



“平衡膳食模式,饮食多样均衡;科学鉴别糖类,远离添加糖;少喝碳酸饮料,避免牙齿损伤;多吃瓜果蔬菜,减少烟酒槟榔;提倡母乳喂养,健康饮食习惯;不要带着口腔疾病怀孕;刷牙漱口用牙线。”这些是国家卫健委疾病预防控制局、中华口腔医学会等,在9月20日第32

孩子口腔健康 要均衡饮食限糖减酸

个“全国爱牙日”联合推出的口腔健康核心信息及知识要点。疾控专家指出,过量摄入高糖、高脂肪、高盐、低纤维的食物,不仅与冠心病、脑卒中、糖尿病、癌症、肥胖有关,也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。建立健康的膳食模式,可以同时预防全身疾病和口腔疾病。

饮食多样化、平衡膳食有利于口腔健康。专家建议平均每天至少摄入12种、每周25种以上食物,多吃五谷杂粮蔬菜水果。这些富含维生素、矿物

质、膳食纤维的食物有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病,也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙酸蚀症和口腔癌等口腔常见病。

要防范游离糖对牙齿的危害。专家指出,游离糖分为两种,一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖,其常给人以“天然”“健康”的印象,但水果制成果汁后成为游离糖,致龋性就会增加。另一种游离糖是指添加到食品中的蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆,也称添加糖,其不仅存在于饮料、糖果、

蛋糕、饼干、甜点、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食,还可能隐藏在“不甜”的加工食品中,如番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等。很多市售婴儿食品添加糖含量也很高,因此要警惕不小心吃掉的添加糖。

爱护牙齿,保护口腔健康,要从孩子做起。专家指出,含糖饮料及碳酸饮料摄入过多或睡前喝饮料等习惯,可显著提高儿童青少年患有酸蚀症危险。建议减少碳酸饮料的摄入,以避免对牙齿的损害,日常

生活中选择用水代替饮料。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期,专家指出,目前很多市售的做工精细食品,入口即化且甜粘,无需用力咀嚼即可下咽。这一方面容易造成食物残渣在牙齿表面的堆积,牙龈斑容易聚集繁殖,诱发龋病,另一方面也不利于口腔发育和咀嚼功能的训练。建议家长给孩子制作无添加糖或低添加糖饮食,让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物,养成健康膳食习惯将受益终身。

(中国妇女报)

九种体质都有食疗方

广东省佛山市中医院药剂科主任中药师 曾荣香

中医认为,人体有平和、气虚、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、血瘀、气郁和特禀九种体质,其与健康 and 疾病密切相关。基于体质的可变性,根据临床经验,建议大家选好五谷、五果、五蔬、五畜,从饮食来调整阴阳气血的偏盛偏衰,使阴阳平衡,达到改善体质的目的。体质好了自然身体好,精力旺盛。

平和质。表现为体型匀称健壮、体态适中;精力充沛、目光有神、面色红润;饮食正常、二便正常;舌色淡红、苔薄白、脉和缓有力;性格开朗,患病较少,对外界环境适应力强。这类人无疾病表现,按照《黄帝内经》养生原则,重在保持饮食有节、起居有常、不妄劳作、保持积极心态即可。食疗宜选用性味平和的食物,粳米、燕麦、西兰花、番茄、茼蒿、木耳、甘薯、苹果等都是不错的选择。

气虚质。粳米、葡萄、南瓜、牛肉。表现为肌肉松软不实、体态瘦弱;元气不足、精神不振、易疲劳;常出现气短、自汗等气虚症状;舌淡红、舌边有齿痕;性格内向,易患病,病后恢复慢,不耐受风寒暑湿之邪。这类体质的人群,饮食上要健补脾胃、固护中焦;起居上要做到劳逸结合,睡眠充足,春冬两季注意保暖,防寒邪伤脾胃。“五谷”多吃粳米,粳米甘平,以煮粥食,粥饭为世间第一补人之物;“五果”多吃葡萄,葡萄益气力、久食轻身延年;“五菜”选南瓜,能补中益气、解毒杀虫;“五畜”宜选牛肉,补气与黄芪同功。推荐药膳为山药粳米粥、金汤素四宝(南瓜汁煮粳米、山药、莲子)等。

阳虚质。糯米、大枣、韭菜、羊肉。表现为阳气不足、畏寒怕冷、手足不温、精神不振、喜热饮食、舌淡胖嫩,性格多沉静内向,易患痰饮、肿胀、泄泻等寒证。这种体质的人群,在寒热交替之际,衣物更换幅度不要太大,注意保暖;冬季多运动,夏季不宜剧烈活动;饮食多吃些性热的食物,如肉类熟食,少吃生冷食物;起居保证充足睡眠,避免劳累过

度。“五谷”可用糯米,脾肺虚寒者宜之;“五果”宜用大枣,能补中益气、养心神、助脾胃、保肺气;“五菜”选韭菜,温中、行气;“五畜”为羊肉,能补气血之虚。推荐药膳为韭菜炒滑蛋、胡萝卜马蹄焖羊肉、核桃花生糊、杜仲桂花茶等。

阴虚质。小米、桑葚、枸杞叶、猪皮。表现为体型偏瘦、口燥咽干、手足心热、易烦躁、喜冷饮、大便干燥、舌红少津;性格外向、性情急躁、好动。这类人群饮食尽量以清淡为主,少食辛辣温燥之品;起居作息规律,少烦躁动怒,以免热邪伤津而致病。“五谷”选小米,其味咸淡,气寒下渗,为“肾之谷”;“五果”宜选桑葚,单食能止消渴;“五菜”选枸杞叶,滋养肺肾;“五畜”选猪皮,猪皮具有清虚热、润肌肤、补血的作用。推荐药膳为小米南瓜粥、黄豆炖猪皮、桑葚汁等。

痰湿质。扁豆、梨、冬瓜。表现为体型肥胖、腹部肥满、面部皮肤油腻、口黏腻、胸闷痰多、喜食肥甘甜黏等,这类体质者饮食应多吃健脾利水之品,如冬瓜,少食肥甘厚腻之品,以免助湿生痰;平时多锻炼,至汗出为宜;家居环境以干燥清爽为宜,避免潮湿,防湿邪侵袭。“五谷”选扁豆,有健脾益气、消暑化湿及利水消肿之功效;“五果”选梨,能润肺清心、消痰降火、解疮毒;“五蔬”选冬瓜,有助利水、消痰、清热。推荐药膳为扁豆粉葛鲫鱼汤、冬瓜荷叶煲瘦肉、鲜西瓜翠衣(即西瓜皮)炒洋葱、雪梨炖银耳、荷叶茶等。

湿热质。绿豆、西瓜、苦瓜。表现为体态偏瘦、面垢油光、口干口苦、身重困倦、大便黏滞不畅或燥结、小便短黄、苔黄腻等,男性易阴囊潮湿,女性易带下增多。这类体质的人群,饮食要避免油腻温燥之品,加强锻炼;居住环境要通风干燥,防湿热加剧。“五谷”选绿豆,有消热解毒、消暑、利水的功效;“五果”选西瓜,能除心包之热;“五蔬”为苦瓜,能泻六经实火,清暑、益气、止渴。推荐药膳为菊花绿豆

糕、苦瓜黄豆排骨汤、菊花罗汉果茶等。

血瘀质。燕麦、山楂、莲藕。表现为肤色晦暗、口唇黯淡、性格烦躁、健忘,这类体质的人群饮食宜配伍活血行气的食物,如山楂、玫瑰,避免生冷之品;生活中多做有关节活动的运动,比如健美操、瑜伽等,防止瘀血阻滞经脉造成关节疼痛不利。保持心情舒畅,少生闷气,少动怒,防伤肝致疏泄不利。“五谷”选燕麦,有健脾益气、补虚止寒、养胃润肠之功;“五果”选山楂,能健脾胃、行气消痰;“五蔬”选莲藕,生津、化瘀、止渴除烦、开胃消食。推荐药膳为燕麦粥、芹菜木耳炒藕片、山楂饼、玫瑰茉莉桂圆茶等。

气郁质。荞麦、橙、菠菜。表现为神情抑郁、情感脆弱、舌淡红、苔薄白、性格内向不稳定、烦闷不乐、敏感多虑,这类人群饮食上建议多食芽菜类、绿叶类、行气类的食物,如春芽、韭菜、陈皮粥等,以发散疏理气机。生活中注意肋肋部保暖,使肝脏生理功能正常。气机畅达、气血调和则精神乃居,保持心境平和可调养心神。“五谷”选荞麦,做面食能开胃、益气力、御风寒;“五果”宜选橙,开胃、理气、润肺;“五菜”选菠菜,开胸膈、通肠胃、润燥活血。推荐药膳为荞麦面(饼)、菠菜蛋花汤、合欢花茶等。

特禀质。粳米、苹果、小白菜、猪肉。表现为常有咽痒、鼻塞、喷嚏等症状,易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏,对外界适应能力差。此体质多是先天不足,饮食上注意荤素搭配,过敏体质者要避开辛辣、腥味等刺激性强的食物;生活中,要注意季节变化,尤其是春秋季,减少外出时间,防止花粉等异物过敏。“五谷”首选粳米,粳米被古代养生学家陶弘景赞为“仙家作饭饵之”;“五果”选苹果,生津润肺、除烦开胃;“五蔬”选小白菜,甘平养胃;“五畜”选猪肉,能补肾、滋肝阴。推荐药膳为粳米粥、清炒小白菜、芝麻糊、苹果拔丝、灵芝百合茶等。

肝硬化是一种慢性消耗性疾病,目前已证实营养疗法可降低肝硬化患者的病残率及死亡率。那么,肝硬化患者日常该如何吃呢?

食谱多样化 软烂可口易消化 肝硬化患者的消化功能一般都有所下降,会出现食欲不振。因此,食物种类的选择可根据自己的喜欢,条件允许的话适当讲究色美味香,但是烹饪方式一般以蒸、煮、焖、炖。忌油煎、炸的烹饪方式。

保证每天摄入足够热量 每天保证充足的热量,可减少了对蛋白质的消化,减轻肝脏负担,利于组织蛋白的合成。同时,充足的糖类摄入,可以保证肝脏合成并贮存肝糖原,防止毒素对肝细胞的损害是必要的。因此,建议少量多餐,白天避免超过3-4小时的禁食状态,保证能量的持续供给,从而减轻肝脏的负担及损害。特别建议睡前加餐,选择不少于50克的碳水化合物,例如两片方包,或两个拳头大小的馒头,或是半碗面条。

摄入丰富的维生素 维生素B对促进消化、保护肝脏和防止脂肪肝有重要生理作用,维生素C可促进新陈代谢并具有解毒功能,脂溶性维生素A、D、E对肝都有不同程度的保护作用……每日摄入足够的新鲜绿叶蔬菜和水果,如菠菜、番茄、各种豆类、蘑菇、猕猴桃、山楂等,以满足机体的需要。

摄入适量蛋白质 高蛋白饮食对保护肝细胞、修复已损坏的肝细胞有重要意义。但曾患有肝性脑病者建议根据体重,每日蛋白质的摄入量控制在1-1.5克/公斤,并且优先选择植物蛋白和奶制品蛋白,如各种豆制品、酸奶、奶酪、鸡蛋羹等。

摄入适量矿物质 适度补充锌和镁 肝硬化患者体内缺乏锌和镁,建议患者日常饮食中适度补充锌和镁。

脂肪不宜多 禁用动物油 可采用少量植物油 肝硬化患者的肝脏胆汁合成及分泌减少,使得脂肪不易消化吸收,建议日常少量摄入植物油即可。避免摄入过多脂肪诱发脂肪肝,阻止肝糖原合成,进一步伤及肝功能。

食盐摄入要适量 低钠血症是造成肝性脑病的危险因素,建议肝硬化患者钠的日摄入量不应低于60毫摩尔/升,约等于3.5克的食盐。但若肝硬化患者合并有腹水,应减少钠盐的摄入,不过目前对于是否应长期限钠存在争议,但钠的日摄入量每天不应低于60毫摩尔/升,否则胃口不好或致总能量和蛋白质摄入减少。

(广州日报)

肝硬化营养疗法