

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第906期 | 2022年10月10日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

菊黄蟹肥 食之有道

我国拥有源远流长的吃蟹历史与文化,“稻熟江村蟹正肥,双螯如戟挺青泥”。明代诗人徐渭的《题画蟹一首》生动形象地形容了大闸蟹的主要特征——双螯,黑色绒毛的大钳子。大闸蟹是淡水生物,主要成熟时间在9月至11月。吃大闸蟹讲究“九雌十雄”,膏腴丰美,品鉴好蟹正当时。



味美营养高

大闸蟹含有较为丰富的蛋白质,它有促进人体代谢、伤口恢复,提高免疫力等作用。蟹肉属于优质蛋白来源,每100克的蟹肉中含有约14克蛋白质,如果去除蟹肉里包含的水分来看它的干重占比的话,蟹肉的蛋白质干重占比超过70%,比黄豆的蛋白质干重占比高出30%,可与鸡蛋相媲美。

按照价格来看,如果通过大闸蟹来补充每日所需要的蛋白质,可能没有直接吃牛肉或者鸡蛋更经济实惠,因为一只蟹的蟹肉并不多。人们高价购买大闸蟹来品尝,主要还是奔着蟹肉蟹黄的鲜美口感,而不是单一地将其作为蛋白质来源。

根据相关测定数据看,蟹肉还包含了不少人身体所需要的矿物质和维生素。钙是人体骨骼健康的重要矿物质,蟹肉蟹黄中都含有较多的钙,含量几乎和同样重量的牛奶一样多(128.0毫克/100克),大闸蟹还含有丰富的

铁、磷、镁等矿物质,它们都是人体代谢的重要物质,有助于促进组织再生恢复。大闸蟹还含有较高的维生素A,每100克389微克的含量在水产品中为数一数二的。维生素A可以促进眼部发育与健康,预防夜盲症的发生。维生素B₁₂也是大闸蟹含量较多的一种维生素,它有利于人体的糖代谢及儿童脑组织发育。

大闸蟹的“灵魂部位”,美味的蟹膏与蟹黄内主要包含的营养元素是脂肪和胆固醇。蟹黄蟹膏约含16%的脂肪酸,通常我们将脂肪酸分为容易引起高血脂的“饱和脂肪酸”与有助于血脂健康的“不饱和脂肪酸”,而蟹黄蟹膏所含的脂肪酸中有将近43%的单不饱和脂肪酸和23%的多不饱和脂肪酸,它们都是有利于调节身体血脂的不饱和脂肪酸。另外,蟹黄蟹膏的脂肪中还包括了EPA与DHA这类有助于大脑发育的脂肪酸,经常是存在于三文鱼等深海鱼的优秀脂类。

即使大闸蟹的蟹黄与蟹膏所包含的脂类这么优秀,又是优质蛋白质,也不能大快朵

颐。蟹黄蟹膏所包含的胆固醇可以高达466毫克/100克,比两个鸡蛋黄所含的胆固醇还高一点,属于高胆固醇食物,要适量吃,建议一天不要超过两只且每周吃大闸蟹不要超过三次。

食安要守牢

由于大闸蟹为水生杂食类动物,又生活在有污泥的河塘,它的内脏中有可能会有寄生虫或病菌,所以不要去吃生蟹和生醉蟹,烹饪前务必清洗干净。清洗时建议戴上手套防止被螃蟹夹伤,食用时要剔除蟹心、腮、胃和肠子,并确保蟹已经被煮熟煮透。

《红楼梦》里,薛宝钗在《螃蟹咏》中提过这么一句“酒未涤腥还用菊,性防积冷定须姜”,就是说吃蟹还应当用酒去腥,加姜和醋驱寒开胃。蒸螃蟹的营养价值最高,但能保持鲜美的原味,营养成分也基本不会流失,还能保留住水溶性维生素。蒸的时候应该将螃蟹捆住,防止蒸后掉腿或流黄。如果烹饪前螃蟹已经死亡,不要食用,死螃蟹体内的细菌会大量繁殖,严重时会产生毒素造成食物中毒。死蟹体内还含有较多的组氨酸,即使死蟹煮熟了,也不易被破坏。

大闸蟹宜现煮现吃,吃不完的活蟹可以放在冰箱冷藏室2-3天,上面覆盖湿毛巾,有助于蟹的存活。再次烹饪时一定要确认螃蟹还活着。熟蟹可以密封冷藏不超过2天,再吃时一定要确保二次加热熟透,以防发生食品安全问题。

过敏性疾病、哮喘、痛风、胆囊炎、胆结石等疾病患者要注意不食或少食。值得一提的是,孕妇并不禁忌吃螃蟹,但螃蟹是容易引起过敏的一类食物,孕妇食用后发生过敏的话,还会影响胎儿的健康,所以过敏体质的孕妇不宜食用。

图 TP 吴沙沙 高键(复旦大学附属中山医院营养科)

专家点拨

寒露节气过后,暑热消弭,秋意日浓,尤其昼夜时分明显感受到秋凉如水。在这夏秋换季时节,人们要特别注意防范慢阻肺的发生发展和复发加重。

为了提升慢阻肺公众认知、重视慢阻肺急性加重的危害、倡导慢阻肺规范化诊疗与全病程管理,由中国初级卫生保健基金会发起,中国医师协会呼吸医师分会、中华医学会呼吸病学分会、慢阻肺学组共同携手举办的“呼吸与共 全民健康-2022年度全民慢性呼吸疾病健康行动计划”暨“舒畅呼吸行动”日前在线上启动。

慢阻肺又称慢性阻塞性肺疾病,是一种以持续气流受限为特征的可以预防和治疗的肺部疾病。咳嗽、咳痰、气喘是主要症状,其中以活动后呼吸困难为主要特征。急性加重是加速慢阻肺进展,最终导致患者死亡的关键因素。慢阻肺急性加重可通过直接推动慢阻肺进展至呼吸衰竭和间接推动合并症风险两种方式,令疾病进展致死亡。常见合并症包括脑卒中、肺癌、心血管疾病等。相较于其他致死性疾病,大众对慢阻肺的致死性关注度低,除了易忽略慢阻肺本身的致死性结局,也忽略了慢阻肺急性加重是三大致死疾病背后的推手。上海交通大学医学院附属瑞金医院党委书记、呼吸科瞿介明教授指出,40岁以上人群需注重肺功能筛查,尤其吸烟者每年体检应做好“早诊早治”。此次“舒畅呼吸行动”倡议围绕健康促进、疾病预防、诊断、控制、治疗与康复“六位一体”照护理念,让更多患者获益。

慢阻肺急性加重可累及心脑

相豫

营养百科

乳酸菌「本领大」可改善功能性消化不良

长假后超负荷运作的胃“告急”。不仅连续七天胡吃海塞,而且一上班各种不良饮食习惯“故态复萌”,夜宵、外卖、饥一顿饱一顿、干饭猛且快、高油盐少果蔬、奶茶甜品无节制……胃早已“吃不消”。对此,上海交通大学医学院附属仁济医院消化科副主任医师王勇峰指出,职业族坚持规律良好的饮食习惯对人体健康意义重大,包括少吃油炸和腌熏食物、避免高盐加工食品、增加膳食纤维摄入、不吃很烫的食物等。消化道有益菌群是胃健康的协调员和清道夫。按需补充乳酸菌也是一种良好的饮食行为,日常可饮用酸奶,有助于胃部菌群微生态平衡。

乳酸菌拥有庞大的“家族”。研究显示,格氏乳杆菌 OLL2716 菌株具有良好的人工胃液耐受性,是挑战胃酸的乳酸菌,对于饮食不规律、胃部时常会闹小脾气的上班族来说,是非常适合的乳酸菌。保加利亚乳杆菌 OLL1073R-1 菌株可产生较多的 EPS(胞外多糖),是给身体带来元气的乳酸菌,对于时常熬夜、不注意保暖的人群来说,是护胃“好伙伴”。 乔阅

为你搭脉

药物、冠脉支架植入术、冠脉搭桥术等现代医学手段,成功挽救了无数冠心病患者的生命,但是治疗后仍遗留一些没能彻底解决的问题,比如胸闷、不同程度的胸痛、心悸、气短、疲倦乏力;冠状动脉血管仍有不同程度狭窄,或支架内再狭窄;部分患者生活质量及远期生存率并没有很大改善。

作为祖国医学的瑰宝,中医药对冠心病的整体防治和长期康复有较好疗效,优势独特。血运不通是冠心病的主要病机,其特点属于人体本虚标实,本虚为人体气血阴阳亏虚,标实为兼夹气滞、痰浊及血瘀等。每位患者由于生活

中医“妙手”改善冠心病康复疗效

环境、工作条件、性格及饮食习惯等不同,病机表现也不一样;在给予活血通脉基本治法的同时,中医辨证论治根据患者不同病机,采用不同的治疗方法。

患者常出现活动或上楼气短、疲劳、乏力等,中医认为是气虚表现,故在活血化瘀的同时加以人参、黄芪等补气之品;如表现出头晕、乏力、面色无华、健忘、注意力不集中等,舌淡有齿痕,属于血虚表现,需加入熟地、当归、白芍等养血之品;如果出现午后或夜间潮热、盗汗、手足心发热,舌红少苔,属于阴虚表现,需加入滋阴清热之品进行调理;如怕冷、手足不温、舌淡胖,

属于阳气亏虚,应加以温补阳气的药物治疗。

中医防治冠心病始终把患者作为一个整体的人来看待,而不是仅仅治疗局部狭窄的冠状动脉血管;同时根据患者病机表现不同进行辨证论治,兼顾其他脏腑进行整体调理,再结合社会环境的影响予以药物干预,或情绪开导,最终使冠心病患者脏腑阴阳气血恢复“平和”之状态。这些都是中医的优势特点。许多抢救成功的冠心病患者经中医调理后,临床症状明显好很多,生活质量明显提高,生存期明显延长。

冯其茂(上海市中医医院心病科主任医师)

肿瘤防治

血液肿瘤“患者关爱行动”点亮治愈希望

随着规范化诊疗的推进、突破性疗法和创新药物的不断涌现,我国血液肿瘤已进入精准靶向与免疫治疗并行的新时代,成为控制率及治愈率较高的肿瘤之一。

以淋巴瘤为例,淋巴瘤现有100多种不同亚型,是少数能治愈的癌症中治疗效果最好的恶性肿瘤之一。虽然不同亚型的淋巴瘤治疗效果的差距还很大,但总体疗效已有很大提升。决定淋巴瘤能被有效控制并最终得到治愈的关键点主要有三:早发现、早确诊;准确分型;规范治疗。通过BTK抑制剂等新型靶向治疗,一些惰性淋巴瘤,如慢性淋巴细胞白血病、小淋巴细胞淋巴瘤,患者可以像管理慢性病一样应对,迎来

更长的生命周期和更好的生活质量。慢性淋巴细胞白血病患者经过规范治疗,中位生存期可长达10年,减少了对患者的预期寿命的影响。

随着治疗结果的好转和生存期的提升,改善生活质量成为患者的迫切需求。上海交通大学医学院附属瑞金医院血液科赵维莅教授表示,如果规范诊疗和全程管理是提高血液肿瘤患者治疗效果的基础,那么充满人文关怀和关爱的社会环境就是患者拥抱健康生活的关键。患者需要被“医身”,更要被“医心”。在血液肿瘤的全程管理中,患者关爱应该贯穿初诊、复诊、诊疗管理、健康教育等全过程,包括为患者提供信息、情感与心理支持等服务。这对患者

接受规范化治疗并提高治疗和随访依从性,医患双方更好地制定疾病治疗和长期管理方案,提升患者治疗信心和改善生活质量等方面,具有相辅相成的作用。

除了医生和患者以外,力争治愈血液肿瘤,离不开社会多方携手。主题为“改变治愈未来 Change is the cure™,为爱点亮”的血液肿瘤患者关爱行动在第十七次全国血液学学术会议期间正式启动。本次关爱行动将通过鼓励全民线上公益接力、分享患者正能量抗癌故事以及开展形式多样的患者及照料者疾病教育活动来提高公众对血液肿瘤的认知,为患者和照料者带来治愈疾病的希望与信心。

虞睿