

## 如何吃粗粮更健康?

提前浸泡。与精白米相比,粗杂粮质地较硬,为了节约时间,使其口感更好,烹调前需要对粗粮进行浸泡处理。紫米、黑米、糙米等需要泡4小时左右,杂豆表皮更为致密,泡豆时间应在12小时以上。

调好水量。煮粗杂粮粥,加水也是一门大学问,加多了,粥所含的内容物少,喝完容易饿,水加少了,容易导致粥的口感不好,让人没有食欲。一般来说,1份粗粮要加入6~8倍的水,这个比例煮出来的粥不但口感好,还能产生饱腹感,不容易饿。

使用高压锅。熬制粗杂粮粥,特别是含有杂豆的粥时可选用高压锅,以免烹调时接触过多氧气,有利于保存粗粮中宝贵的抗氧化成分,如多酚类物质。

根据特性进行烹饪。和直接煮饭相比,小米熬成粥味道更好;黑米硬且粗糙,不太适合煮饭,和大米一起熬粥口感更好;糙米与大米混合,煮饭熬粥均可;荞麦面与面粉混合可制作多种主食,如荞麦饼、荞麦面条、荞麦馒头等;鲜玉米煮熟做正餐或加餐食用,玉米面与面粉混合制成玉米糕、玉米饼、玉米面饺子、包子、馅饼等。

避免煎炸。油炸或油煎会破坏粗杂粮的营养价值。烹制粗杂粮时也不要加入大量油脂和糖。油脂、糖加入虽然改善了口味,加强了细腻感,但让粗粮变成了高能量食物,失去了自身的营养特点。

(张军)

# 中风病人饮食有什么讲究?



中风属于脑血管疾病,后遗症多,虽然加强康复非常重要,但是饮食方面的调理也是尤其关键,因为很多食物会影响康复效果,有一些食物是病人必须忌口的。重视饮食调理可以降低中风病人复发率,更好地保护中风病人。

### 中风后这4类食物尽量别吃

1. 高盐类食物:患者食用含盐过高的食物会导致血压升高,加重病情,非常危险。常见的高盐类食物:咸菜、腌肉、酸菜、酱料、方便类食物等。

2. 刺激类食物:患者在日常饮食中,尽量避免有刺激性的食物。这类食物会影响人的神经系统,会产生兴奋的信号,情况严重的会导致

病情复发。常见的刺激类食物:咖啡、辣椒、各类辛辣的调味品、浓茶、羊肉、酒精等。

3. 高脂肪类食物:患者如果经常吃会加重血管堵塞,还会加重患者动脉硬化的情况,这样对病情的恢复非常不利,而且很容易造成二次中风。患者平时烹饪食物时应尽量选择植物油,少食用猪油。比较常见的高脂肪类食物,如猪肉、牛肉、羊肉;坚果类食物,如核桃、榛子、瓜子、瓜子等;各类蛋糕甜点、油炸类食物、烧烤类食物等。

4. 高糖类食物:日常生活中不要摄入含糖类高的食物,究其原因,主要是因为这些食物会导致脂肪代谢和糖代谢出现紊乱情况,导致机体血糖处于失衡状态,最终刺激病情复发。我们经常看到的高糖类食物有奶油制品、巧克力等。

### 中风后饮食的4个注意事项

1. 中风患者的饮食原则:中风患者的饮食原则为,低脂、低淀粉、低盐、低胆固醇,高纤维素和高矿物质。饮食要清淡,尽量少吃刺激性食物、油炸类食物、高胆固醇食物,如火锅、

动物内脏、奶油蛋糕等。

2. 根据危险因素的不同,对饮食习惯进行调整。患者应针对自己的身体情况来调整饮食。比如,有的患者喜欢吃水果,可不可以吃呢?当然理论上是没问题的,但是能吃多少,在什么时间吃。就要根据患者自身的危险因素来决定。高血压患者盐的摄入量需适量。高脂血症患者,切记不能吃动物内脏等。而高血糖病人,则要控制好摄入碳水化合物量。

3. 加强营养:中风后要补充好营养,这对中风的恢复是极其有益的。在身体状态良好的情况下。应多食用新鲜的瓜果蔬菜,多食用含有膳食纤维、维生素的食物,这样能够帮助病人控制血脂。不过需要注意的是,要综合评估病人的恢复情况,如存在吞咽障碍情况者,则可以通过鼻饲方法来帮助病人补充营养。

4. 不要吃过硬的食物:中风患者的食物切忌过硬,一般将食物煮烂煮软比较好。如鸡蛋羹、蔬菜汤、杂粮粥、软糯的汤面条等。

(李力)

## 什么人适合吃秋梨膏?

秋梨膏,又称雪梨膏,是一道传统的药膳。相传始于唐朝,源自宫廷,自清朝开始在民间盛行。秋梨膏是以秋梨(或鸭梨、雪花梨)为主要原料,配以止咳祛痰、生津润肺的中草药,如麦冬、枇杷叶、百合、陈皮、贝母、蜂蜜等药食同源之原材料精心熬制而成的膏方,常用于治疗因热燥伤津所致的肺热烦渴、阴虚便干、咳吐白痰、久咳咳血等病症。除脾胃虚寒与泄肚患者,妇孺老弱皆可饮用。

秋梨膏适合在秋季食用,这是因为人体的肺喜润而恶燥,燥邪容易伤肺,而燥为秋季的主气,秋天保健应以养肺为先。秋梨膏则恰好可以滋润肺气,调节

阴阳平衡,这就是秋季很多人推荐吃秋梨膏的原因。

那是不是所有人在秋季都适合吃秋梨膏呢?答案当然是否定的,因为秋梨膏并不是人人都适合,秋梨膏性偏凉,适宜降温燥,那么脾胃虚寒的人应尽量少吃,否则很容易导致手脚发凉,小腹寒凉;秋梨膏中含有的滋阴药物比较多,大便稀溏的人也不宜食用,会加重腹泻症状;秋梨膏味道比较甜,含糖会较多,痰湿、风寒咳嗽的人不宜食用,而且糖尿病患者也是慎用的,以免引起血糖波动。

目前有很多种秋梨膏膏方,不同的膏方使用的主料不同,主攻的症状不同,适宜的人群也不

同。所以在购买时应注意观察秋梨膏的配料表和适宜人群。在食用时应注意以下几点:

第一,要注意服用的剂量。

秋梨膏虽好,但也不可一次服用过多;也不可秋梨膏稀释后当饮料服用。一次性服用太多,可能会出现腹泻的情况。服用秋梨膏后若症状不见好转,则应前往医院就诊,以免延误病情。

第二,建议服用时可每次2~3勺,200毫升温开水稀释后服用。也可根据自身口味喜好需求,适当微调水量。

第三,要注意秋梨膏的存储条件。大多数的秋梨膏都是大瓶装的,未开封的秋梨膏建议冰箱冷藏保存。开封后的秋梨膏建议尽快食用,每次取膏时建议选用干净、无水的勺子,以免引起剩余秋梨膏变质。

(王飞)

## 良药烤橘皮

秋季是吃橘子的季节,生活中许多人吃橘子时,都喜欢将橘瓤外白色的筋络扯得干干净净,橘子皮也会扔掉。

橘瓤外白色的网状筋络通常被称之为“橘络”。无论从中医学还是从现代营养学的角度来讲,橘络对人体的健康都非常有益。中医认为橘络具有通络化痰、顺气活血之功,不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品,而且对久咳引起的胸胁疼痛不舒还有辅助治疗作用。现代营养学研究认为,橘络中含有一种叫芦丁的物质。芦丁能使血管保持正常的弹性和致密性,可减少血管壁的脆

性和渗透性,有防止高血压病人发生脑溢血、糖尿病人发生视网膜出血的作用。对于平时有出血倾向的人,特别是有动脉硬化倾向的老年人,食橘络更是有益无害。

橘皮中含有丰富的橘皮甙,它具有降血压、扩张心脏冠状动脉的作用。平时吃橘子时,可以将橘子洗净后放在40℃~50℃的开水中浸泡1分钟,然后用布擦干放在铁丝网上,用中火烧烤至外皮微焦,冷却后将橘络、果肉连同果肉外侧的薄皮一起食用,每日3次。橘子在烧烤的过程中,橘皮中的橘皮甙等成分可以渗透到橘子里面去。(唐明)

## “跨界”减肥药,你要知道的事

随着我国社会发展水平的不断提高,相较于以前因吃不饱而造成的营养不良问题,如今营养过剩、膳食结构不合理、社会竞争压力较大等原因造成的超重或肥胖问题,正成为社会关注的重点。

2023年,根据权威医学杂志《柳叶刀》的报道,中国平均肥胖率已达到12%,肥胖总人数已近9000万,其中男性4320万,女性4640万,超过美国,高居世界首位。另外,最新版《世界肥胖地图》报告显示,2035年中国成人肥胖率预测达到18%,虽然属于中等水平,但成人和儿童的年均增长肥胖率都比较高,越来越多的年轻人加入到了肥胖的大军之中,“减肥”成为了当下人们热议的话题。如今,一类从降糖药中“跨界”而来的减肥药受到了减肥圈的大力追捧,越来越多“躺瘦”的减肥人士跃跃欲试。

“跨界”减肥药究竟是何方神圣?

这类“跨界”减肥药有个专业的名字叫胰高血糖素样肽-1

(GLP-1)受体激动药,它的家族成员有艾塞那肽、利拉鲁肽、贝那鲁肽等。它一开始被研发出来并非用于减肥,而是作为降糖药用于2型糖尿病的治疗。因为它能够激活GLP-1受体,在人体血糖浓度升高的时候增强胰岛素分泌,抑制胰高血糖素分泌,从而起到降低血糖的作用。

随着研究的不断深入,研究人员发现它不仅抑制胃肠道蠕动的胃液分泌,延缓胃内容物的排空,还可作用于中枢神经系统,使人体产生饱胀感,降低食欲,减少食物摄入,从而让体重减轻。因为不需要大量的运动,也不需要刻意的节食,就能轻松减肥,再加上马斯克等知名人士的大力推崇,让这类药物开始坐上了“减肥神药”的宝座。

另外,随着我们国家药品监督管理局陆续批准了利拉鲁肽针、贝那鲁肽针、司美格鲁肽针、

司美格鲁肽片用于肥胖或超重适应症的上市许可申请,这几个药物在我国也正式“跨界”成功,成为许多想“躺瘦”人士的“梦中情药”。

“跨界”减肥药哪些人能用,哪些人不能用?

虽然这类药物真的可以减轻体重,但不是所有人都适用,也不能实现想瘦哪里就瘦哪里,想使用至少需要满足以下两个条件中的一个:

1. 真正肥胖的人群。肥胖不是我们自己认为有肥肉就是胖,它有专业的评价标准。身体质量指数(BMI)是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。 $BMI = \text{体重}(kg) \div \text{身高}(m)^2$ 。我国成年人(18~64岁)的BMI正常范围是18.5~23.9,  $BMI \geq 24$ 为超重,  $BMI \geq 28$ 为肥胖。所以,只有  $BMI \geq 28$ 的人群才符合使用GLP-1受体激动药进行减肥的

条件。

2. 超重人群( $BMI \geq 24$ ),并且至少患有一种与体重相关的并发症,例如高血压、2型糖尿病或血脂异常等,才能使用GLP-1受体激动药进行体重管理。

知道了哪些人群能使用,我们也要知道哪些人群不能使用。以下人群不宜使用这类药物:

甲状腺髓样癌或II型多发性内分泌肿瘤综合征的个人或有家族史的患者;糖尿病酮症酸中毒、I型糖尿病、充血性心力衰竭、胰腺炎患者;妊娠或哺乳期妇女(计划妊娠前至少停用2个月才能开始备孕); <18岁的青少年。

“跨界”减肥药有哪些不良反应?

胃肠道反应是GLP-1受体激动药最常见的不良反应,主要症状有恶心、呕吐、腹泻、腹痛、便秘等,这与它能够延缓胃

排空,增加饱腹感,减少食物摄入有关。其他的严重不良反应包括产生甲状腺C细胞肿瘤的风险、急性胰腺炎、急性胆囊疾病、低血糖、急性肾损伤、超敏反应、II型糖尿病患者的糖尿病视网膜病变并发症等。还有一些研究显示,这类减肥药物在减重的同时会使机体肌肉流失,而肌肉的流失会增加心血管疾病、骨质疏松症和其他疾病的患病风险。另外值得注意的是,使用这类药物进行减肥,随着用药时间延长,机体会对这类药物产生耐受,停药后体重反弹也是常见现象。

总之,“跨界”减肥药并不是能够“躺瘦”的“减肥神药”,更不是人人能用的减肥药,是药三分毒,切忌盲目跟风随便使用,真正需要减肥还是建议到专业的医疗机构在专业医生的评估指导下用药。减肥路漫漫,想不长胖,还是要我们管住嘴、迈开腿,并保持一份愉快的好心情。

(广西国际壮医医院 施显怡)