

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 777 期 | 2020 年 1 月 28 日 星期二 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

春节健康饮食有攻略

新春佳节,亲友欢聚,阖家团圆,作为春节主旋律,丰盛佳肴满载着暖意和祝愿。如何吃得好又吃得健康,成为人们关注的焦点。对于绝大多数健康人群,推荐以下饮食注意事项——



切勿暴饮与暴食 牢记餐后八分饱

春节期间,食物储备丰富,饮食缺少规律,而且很容易暴饮暴食。饮食不规律和暴饮暴食会加重胃肠负担,容易造成消化不良、腹胀、嗝气,甚至呕吐、腹泻等不适。情况严重的,还会发生急性胰腺炎、肠胃炎或者溃疡。因此,三餐按时吃,每餐吃八分饱,不可吃撑。

切勿大鱼和大肉 清淡饮食最重要

中国的传统习惯是春节要以“大餐”为主,鸡、鸭、鱼、肉必不可少,虽然肉类可提供优质蛋白,但也增加了脂肪的摄入,加重胆囊、胰腺等消化器官的负担,且摄入过多油脂会增加高血压、糖尿病的疾病风险。

相较于工作日,春节期间活动量减少,晚睡晚起,“每逢佳节胖 N

斤”已是司空见惯。因此,饮食反而要比平时清淡一些,食物的品种不可猎奇,多吃些含有不饱和脂肪酸的食物来中和调整。

多食蔬菜与水果 搭配主食身体好

假日期间的饮食结构要和平时相似,大鱼大肉的同时也要多吃蔬菜和水果。新鲜蔬菜含有大量的纤维素,可以缓解油腻,维持胃肠正常蠕动,预防便秘,而且蔬菜含

有丰富的维生素和矿物质,维生素和矿物质是人体免疫力的“坚强卫士”。

节日期间饮食杂乱,更容易出现上火、便秘,适量的水果可以起到清热、解毒、润肠的功效。但是水果和蔬菜的消化时间和过程不同,要分开进食。一般推荐两餐之间进食水果,每天 200-250 克。

春节期间,人们往往因为多吃菜和饮料,而少吃甚至不吃主食,这是不合理的。主食是碳水化合物的主要来源,它参与蛋白质和脂肪的代谢,使其完全氧化,减少有毒物的生产,还为人提供膳食纤维。因此,在享受佳肴的同时,也不要忘了留点胃口吃份主食。

美酒佳酿虽然妙 切勿贪杯桌边倒

饮酒应限量,过量的饮酒会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤。春节期间更要注意限量饮酒,切不可因为高兴或者不好意思而来者不拒,醉酒后伤己又伤人,破坏春节和美的氛围。实在推辞不了,可饮用少许红葡萄酒。

凌轶群(复旦大学附属肿瘤医院营养科主任)

家庭药箱

春节服药莫贪杯

新春团聚,饮酒必不可少。现已明确,服用头孢类抗生素时喝酒会引起双硫仑样反应,严重的可致命,正所谓“头孢配酒,说走就走”。那么,长期服用降糖药的糖尿病患者能喝酒吗?根据中国 2 型糖尿病防治指南建议,不推荐糖尿病患者饮酒。支持这一观点的依据是,酒精遇到降糖药,后果一样很严重。

胰岛素、格列齐特等磺脲类药物,遇到酒精都能引起双硫仑样反应。酒精(也就是乙醇)在人体内代谢过程会经过乙醛,最终被分解成二氧化碳和水排出体外。这些药物刚好能够阻止乙醛进一步分解,导致体内乙醛聚集,最后出现面色潮红、胸闷、恶心、头晕、甚至昏迷等症状。若不及时抢救治疗就会有生命危险。

使用磺脲类药物和胰岛素的患者若在空腹时大量饮酒,会导致血糖下降过快,极易出现头晕、心慌、出冷汗、手发抖等低血糖反应,严重的甚至会引起低血糖昏迷,若低血糖昏迷持续超过 6 小时,会对脑细胞造成不可逆转的损伤。因此说“一次低血糖抵消十年控糖努力”,一点也不为过。

二甲双胍是指南推荐治疗 2 型糖尿病的首选药物,糖友们服药期间饮酒,会增加药物对乳酸代谢的影响,容易出现一种罕见但非常严重的副作用——乳酸酸中毒。代谢产物乳酸在血液中堆积起来,会导致恶心、无力、嗜睡等症状,死亡率高达 50% 以上。

长期大量饮酒的危害同样不容小觑,容易诱发急性胃炎、消化道出血、急性胰腺炎等多种疾病。

不得已饮酒时注意限量。每周不超过 2 次,女性≤15 克,男性≤25 克(15 克酒精相当于 350 毫升啤酒、150 毫升葡萄酒或 45 毫升低度白酒)。晚餐喝酒时一定要适当吃些主食,且及时监测血糖。

每一条禁忌背后,都对应着惨痛的教训。新春佳节里,提醒所有糖友:菜香莫贪食,酒美莫贪杯。为了自己的健康与安全,今年过节不喝酒!

本版图片 TP
万旭(上海交通大学医学院附属仁济医院南院药剂科药师)



肿瘤患者如何吃出健康

肿瘤患者的饮食原则是合理搭配荤素,主食粗细搭配。

选择新鲜食物,避免隔夜、腌制

挑选新鲜食材,蔬菜尽量当天吃当天买。避免腌腊制品、加工肉类、半成品如香肠、咸鸡、腊肉、红肠等。

宜炖、煮、蒸,忌烤、炸、卤

烧烤、油炸、卤味食物中含有苯并芘、丙烯酰胺等致癌物质,建议多采用炖、煮、蒸的烹饪方式,清淡为主。

规律作息,少食多餐

节日期间肿瘤患者也要规律作息,适当运动,切不可因一时开心而昼夜颠倒、暴饮暴食。保证一日三餐按时就餐,两餐间可适量增加零食,如水果、坚果、酸奶等。

肿瘤患者春节期间饮食备忘录

“发物”,肿瘤患者日常交流的常用词条,如果有热搜排行的话,应该常年稳居榜首。很多患者因听信坊间传言,拒绝进食鸡、鸡蛋、海鲜、牛羊肉等等,最后往往因为严重的营养不良而被迫中止治疗。

事实上,这是我们对“发物”的误解。现代医学中,“发物”的定义是:会导致过敏性皮疹或其他过敏情况加剧的食物。这类食物多富含组胺,摄入含组胺的食物量越多,就越容易加重过敏。但这与加剧肿瘤生长是完全不相关的。

辨析了“发物”,马上切入正题,聊聊肿瘤患者的饮食。患者请收好这份详实靠谱的饮食备忘录。

患者处于病情稳定期

尽量避免烟酒。烟酒是明确的一级致癌物,过度烟酒会导致癌症患病率大幅提高。烟酒的摄入会加快癌细胞发生、发展和转移,降低生存期。

如果不能避免饮酒,男性应每

天限制摄入不多于两份(每份为 10-15 克乙醇),女性每天不多于一份。

烹饪方式有讲究,忌过度辛辣、油腻、过烫等不健康饮食方式。

限制食用加工肉制品。腌制、熏制、晒、烤或添加化学防腐剂的均为加工肉制品,包括培根、火腿、香肠、熏肉、腊肠等。

限制含糖饮料的摄入,如汽水、运动型饮料和调制的果味饮料。

限制精加工碳水化合物食物的食用量,如糕点、糖果、含糖谷类早餐和其他高糖食物。

患者处于治疗期

除了以上几点需要注意以外,还需警惕以下几点:

刚做完手术的患者可多进食细软、易消化的食物,但是要防止能量和蛋白质摄入不足,可以少食多餐,根据医嘱补充完全营养的医用食品。

化疗期间,肿瘤患者应避免进

食加重呕吐与导致腹泻的食物,如核桃、香蕉等。可适当增加优质蛋白质的摄入,如奶类、瘦肉、鱼等,有助于白细胞的升高。严重贫血的患者可多吃红豆、红枣、猪肝等。

服用靶向药的患者,西柚是绝对禁忌。西柚中含有的呋喃香豆素会影响大部分口服药物的代谢,使其不能及时被排出体外,药物长时间停留在血液系统中剂量过高,会引起严重的副作用。

头颈部放疗患者,因食管黏膜受到损害,应避免进食粗糙、过烫、辛辣等刺激性食物,可进食相对较软的流食或半流食,如鸡蛋羹、软面条、粥或特定的肠内营养液。

肠道放疗导致放射性肠炎的患者,急性期应尽量避免油腻、高纤维(如玉米、大麦豆类、芹菜),产气多的蔬果(洋葱、笋、萝卜、韭菜等),刺激性食物及碳酸饮料等。可进食含粗纤维较少的蔬菜,如去皮西红柿、煮熟的生菜、土豆等。

值得一提的是,中草药黄芪、红景天、枸杞等,都具有补气益气的作用,但在中医师的指导下服用。

在学习、工作时,应劳逸结合,不可一直绷紧弦;放假休息期间不能太过随心所欲,要合理安排作息,既休闲又“充电”,假期结束后元气满满地拥抱生机勃勃的 2020 年每一天。

石浩强(药剂科) 陈敬贤(中医科)
(上海交通大学医学院附属瑞金医院)

医护到家

熬夜后如何快速恢复元气

一到假期,人体生物钟就容易陷入混乱状态。晚上吃喝玩乐睡意全无,甚至通宵达旦,早上迷迷糊糊赶去完成假期日程上的安排,虽然短短数日,但是熬夜睡少仍然会影响人们的身体健康。那么,有什么捷径可以帮助大家尽可能减少熬夜晚睡的不利影响呢?

按时起床 不要赖在床上,晚睡晚起会推迟正常的生物钟,从而影响第二天晚上的人睡。

必须吃早餐 以高蛋白的鸡蛋、豆制品、酸奶或者营养丰富的燕麦、新鲜水果为最佳,事实上,充足的能量可以使身体整天保持活力。

补充水分 当人体缺水时,身

体就会更加疲倦,应当摄入足够量的水。此外,咀嚼冰块是克服疲劳的一种有效的方法。而富含蛋白质和维生素的坚果或者水果也是上上之选。

午睡片刻 短暂的小憩 15-30 分钟,并建议在醒来之后喝一杯咖啡或茶,用于醒神。