒,调查发现,这次的食物中毒是由于患者食用了受大肠杆菌污染的长叶莴苣而引起的。目前,疫情已致全美19个州的84人感染,确诊感染者年龄为1岁至88岁,多数为女性,部分患者出现肾脏衰竭症状。

什么是大肠杆菌?

大肠杆菌为什么会引起食物中毒?

大肠杆菌是一种革兰阴性杆菌,能发酵乳糖及多种糖类,产酸产气,主要存在于人和动物的肠道内,是肠道中的正常菌群,通常不致病。

大肠杆菌也有致病的,当人体的抵抗力降低或吃了被大量致病性大肠杆菌活菌污染的食品时,就会发生食物中毒。女性的抵抗力相比于男性更差,老人和儿童比成人的抵抗力差。因此,女性、老人、儿童更容易发生大肠杆菌食物中毒。

哪些食品会引起中毒?

哪个季节易发生大肠杆菌食物中毒?

大肠杆菌食物中毒多发生在夏季和秋季。引起大肠杆菌中毒的食品主要是动物性食品,特别是畜肉类及其制品,其次为禽肉、蛋类、乳类及其制品。

由植物性食品引起的大肠杆菌中毒比较少,但也有发生。据调查,此次食物中毒就是由植物性食品——源于亚利桑那州尤马的长叶莴苣引起的。

大肠杆菌食物中毒有哪些临床表现?

急性胃肠炎型。主要由肠产毒性大肠杆菌引起,婴幼儿和旅游者最易感染。通常感染半天后就会发病,有时感染3天后才发病。感染者出现水样



腹泻、腹痛、恶心,体温升高可达38~40摄氏度。

急性菌痢型。主要由肠侵袭性大肠杆菌引起。通常在感染2~3天后发病。感染者出现血便或脓黏液血便、腹痛、发热、里急后重,持续1~2周。

出血性肠炎型。主要由肠出血性大肠杆菌引起。通常在感染3~4天后发病,儿童和老人最易感染。感染者出现突发性剧烈腹痛、腹泻,先水便后血便,持续10天,病死率3%~5%。

如何防治大肠杆菌食物中毒?

现在正值春夏之交,大肠杆菌食物中毒很容易发生,应注意防治。

1.防止大肠杆菌污染食品。

加强食品的卫生监督和卫生检验,防止食品在储藏、运输、加工、烹调等各个环节被污染,防止被污染的食品流入市场。

2.控制食品中大肠杆菌的繁殖

低温储藏食品是控制大肠杆菌繁殖的重要措施,此外应尽可能缩短储存时间。

3.彻底加热以杀灭大肠杆菌

加热杀灭病菌是防止食物中毒的关键措施,充分加热可以杀灭食品中可能存在的大肠杆菌并灭活毒素。

4.生吃蔬菜时,一定要洗净,现吃现做。