

长期低脂饮食 减弱免疫力



湖北武汉的王小姐崇尚素食主义，最近一段时间她经常感冒，她不明白年轻的为什么总是感冒呢？经过询问医生发现，原来王小姐这一段时间一直食用超低脂肪饮食，拒绝肉类引发体质下降所致。

应、免疫功能均有重要影响。如果胆固醇水平过低，往往会导致皮质激素合成减少，从而导致应激能力减弱，免疫力减弱，使正常的抗病能力减弱。或者导致性激素合成减少，影响正常性功能，均不利于人体的健康。

低胆固醇还会增加肿瘤的发病率。长期素食者往往表现为蛋白质摄入不足。许多素食者，摄入蛋白质的来源主要是米饭、面粉等。这类食物中蛋白质的质量较差，如果食者平时又不注意吃蛋白质质量高的豆类食物，就会发生蛋白质不足。蛋白质不足会使身体虚弱，抗病能力下降，导致各种疾病的发生，其中也包括恶性肿瘤，特别是引起消化道肿瘤。

猪瘦肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼类以及海产品都含有丰富的蛋白质。鸡蛋和牛奶更是含丰富蛋白质的佳品，从饮食均衡和健康的角度出发，切不可拒绝蛋白质的摄入。

浙江省温州市中医院肾内科
副主任医师 董飞侠

在生活中有好多女性为了追求苗条，保持良好的体型，她们改变了正常的饮食结构，一味地长期素食、偏食，使脂肪、蛋白质及其他营养成分摄入不足，往往导致低胆固醇血症。

人们都知道高胆固醇血症会导致心脑血管疾病，如动脉硬化、冠心病和脑中风。其实低胆固醇血症也一样对身体造成极大的危害。若血内胆固醇水平过低，会使细胞膜的稳定性减弱，导致细胞膜弹性降低，脆性增加，致使血管壁脆性增加。加之脑内小血管缺乏外周组织支持，抵抗血压变化的能力较低，当血压骤然升高时，血管也极易破裂出血，造成脑出血。

胆固醇是体内合成类固醇激素的重要原料，它在体内代谢后可转化为孕酮，再由孕酮合成皮质激素、孕酮、雄激素及雌激素等。这些激素对调节糖、脂肪和蛋白质三大物质以及水和电解质的代谢，对应激性反

芫荽之香

香菜，即芫荽，可以像割韭菜似地割着吃，吃着长着，香味不减。

芫荽吃法简单。一是凉拌。放开水里焯下，更绿，更嫩，更香。切碎，配以香干丝、花生米，浇些香醋、芝麻油，是极好的下酒菜。再是涮着吃。像现在这个季节，煲羊肉汤、牛肉汤或者猪骨头汤时，把芫荽洗净，放汤里略微烫下，好吃好看。

有些师傅下乌江馄饨，下兰州拉面，拌夫妻肺片时，只放一小撮做花头，犹如在脖子上挂条鸡心项链，还问客人要不要。特别是羊肉汤，你不放些芫荽菜，那个汤就膻得慌，香味就出不来。另外，芫荽吸油，有了芫荽，汤也不腻。

我欣赏的是芫荽与生俱来的清香，它像一种天生具有好品质的人。现代研究发现，芫荽之所以获得香菜的名，主要是因为含有挥发油和挥发性香味物质。芫荽富含营养素，维生素C、胡萝卜素、维生素E、矿物质含量都很高。

在所有的蔬菜中，芫荽有些“孤芳自赏”，所以害虫不敢近身，无需喷洒农药。它们是绿色的蔬菜，生吃都行，以至我每次焯芫荽，那碧绿的水，都舍不得倒掉。

徐斌

地下雪梨话荸荠

去年春节前后我得了一场感冒，也没别的症状，就是咳嗽多痰，吃了不少药却收效甚微。后来有朋友说荸荠有止咳祛痰功效，生吃最好。荸荠生吃清甜爽口，但我以前很少吃，觉得削皮挺麻烦，这次听朋友的话连续吃了两天生荸荠，果然好了很多。于是，对荸荠有了新的认识。

闲来没事便翻看《本草纲目》，李时珍称荸荠叫鬼苳，意思是野鸭爱吃此种东西。认为它不仅是佳蔬美果，还是一味天然中药，能“消渴，温中益气，下丹石，消风毒，除胸中实热。”还有预防急性传染病的功能，在麻疹、流行性脑膜炎较易发生的春季，荸荠是很好的防病食品。

荸荠，长在浅水里，春夏栽植，秋冬掘收。肉为白色，质地脆嫩，多汁而甜，清爽可口，自古有“地下雪梨”之美誉，北方人视之为“江南人参”。荸荠是冬春盛行的时令果蔬，以个大、洁净、新鲜、皮薄、肉细、味甜、爽脆、无渣者质佳。荸荠炒肉片、冰糖莲子荸荠汤等都是大众喜爱的菜肴。

荸荠中含的磷是根茎类蔬菜中较高的，能促进人体生长发育和维持生理功能的需要，对牙齿、骨骼的发育大有好处，同时可促进体内糖、脂肪、蛋白质的代谢，调节酸碱平衡。

荸荠是寒性食物，具有凉血解毒、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀等功效，最宜用于发烧病人。荸



荠质嫩多汁，可治疗热病津伤口渴之症，对糖尿病尿多者有一定的辅助治疗作用。荸荠水煎汤能利尿排淋，可作为尿路感染患者的食疗佳品。当然，荸荠最好还是不要生吃，因为荸荠生长在泥中，外皮和内部都有可能附着较多的细菌和寄生虫，只有洗净煮透后方可食用，而且煮熟的荸荠更甜。脾肾虚寒和有血淤的人也应尽量少吃。

张金平

驱寒饮食 3 款

狗肉火锅

原料 狗肉 (黄色雄性狗最佳) 1500 克，料酒 20 克，干红辣椒、桂皮、葱白各 10 克。

制作 将狗肉火烤后，置冷水中浸泡 8 小时刮去污物，用开水焯烫一下，捞出洗净。锅置火上，放狗肉和适量水煮开，撇去浮末，加入干红辣椒、桂皮，用小火将狗肉煮烂，弃桂皮、辣椒；捞出放在盆里，剔去骨头，切片，狗肉汤待用。火锅放桌上，放入狗肉汤和狗肉，点燃，开锅后，撒入葱花、精盐、料酒、鸡精即可佐餐。也可根据个人口味，香菜、辣椒油、韭菜花、野苏子制成调味品，每人一碟。

功效 味香浓郁，鲜美可口，祛寒暖身，温肾壮阳，健脾养胃。狗肉既能御风寒，又能补身体，是古今公认的冬季大补之品。

牛肉洋葱煲

原料 牛里脊肉 500 克，粉丝 100 克，洋葱 1 个。

制作 将牛肉洗后切片，沥干水，放入碗内，加入料酒，蒜泥，苏打粉、精盐拌和适当水搅拌，再用 1 个蛋清，适量干淀粉拌和，取少许植物油拌匀，洋葱切片。炒锅放火上，放油烧九成热，投入牛肉片滑散至八成熟，倒入油。原锅内留少许底油置火上烧热，加入洋葱、蒜蓉煸香，加入料酒，精盐和鲜汤，烧沸后用湿淀粉勾芡，放牛肉拌匀，盛入事先置火上的热煲中，放入粉丝，撒入鸡精和胡椒粉，淋入香油即可佐餐食用。

功效 汤鲜味美，肉香质嫩，暖中补气，滋养御寒，补肾壮阳，强筋壮骨。

羊肉饺

原料 面粉 500 克，羊肉 (黑色雄性山羊最佳) 350 克，大葱 150 克。

制作 羊肉剁泥，与酱油、料酒同放盆内腌渍片刻，加入花椒水、生姜汁搅打至黏稠时，撒入葱花、胡椒粉、鸡精，淋入香油拌匀成陷料。将面粉放盆内，加水和成面团，揉匀揉透后盖上块净湿布巾，稍醒片刻后擀成面皮，包入陷料，包成月牙形饺子，下入沸水锅内煮熟即可佐餐食用。

功效 皮薄滑润，馅多汁鲜，肉嫩味香，鲜美可口，暖中补虚，补中益气，壮阳益精，开胃健身，治虚劳寒冷等。

湖南新化铁路医院
主任医师 李典云