

# 腹泻 吃生蒜 加重病情

蒜能杀菌,这是普通老百姓对大蒜的一种认识。不少人都会在腹泻后吃点大蒜给肠道杀菌。其实,腹泻的病因有很多种,常见的腹泻有急、慢性两种。急性腹泻与细菌或病毒感染、饮食不当、食物中毒有关。慢性腹泻多半是肠功能性或器质性病变所致,少部分与全身疾病有关。而急性腹泻,有的是因为受凉造成,还有的是由于进食不洁食物造成。由于腹泻时,肠腔已处于饱和状态,如果人体再进食大蒜等辛辣食品,则可能加重对肠壁的刺激,促使肠壁血管进一步充血水肿,从而加重腹泻,所以,腹泻时不宜吃大蒜,尤其是生蒜。如果腹泻次数过多,严重的还会引起脱水甚至电解质紊乱。

正确的应对方法是,急性腹泻期,脱水过多者应补充水分。病情缓解后,可给患者细软少油的米汤、稀粥、面以及淡茶水、果汁等。这些食物既易于消化吸收,又可补充热量和维生素。一些粗质通便的蔬菜和易使肠胀气的豆类不宜吃。慢性腹泻由于拖的时间长,易造成体内多种营养素缺乏,而使肠道处于病变之中,因此补充营养要精心配制。饮食应是少油腻、少渣、高蛋白、高热能、高维生素的半流质食物。少吃多餐,可食蒸蛋、肉泥、鱼、面条、菜泥、苹果、香蕉等食物,隔夜食物要煮沸消毒后再吃。

当然,吃大蒜的确可以在一定程度上杀菌防腹泻,但是应该在未病之时食用。

杨丽

## 酸奶不要加热

乳制品含钙量较高,能补充充足的钙,可强壮骨骼和牙齿,是钙的最好来源。不过,喝牛奶也要养成良好习惯,牛奶不能空腹饮用。空腹饮用会造成乳糖沉淀积块,不利消化吸收,甚至腹泻,而且空腹喝牛奶时胃排空很快,蛋白质还来不及被吸收即排到大肠,不但造成营养的浪费,而且蛋白质还会在大肠内腐败成有毒物质。睡前喝牛奶是补钙的最佳时间,牛奶要小口小口地喝,最好在睡前服用,帮助睡眠。

市场上各种酸奶品种繁多,喝酸奶应注意,最好选择原味。不宜过量饮用,过量饮用容易导致胃酸过多,影响胃黏膜及消化酶的正常分泌。不宜加热,酸奶加热,高温会杀死酸奶中的活性乳酸菌,从而影响活性乳酸菌在人体肠道内的繁殖,使酸奶的特定风味、保健作用及营养价值都大为降低,从冰箱拿出来后觉得太冰,可在室温下放置15-20分钟后再喝。不宜空腹饮用,酸奶要在饭后半个到两个小时之间饮用最好,因为这时人体的PH值最适合乳酸菌的生长。由于酸奶之中的乳酸菌可使口腔内残留的蔗糖、淀粉等碳水化合物发酵产生酸性物,对牙齿组织有损害,故喝完酸奶后应及时漱口或刷牙。

湖南省儿童医院骨科 董林

## 果汁喂婴儿 适可而止

一般来说,按季节上市的水果,就能做成最香甜、最便宜、最新鲜的饮料。春天可用苹果、草莓;夏天可用西红柿、西瓜、水蜜桃;秋天可用葡萄、梨;冬天可用苹果和橘子。柠檬四季可用。

制作果汁时,使用压榨器最方便。但一定要注意卫生。最简便的方法是,用刷子和肥皂把手洗净后,用手把果汁榨进大口奶瓶,瓶口蒙上用开水消过毒的纱布过滤。如果是橘子和西红柿,也可不用纱布过滤。不要把每个水果的汁全部挤净,以能轻松挤出的果汁为最好。

在宝贝3个月多的时候,就可以添加果汁了,而且最好是用温开水稀释过的,这样做不会造成宝宝挑食,影响奶量。刚给宝宝添加果汁的时候要注意,按照2份水、1份果汁的比例稀释后喂,从一勺开始,观察宝宝吃后的大便,没有问题后第二天适当增加至两勺。

果汁喂饮宜适可而止,切勿将果汁给宝宝当水喝,肥胖、营养不良、脾胃功能不好的宝宝尤其要少喂。由于果汁含有甜味剂,食过多的果汁会破坏牙齿,造成蛀牙。所以喝完过甜果汁后,给孩子喝点水,冲淡牙齿上的糖分。

湖南省儿童医院 尹娟鹤

### 饮食集锦

#### 烹调酱油别生吃

炒菜、凉拌不能都选用一种酱油。现行的中国《酿造酱油》中要求酱油标明是“佐餐酱油”还是“烹饪酱油”,两者的卫生指标是不同的,所含菌落指数也不同。烹调酱油既有生抽也有老抽,一般不能用来生吃,因为合格的烹调酱油里,仍然带有少量细菌,需要加热才能食用。佐餐酱油一般是生抽,菌落总数小于或等于30000个/毫升,蘸食、凉拌都不会危害健康。

王文宣

#### 黄瓜带皮吃才排毒

黄瓜所含的黄瓜酸能促进人体新陈代谢,排出毒素。黄瓜还含有丰富的维生素C,能美白肌肤,抑制黑色素的形成,是难得的排毒养颜食物。黄瓜皮含有较多苦味素,是黄瓜的营养精华所在。黄瓜的营养优势主要是由黄瓜皮“味甘、性平”的性质所决定的,所以能够清热解毒、生津止渴,尤其能排毒、清肠、养颜。黄瓜连皮一起生吃,可促进人体新陈代谢,从而加快排毒“脚步”。

王修增

#### 做红烧肉加点醋

从食品化学的观点来看,做红烧肉时加醋可起两方面的作用,一是醋可以促进蛋白质在加热的条件下更多地水解成氨基酸和短肽,使烧出的肉味道鲜香、醇厚,同时使肉中的蛋白质更易被人体消化吸收;二是醋与料酒中的乙醇、肉中脂肪水解出的脂肪酸结合成脂肪酸酯和乙酸乙酯,这些酯的形成不仅增加了菜肴的香味,还能促进脂肪的水解,降低菜肴中的脂肪含量,起到解腻增香的作用。

刘玉雯



### 海参 不是每个人都能吃

海参是海味的珍品,古书记载:“海参其性温补,足敌人参”,所以称为海参;另一种说法是因形似人参,生于海中,称为海参。

海参肉质细嫩,营养价值高,蛋白质含量较猪肉、牛肉还高,并含多种矿物质,如钙、磷、铁、碘等,胆固醇含量极微,又富含胶质,被视为餐中珍馐,有补肾益精、养血润燥、滋阴健阳等作用。此外,海参含有对怀孕妇女有益的丰富蛋白质、脂肪、DHA等。另外,海参含微量元素钒及碘,其中

钒含量为各类食物之首,而这两种元素均为人体生长代谢所不可或缺。

中医认为海参味甘咸、性微寒、功效补肾益精、养血润燥、除湿利尿。主治精血亏损,虚弱、阳痿、梦遗、小便频数。很适合肝炎、糖尿病、老人及营养不良的人食用。海参虽好,可下列几类人不宜食用。

1、海参性滑,脾弱不运,大便稀薄的人忌食。

2、感冒咳嗽、气喘的人要少吃。

3、海参为高蛋白食物,蛋白质的代谢产物酸性成分较多。尿酸为酸性成分的一部分,尿酸排除不及,被人体吸收后,在关节中形成尿酸盐结晶,加重关节炎及痛风患者的病情。所以,关节炎及痛风患者应少食用。

4、海参蛋白质丰富,每次食用不要太多,以免不易消化。

5、海参含碘量高,甲状腺机能亢进者不宜多食用。

季玉娜

### 治疗皮肤顽疾 就到湘潭科林医院

## 让青春的印记不再是痤疮

提起痤疮,可能有些人不很熟悉,但说到青春痘,相信大家都不陌生。青春痘,顾名思义好发于青春期,生活中有80%-90%的青少年受到过它困扰。很多爱美人士把痤疮视作眼中钉肉中刺,千方百计必欲去之而后快。

青春期是一个人由童年向成年过度的时期,这时雄性激素分泌旺盛,这也是青春痘的罪魁祸首之一。青春痘好发于面颊、额头、颈部和鼻唇沟,其次是胸部、背部和肩部。一般无自觉症状,炎症明显时可伴有疼痛。原因主要是雄性激素过度分泌,皮脂腺的皮脂分泌过多,堵塞毛孔所致。

中华医学会中医皮肤病分会委员、湘潭科林医院院长刘科林介绍,一般来说,过了青春期,痤疮往往能自然减退或痊愈。但因痤疮本身以及痤疮治疗不及时引起的痘印会影响患者容貌,加大患者的精神压力,因而要及时科学治疗。

要提醒的是,得了痤疮,不要因为心急

就自己胡乱处理,或者单纯使用一些激素类药物。以前治疗痘印的方法不多,现在湖南省卫生系统十佳明星医院,全国十佳皮肤病慢性病专科医院,已成为具有相当规模和鲜明特色的皮肤病专科医院的湘潭科林医院,聘请了众多全国著名的皮肤病专家担任荣誉院长和顾问,并拥有数名皮肤病专家、教授为久治不愈的皮肤病患者诊治的治疗皮肤顽疾的专业医院,医院的激光点阵以及光子嫩肤很好地解决了痘印这一难题。

痤疮的难点在于其反复发作,以及痘痕的残留。这里要提醒大家的是,养成良好的生活习惯非常重要。首先要少吃辛辣油腻、烧烤等食品,不喝酒、少吸烟,尤其是不能熬夜,并且保持心情舒畅。其次,要注意保持面部的清洁,皮肤油腻的朋友可以选择弱碱性的香皂用温水洗脸,皮肤角质较严重的朋友则可以选择一些有轻微磨砂作用的洗面奶。

康复热线:0731-55559120 52578120 E-mail:644978603@qq.com  
地址:湘潭市砂子岭广场往潭衡路200米处(酒厂侧) 网址:http://www.xtklyy.com/