

这是真的吗? 营养“传言”我来辨



民以食为天。从小我们便听闻“吃核桃补脑”“营养都在汤里”等关于营养的“传言”。记者采访中山大学附属第六医院营养与微生物科马腾辉副主任医师和张丽娜主治医师,辨一辨这些传言的“含金量”。



营养都在汤里? **错**

马腾辉:煲汤的汤里面主要是水分和少量的水溶性氨基酸等,营养密度很低,因此最好是喝汤连同肉、配菜一同吃掉。营养不良或需要进补的人群,应尽量选择营养密度高的食物。

半生的鸡蛋营养更丰富? **错**

张丽娜:半生不熟的鸡蛋难消化,浪费营养物质。人体消化鸡蛋中的蛋白质主要靠胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶,而半生不熟的鸡蛋中的蛋清里有抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白,会妨碍蛋白质等营养物质的消化和吸收。

煮熟的蛋经过高温灭活了抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白,使得蛋白质更好消化吸收。

另外,大约10%的鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵,如果鸡蛋不新鲜,带菌率就更高。

鱼汤熬到发白有营养? **错**

张丽娜:鱼汤并不是越白就越有营养。白色的物质其实就是脂肪,油脂乳化后会变成白色,油脂通过不断地煮开、翻滚,与水不断地混合,混合得越彻底就越白。高血脂、高血压、尿酸高的人群建议少喝这种汤类。

吃保健品补充营养更佳? **错**

张丽娜:普通人合理饮食完全可以满足我们身体的营养需要。保健品一般侧重某一方面强化,如钙剂、维生素或者蛋白质,营养不够全面。有些保健品长期过量服用还可能导致中毒。

但是对于病人,尤其是胃肠道不完整、饮食量少、医嘱为流质饮食等病人可以选择肠内营养粉/液。此时肠内营养粉/液是作为食物提供高密度营养的,不是保健品。

不吃主食可以减肥? **错**

张丽娜:主食是碳水化合物的主要来源,完全不吃主食或很少吃主食,大脑得不到足够的血糖供应,影响记忆力和学习能力,容易疲劳、没有精神。

如果不吃主食,人们往往会用其他食物来代替,这会给身体造成新的风险和不必要的负担。如果其他食物也吃得很少,饥饿难耐,身体、心理都得不到满足,特别容易坚持不住而暴饮暴食,让减肥前功尽弃。

脱脂牛奶比全脂牛奶更健康? **错**

马腾辉:脱脂奶粉是将鲜牛奶脱去脂肪再干燥而成,脂肪含量可降低至1%左右,相比于全脂奶粉26%以上的脂肪含量也算是很少了,更适于肥胖、高脂血症和不适于摄入脂肪的人群。

但问题是:脂肪少了,溶解于脂肪中的脂溶性维生素,如维生素A、

维生素E、维生素D、维生素K等,也会随之丢失。脂肪本身也具有一定的营养价值,能给人供给能量,也可以提供必要的脂肪酸。去除脂肪后,对人体健康并不友好的碳水化合物比例也会增高。所以,从营养角度考虑,全脂奶粉营养成分更全面,也适宜更多的人群,并且味道也更好。

吃核桃会补脑? **对**

张丽娜:核桃属于坚果类食物,富含脂肪酸、油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。核桃中的磷脂,对脑神经有很

好保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸,还有防治动脉硬化的功效,是一种适合全年龄段人食用的健康食品。

吃红枣可以“补血”吗? **对**

马腾辉:中医认为大枣可以“补气养血”,现代医学也证实大枣中含有丰富的铁,铁是血红蛋白合成的必需元素之一,红枣还含有丰富的维生素C,维生素C可以促进体内铁的吸收,有助于改善贫血的症状。对于

缺铁性贫血患者经常吃红枣是有益的。

不过,如果是急性失血、严重贫血,应立即就医,通过输血、药物治疗、补充铁剂甚至手术止血等方式迅速纠正贫血。

(据《羊城晚报》消息)



失眠怎么办? 试试这几道食疗方

日常生活中,不少人都曾失眠过,甚至可能长期受其困扰。广州医科大学附属第一医院中医科夏鑫华主任医师介绍,中医针对睡眠障碍,通常是从痰、湿、瘀进行辨证论治,主要涉及肺、脾、肾、心这几个脏腑。

该院中医科谭玮璐医生指出,睡眠障碍与体质有关,针对不同体质,可以通过传统外治法、药物及药膳食疗等进行对症施药、对症施治。另外,运用中医的针刺、艾灸、沐足、耳穴压豆等特色疗法也可改善睡眠质量。谭玮璐建议,经常在凌晨一两点醒来的人群,如果伴有胸闷、心慌、情绪焦虑等症状,可以选择按摩手部的内关穴和足部的太冲穴;若是常在凌晨四五点醒来,伴有口干、口苦、头晕目眩等症状,可试试按摩头部两侧的太阳穴和足部的足临泣穴。

以下几款食疗针对不同失眠表征的人群也有作用,感兴趣的街坊不妨试一试:

佛手排骨汤



配料:佛手瓜250~450克、青皮鸭蛋1个、陈皮1瓣(即1/3或1/4个);

做法:选用排骨或瘦肉炖煮煲汤;

适用人群:情绪紧张焦虑,肝气郁结不疏的失眠人群。

五指毛桃鸡汤



配料:五指毛桃30克~60克、枸杞子10克、龙眼肉5克、红枣10克;

做法:选用老母鸡或乌鸡搭配煲汤;

适用人群:平素体弱或贫血病史,气短心悸的失眠人群。

西洋参石斛炖乳鸽



配料:西洋参10克、石斛15克、陈皮1瓣(即1/3或1/4个);

做法:可以选择乳鸽、火腿肉、瑶柱炖煮煲汤;

适用人群:体型瘦、舌红苔少、口干、不耐寒热、心烦的阴虚火旺失眠人群。

(据《广州日报》消息)