



外出旅行,怎么“吃”才健康?

□ 中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红

暑期已过大半,很多家庭都在安排休假带孩子外出旅行。正所谓“在家千日好,出门一时难”。长途旅行无论对成年人还是孩子的身体来说都是一种兴奋和应激,部分人可能还存在消化系统不适应、有过敏和不耐受食物等问题。如果饮食不当,就有可能带来如便秘、体力下降、胃肠不适、长痘、皮肤发痒等健康问题。因此,在外旅行要想健康安全、玩得愉快,吃什么,怎么吃,其实特别重要。本期我们特别邀请著名营养专家范志红教授从应对旅行意外要准备的备荒食品和药品,以及应对旅行中易出现的果蔬食物严重不足和肠道等问题,一一开出了特别实用的饮食处方,以期能保障您的旅行安全健康。

炎炎酷暑,难免会让人们无比向往凉爽的自然美景,暑假期间很多人都会带着孩子出去亲子旅行。所谓“在家千日好,出门一时难”。那些在意饮食质量的人,常常会为出门怎么吃到健康饮食而大费心思。

其实,如果旅行只是几天时间的話,不用太过担心。因为毕竟对身体最重要是日常饮食,一年中只有几天吃得没那么营养均衡,身体还是能够调整和承受的。

不过,毕竟在外旅行对身体来说也是个兴奋和应激,部分人可能还存在消化系统不适应、有过敏和不耐受食物等问题。如果饮食不当的时间稍微长一些,就有可能带来一些健康小麻烦,比如便秘、体力下降、胃肠不适、长痘、皮肤发痒等等。

在外旅行的饮食,有几个大的方面需要注意提前做好准备。应对各种意外情况,应备好

备荒食品

一方面,夏天各地天气变化频繁,特别是雷雨、大风、冰雹、台风等,各种极端天气会让航班经常延误。另一方面,出门在外时,各种紧急情况可能随时降临。比如在一些景区游览时,有可能因为洪水、泥石流、地震而被困。

驾车出游时,因为自然灾害导致路面塌陷或被淹,或由于某些较大事故的原因,都可能因为道路堵塞而被困车中。车子发生故障,在荒郊野外抛锚的情况,也不可不少。

所以,旅游期间,无论是哪一天,车上和背包里都务必携带应急食物和水。在危急时刻,它们不仅能补充体力,甚至可能在被困时救你一命。

在自驾游的车上,不仅要备有矿泉水,最好还应有灭菌奶、灭菌包装豆浆,苹果、梨和樱桃小番茄,葡萄干、枣等水果干,番茄、黄瓜等蔬菜。还可以备些可冲水的奶粉或豆奶粉,咸味的坚果、花生、卤蛋、牛肉干等,体积小而携带方便。此外,还可以携带方便米饭、方便面、早餐谷物片等。

之所以没有推荐面包,是因为普通面包在夏季的保质期只有2~3天,在高温暴晒的车上保质期更短。水果首选苹果的理由是携带方便,不易出水弄脏衣服和包,有较好饱腹感,能解渴,对牙齿也比较好。

一旦下车之后,在背包里也要放少量备荒食物,最低限度是能对付一顿饭的数量。在出汗很多的季节,水和少量咸味食物是必备的。

咸味食物日常虽然不能多吃,但可以补充大量出汗之后的

电解质损失。虽说饼干不健康,但比面包之类水分少,便携性好,所以脂肪较少的咸味饼干也可以作为背包里的食物选择。要知道一旦有什么意外发生,可能会高度应激,翻山越岭,或一整天吃不上东西,此时背包里的食物就特别重要了。

所谓包中有粮,心中不慌。车里、旅行背包和随身手袋里都应存有最基本的水和食物。紧急时能维持体能,大大提高意外时间中的生存率,并减少痛苦和恐惧。

准备一些与饮食有关的用品和药物

车上可以放少量筷子勺子、食品保鲜袋、装垃圾的塑料袋和消毒湿巾备用。

夏天没有食物加热问题,冬天还可以在车上携带一个电热饭盒和一个装热水的保温水壶。

游玩时背着的旅行双肩包里也可以放个折叠小勺(比如某些酸奶杯里带着的),食品塑料袋和湿巾,便于随时吃东西。

在药物方面,建议备上对付腹泻的药物,如黄连素之类。对日常胃肠消化能力比较弱的人来说,还可以备上应对消化不良的药,如消化酶类、乳酸菌素片、酵母片、健胃消食片之类。带点复合维生素片、维生素C片、B族维生素片等也是有益无害的。毕竟在外就餐很难保证各种维生素都齐全。

预防在旅行期间果蔬食物严重不足

大部分情况下,自主旅行时吃到果蔬并不难。但是,在跟团

旅行的时候,食物内容会受到很大限制,为降低成本、缩短用餐时间,旅行团可能会提供简单又便宜的快餐食物,其中果蔬数量往往严重不足。

比如出国旅游期间,如果连续两周没有足够果蔬,很多人都会感觉到身体不适,甚至有人回国之后体检指标还出现暂时异常。

此时可采取以下措施来应对蔬果不足的情况:

1.如果有20分钟时间能进超市的话,可以在当地超市购买一些蔬菜水果,再买小包装的沙拉酱。各种当地水果可以尝鲜,番茄、芹菜、胡萝卜、生菜都适合生吃。回到住的旅店,洗干净,撕碎或用水果刀切碎,放在茶杯里,加点沙拉酱,就可以吃了。

2.如果能去附近的便利店,不妨寻找冷藏蔬菜沙拉,吃起来非常方便。不过要注意,沙拉离开冷藏环境之后要马上吃掉,别在室温下存放,注意细菌超标风险。

3.可以在超市买点罐头蔬菜带在路上吃。如罐头番茄、罐头青豆、罐头蘑菇、罐头酸黄瓜等。罐头食品虽然损失些维生素C,但营养成分也不是零,膳食纤维和钾是没有损失的。

4.提前购买小袋装的纯番茄酱带在行李里,每天冲水当饮料喝。还可以考虑带一点螺旋藻片、青汁粉、冻干蔬菜之类的产品。

5.早餐如果在酒店吃的话,可多吃点蔬菜沙拉。

6.如果是自由行的话,在青年旅社和家庭旅馆有厨房可以做饭,就可从超市和便利店买来蔬菜自己做。

7.旅行时的饮料也可以帮

助供应一些维生素和矿物质,帮助弥补少吃菜的损失。可以带个杯子,带上各种茶叶、咖啡、干玫瑰、干菊花、干玫瑰茄、干柠檬、炒大麦、干枣片等,用热水冲成饮料也行,冷水泡着也行,比只喝矿泉水更解渴、更有幸福感,还能增加钾元素、维生素C、有机酸和一些抗氧化物质的供应。需要记得夏天泡久了容易滋生微生物,所以泡后2小时之内要喝掉。

坚果、果干、菜干可以解决外出肠道问题

外出旅行时肠道通畅问题往往会出现麻烦。一方面因为生活节奏变化,有时候精神还比较紧张,影响到排便的节律;另一方面因为饮食内容变化,肠道暂时不太适应。如果只有两三天,则无需烦恼,回家之后自然会恢复正常。如果时间比较长,则需要考虑应对措施。

旅行期间的起居时间往往无法控制,但饮食内容可以调整。比如说,考虑到外出时可能只有精米白面,可以带点速食燕麦片、坚果和水果干等高纤维食物路上吃。比如西梅干、无花果干都是高纤维水果干,对预防便秘有一定好处。红薯干、香菇干、菠萝干、海苔片等也有比较高的膳食纤维含量。在能吃到蔬菜的时候,尽量多吃点。

此外,外出时睡足觉,通过各种机会增加运动量,做收缩腹肌和骨盆肌肉的运动,也有利于保持肠道通畅。

总之,外出旅行,一定要保证吃好、吃得健康,才能保障您体验一次愉快、安全、健康的旅行!

健康中国行动提出定期防癌体检 该查什么、怎么查?

我国日前出台的《健康中国行动(2019-2030年)》提出目标,要基本实现癌症高危人群定期参加防癌体检。防癌体检该查什么、怎么查?

健康中国行动提到,规范的防癌体检是发现癌症和癌前病变的重要途径。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯表示,区别于国家付费的组织性筛查,防癌体检的成本主要由体检者本人承担,更应突出针对性。

张凯表示,首先应对主要发病癌症进行定期筛查。“在我国主要发病癌症包括肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌等。前6种癌症的发病率约占所有肿瘤的

70%,死亡占比也接近80%。男性发病率最高的是肺癌,女性发病率最高的是乳腺癌。”

健康中国行动提到,目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症,建议高危人群选择专业的体检机构进行定期防癌体检,根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

针对文件提及的高危人群,张凯表示,癌症发病的第一高危因素是年龄。50岁以上的人群是绝大多数恶性肿瘤的重点目标,40岁以后就要开始关注肿瘤筛查,50岁以上可以进行常规防癌体检。“但乳腺癌、宫颈癌防癌体检应分别从45岁、21岁开始。”

他说,确定自己是否是高危人群,既要看年龄,也要看自己是

哪种癌症的高危人群。如长期吸烟的人是肺癌的高危人群,肝炎病毒携带者是肝癌的高危人群,应结合自身特点开展筛查。

张凯提示,防癌体检最好在初筛和适宜技术的前提下,认准有效手段,兼顾安全微创,通过体检提高早诊率。对于体检的间隔时间,各个病种的发展时间不同,如肝癌的进展快,高危人群一般六到八个月就得检查一次。而如果结直肠镜检查没有发现问题,可以间隔5到10年再进行第二次检查。

“防癌体检要有针对性和个性化,需要根据年龄、家族病史、性别、生活习惯等多种因素,结合自身的条件进行筛查项目选择。”张凯提示。(新华网)

什么样的牛奶才算“鲜”?

牛奶这个古老的饮品,简直是上天赐给我们最好的营养品!大家都以为牛奶只是补钙和蛋白质。其实,99%的人都认知错了!真正让牛奶发挥最大功效、有价值的是:牛奶中富含的数百种天然活性营养成分。

学术界公认的牛奶中天然活性营养主要有:乳铁蛋白、免疫球蛋白、乳清蛋白、磷酸肽、低聚糖、共轭亚油酸、神经节苷脂、鞘脂类、乳矿物质、生长因子和核苷酸等500多种对人体有益的成分。

也就是说,平日里多喝点牛奶,会长个子、皮肤好、防骨质疏松、助眠抗抑郁等等,大都是鲜牛奶中的天然活性营养在发挥作用。

那么,哪种牛奶才算“鲜”?市面上牛奶品种令人眼

花缭乱:冷藏奶、纯牛奶、高钙奶、全脂奶,进口奶、国产奶,到底哪种最新鲜?消费者该怎么选?

目前市场上销售的牛奶根据杀菌方式不同,可以分为巴氏鲜奶(巴氏杀菌奶)和常温奶(超高温灭菌奶)两大类。

后者为了让牛奶在常温下长期保存,通常采用超高温灭菌工艺,过热加工虽然能让牛奶保质期长达几个月甚至一年,不过牛奶中特别珍贵的天然活性营养也大幅度减少,牛奶也就称不上是“鲜”了。

还有些人认为,进口奶营养和品质更好。事实上,你喝的进口奶与国外当地人喝的奶可能差别很大。

>> 下转12版