

补钙人群需 多吃“镁”食

镁摄入不足、吸收障碍或者排泄增加都可能导致镁缺乏，郑州市第三人民医院营养科主任侯喜信介绍，随着镁缺乏量的增多，还可能出现麻木、肌肉痉挛、心律失常等，甚至导致低钙血症、低钾血症。

日常生活中补充镁，侯喜信建议做到以下几点：

多吃绿叶菜。绿叶菜含镁最丰富，其次是粗粮、坚果、肉类、牛奶。但绿叶菜中存在影响镁吸收的草酸，粗粮含有影响镁吸收的植酸。建议炒蔬菜前，用沸水焯一下；烹饪粗粮时，提前浸泡一会。

少喝饮料。避免食用会使镁在体内损失的饮料，如酒精、浓茶、咖啡等，多喝水。

饮食均衡多样化。平时适量摄入蔬果，主食粗细搭配。

侯喜信提醒，如果缺镁比较严重，可在医师指导下适量服用镁补充剂。

(韩昊辰 姜伟 郑州市第三人民医院)

睡前两小时 不要吃夜宵

夏天大街小巷上总是有很多的小吃摊吸引着众多吃夜宵的人，可大家又对夜宵了解多少？

晚上10时后，肠胃处于休息状态，这个时候进食就会给肠胃造成压力。人体的胃黏膜上皮细胞两三天就要更新一次，这一过程是在夜间进行的，太晚进餐会影响黏膜修复。

相关研究发现，22时到凌晨4时之间进食的女性，患乳腺癌的风险均有不同等级的提升。深夜进食可能影响褪黑激素、胰岛素、皮质醇激素的分泌，从而产生与乳腺癌高度相关的代谢问题。

不过，夜宵并不是对任何人都有危害，对一些人来说，适当地吃一些夜宵也是必要的。首先正常休息的人或者23时左右能按时睡觉的人，一般不建议吃夜宵。但是对于一些特殊人群来说，建议少食多餐，甚至晚上加餐来满足一天内足够的能量及营养素，比如胃肠功能差的老年人、无法经口补充足够营养的管饲患者、经常上夜班者等。

这些特殊人群可以选择热牛奶、全麦面包、低升糖指数的水果等饱腹感强、营养价值高的食物。粥类也是不错的选择，但最好不是纯白米粥，而是添加一些延缓消化的食材，如燕麦、百合等。

少量吃夜宵并选择恰当的食物作为晚间加餐，能减少夜间的饥饿感，提高睡眠质量，但如果过量吃夜宵并且选择热量高不好消化的食物则容易增加肠胃负担、造成肥胖体型。建议睡前2小时不要再吃夜宵，胃肠对糖类的消化吸收高峰大约在饭后2小时。

(史守贵 河南大学第一附属医院)

这份饮食安全提示请收下 如何让肠胃舒适度夏

夏日来临，气温逐渐升高，各种致病微生物繁殖加快，易导致食物腐败。特别是熟食制品及凉菜、冷食等食品，如果加工或储存不当，食用后极易引发身体不适。

如何让肠胃健康度夏？中国营养学会注册营养师、山西医科大学卫生管理与政策研究中心主任程景民教授专门为消费者打造了一份夏季饮食安全攻略。

采购要谨慎

线下采购食品时，要做好个人防护，不到人多的地方扎堆购物；要到正规商场、超市或市场采购新鲜食物，避免用手直接接触冷冻食品，接触食品后切记不要用手触摸口鼻眼等部位。

网购食品时，要选择正规和信誉好的网络平台采购。收到快递时，可用75%的酒精对外包装进行预防性消毒，处理后及时洗手。

除此之外，夏季采购食材应格外留意以下三点：

预包装食品：检查包装表面是否整齐光洁、有无破损，标识信息是否清晰齐全。凡真空包装食品出现漏气、胀袋等现象的，罐头出现鼓盖、胖听的，干货、调味品出现霉变、生虫的，需要低温储存的酸奶、鲜奶、火腿等食品未储藏在低温储存设备内的，都不要购买、食用。

散装食品：选择食品隔离罩上有标签标注的食品，同时注意查看生产日期、保质期和生产单位等信息。

熟食：要到具有合法资质和具备冷藏设施的超市或副食店购买，购买时要观察色泽、气味有无异常；一次购买量不宜过多，已开封的熟食制品一定要密封后冷藏保存，并尽快食用；不要购买路边摊贩出售的自制熟食、凉拌菜、豆制品等。

清洗须彻底

果蔬类：清洗时应先用流动的洁净水反复冲洗，以去除表面可能残留的细菌或污染物；然后，放到盐水中（盐具有一定消毒杀菌作用）浸泡10分钟，最多不超过半小时，再清洗食用。这样既可以最大限度地溶解蔬果表面的残留农药，也不会因浸泡时间过长，导致溶解在水中的农药向果蔬内渗透。

肉类：不建议用水龙头直接冲洗，因为这样很容易使细菌随着水溅到其他地方，造成交叉感染。正确方法是用专门的器皿装水清洗，之后再清洁器皿；处理完肉类后要用肥皂和流动水洗手20秒以上，并彻底清理案板和容器。

具体到不同肉类，也有不同的清洗方法：猪肉可以放到热淘米水里浸泡5分钟或焯水10~15分钟；鸡肉鸭肉可以在温热的盐水中浸泡10分钟；鱼类将内脏处理干净后，在水中放入适量的醋和胡椒粉，浸泡5分钟，再用净水清洗。

烹饪要烧熟煮透

加工前，要仔细检查食品安全质量。加工食品时，刀具、案板、盆筐、碗碟等应生熟分开，不可混用，使用后勤用沸水消毒杀菌；生、熟食品要分开贮存、加工、处理，防止熟食成品与半成品、食品原料间交叉污染。

烹饪时，要烧熟煮透。从冰箱中取出冷藏、冷冻食品烹饪前，不要在室温下自然解冻，可以用微波炉、冰箱冷藏室或清洁流动水等彻底解冻；凉拌菜可适量加入生蒜杀菌。

保持手部清洁，做饭之前、期间和之后，要用流动水洗净双手。

分类存放防变质

冰箱存放食品不宜过满，要定期除霜、清洗、消毒；蔬果类食品与生肉生鱼等分开保存；瓶装、罐装、纸盒、真空包装食品，即开即用，开启后应及时用保鲜膜包好冷藏，冷藏时间不宜超过24小时，再次食用前要彻底加热，确认无变质后方可食用；熟制食品在室温环境下存放时，时间应不超过2小时。

剩饭、剩菜要在冰箱里冷藏保存，最好用保鲜膜包好，以防交叉污染。剩饭剩菜存放时间以不隔夜为宜，早上剩饭剩菜中午吃，中午的晚上吃。如果确实因烹饪量大等原因不得不剩饭，则应坚持“宁剩荤、不剩素，宁剩肉、不剩鱼”的原则，特别是叶类蔬菜，绝不可以过夜，凉拌菜更要小心。

点餐就餐要细心

外出就餐，应遵守防疫规定，同时优先选择证照齐全、环境卫生整洁、有“明厨亮灶”的餐饮单位，不去卫生状况差、无证经营的餐饮单位及路边露天饮食小摊点就餐。

就餐前要注意检查食物感官性状是否异常、是否新鲜、是否烧熟煮透、餐具是否洁净；严禁食用国家明令禁止的野生动物、畜禽及水产品。尽量少吃或不吃生食水产品、海产品；尽量少吃烧烤类食品，尤其不要无证路边摊、夜宵摊等地吃烧烤。

网上订餐时，要注意查看卖家的《食品经营许可证》，选择近距离的餐饮单位订购，尽量缩短食品运送时间；优先选择使用“外卖封签”的餐饮单位；收到食品后要检查包装及食材质量，勿长时间存放；尽量不网购凉菜、生食品种、冷加工糕点等高风险食品。

(李建)