

# 《深夜食堂》将热拍 莫忽视日式菜肴健康隐患

## 乳腺增生患者 饮食宜忌

由于饮食、环境、工作压力等因素，现代女性患乳腺增生的人数日益增加。良性的乳腺增生并不会对健康带来伤害，平日通过科学饮食、规律作息、适当运动，都能很好地控制疾病发展。今天，我们着重从饮食方面提出建议，帮助女性朋友防治乳腺增生。

**早晚一杯牛奶** 研究发现，女性每日食用2份低脂乳制品，可以降低更年期前患乳腺癌的几率。每天喝2杯牛奶，既能保证基本的营养需要，又有利乳房健康。

**每天食用豆制品** 大豆中含有的植物异黄酮能够抑制肿瘤生长，防止癌症，尤其是乳腺癌。

**多吃新鲜蔬果** 新鲜蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维，能有效地抗氧化，帮助机体抵御包括乳腺癌在内的各种疾病。

除了以上一些适宜乳腺增生患者食用的食物外，以下食物最好少吃，以防加重病情。

**禁食快餐食品** 快餐食品不但含盐很高，其中的油炸食物含热量也很高，会加速体内雌激素生成，使乳腺增生更严重。

**少食肉类** 吃肉类食品较多，会使身体摄入更多的胆固醇。胆固醇会刺激人体分泌更多的荷尔蒙，而绝大多数乳房肿块都是与荷尔蒙分泌相关的。因此，在日常饮食中女性应适当控制肉食摄入，内脏最好不吃。

**降低食盐摄入** 不吃辣酱、榨菜、腌菜、香肠、腊肉、薯片、虾条、麻辣豆腐干等高盐食品。

**禁食辛辣刺激物** 葱、姜、蒜、椒、桂皮等均为辛辣刺激食物，而刺激性食物会使人体内分泌失调。

**拒绝咖啡** 过量摄入咖啡、可乐等刺激性饮料，容易增加乳房组织的体液，加重乳房的肿胀感，使乳房感到不适。

湖南省第二人民医院 高文艳

### 厚蛋烧， 鸡蛋用油煎不营养



日式厚蛋烧的食材主要是鸡蛋和油。《中国居民膳食指南》提出，我们每天的烹调油宜控制在25-30克。每克食用油为人体提供9千卡的能量，在七类基础营养素中所提供的能量是最多的，摄取过多的食用油会导致营养过剩，日积月累会导致肥胖，甚至引发高血压、高血脂、糖尿病等慢性病，所以鸡蛋用油煎并不是最理想的选择。那么鸡蛋怎么食用更有营养呢？就营养的吸收和消化来说，煮蛋为100%，嫩煎98%，炒蛋97%，老炸91%，所以鸡蛋最营养和安全的做法是煮白水鸡蛋。油炸、煎等烹饪方法会增加食物中的含油量，对人体健康不利，我们可以多选择蒸、炖、煮等烹调方法，逐步尝试减少用油量。

### 吃茶泡饭伤胃不如喝粥



一般人们吃泡饭时会囫圇下咽，饭粒未经牙齿充分咀嚼就进入肠胃，长此以往会加重肠胃负担。此外，米饭加水会冲淡消化液，同样不利于消化。相比茶泡饭，粥类的养胃功效更为突出。粥品在煮制过程中会释放出淀粉酶，这样可以使米粒直接变成食糜，基本上不需要通过牙齿大量咀嚼就很容易被胃吸收。新鲜煮制的粥中含有一定量的B族维生素，它们是众多酶类的辅助因子，除了可帮助消化外，还有利于胃粘膜的修复。

### 日式沙拉拌蛋黄酱 当心热量脂肪超标



每100克蛋黄酱含有约684千卡的热量，做日式沙拉或者水果沙拉时，大家可以把它换成番茄酱，番茄酱的营养价值丰富，最突出的是番茄红素，它具有很强的抗氧化作用，加热后更容易吸收，能充分发挥其营养价值。我们也可以放入芝麻酱，它不仅含钙量高，还能润肠通便。

### 夏吃寿司，注意营养搭配



在炎热的夏天里，人们会比较喜欢吃冷冷的寿司，但是寿司的营养成分比较单一，吃时还应搭配些其他食物。比如我们可以在寿司中加入辣根，辣根有开胃之功，能在夏季增强人的食欲。芥末有很强的杀菌解毒功能，适合夏天吃生冷食物时搭配使用。吃寿司时可以吃些豆腐皮，或者喝杯豆浆，因为寿司主要以谷类为主，谷类蛋白质中赖氨酸含量低，补充豆类及制品则可弥补谷类缺乏赖氨酸的缺陷，发挥蛋白质的互补作用。吃寿司还可以搭配一些肉类主食，如鸡肉、培根、三文鱼等，增加蛋白质摄入，搭配生菜、黄瓜、苹果等蔬果也是不错的选择。

日式美食虽有不足，但还是有很多值得我们借鉴的地方。比如日式菜肴做起来比较干净利索，夏天吃不容易坏，比如做寿司用的白醋，可以防止寿司变质；日本的豆类发酵之后形成纳豆，更易被人体吸收，且其中的B族维生素含量丰富，能预防神经炎和皮炎，抵抗各种感染，同时还能预防贫血，避免烦躁不安，纯素食者可以适当补充发酵豆类；在吃三文鱼时加入芥末能除湿，还有很强的解毒功效。

国家三级公共营养师 宁继艳

最近，大陆准备翻拍一部多年前红遍日本的美食节目——《深夜食堂》，当年，这部剧赢得了包括中国在内的众多美食达人们的青睐，然而，从这部剧中我们不难看出日式菜肴的健康问题。

## 夏季饮食 “四个多”

夏季天气炎热，人们经常会食用冷饮和冷餐，其实这是极不合理的饮食方式，对人体健康有很大危害。夏天，人们要尽量保证饮食的合理性，避免不良饮食损害身体健康。以下就是夏季饮食应谨记的“四个多”。

**多喝水喝汤** 夏季人体出汗较多，且汗液蒸发较快。所以夏季要尽量多喝水，保证人体代谢活动的正常进行。饮品主要以白开水为主，还可以适量饮用酸梅汤和绿豆汁等，这样既能保证人体代谢的正常进行，又能有效缓解口渴。注意不要在出汗较多时饮用冰镇啤酒或其它冰饮料。

**多吃蔬果** 夏季人们经常会出现食欲不振和消化不良的症状，导致人体摄入的营养不能满足正常生理活动需要。所以，要尽量多吃一些蔬菜和水果，比如吃些苦瓜等有清热解毒作用的食物，以帮助解暑；多吃黄瓜补充水分，多吃深绿色蔬菜以保证粗纤维的正常摄入。

**多吃熟食** 生冷的食物容易刺激人体胃肠，导致胃肠功能紊乱而出现消化不良的症状，影响人们的正常生活。所以，夏季要尽量多吃熟食，保证消化系统的正常工作，避免出现消化不良的症状。

**多在家就餐** 夏季天气炎热，细菌滋生和病毒传播的速度较快。很多人会因为天气炎热而到外面就餐，这样很容易感染上各种疾病，影响人们的健康。所以夏季应多在家里就餐，避免接触过多的细菌病毒。

湖南省儿童医院 张甜

## 生津止渴 喝碗银花粥

在燥热季节，人容易产生头重倦怠、胸脘郁闷、纳谷不香等不适。这时，喝上一碗清凉爽口的银花粥，既能生津止渴、消热除烦，又能预防疾病。

取银花30克，水煎去渣，取浓汁150毫升，加粳米50克，再加水300毫升，煮成稀粥。早晚2次温食，在夏季尤为适宜。

银花性味甘寒，气味清香。银花粥甘寒清热，不伤脾胃，为清热解暑、抗菌消炎、清香解烦之上品，具有清肝明目、降血压之功效。夏季食银花粥，可防治中暑、风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛及小儿患疳、疔、痈等症，高血压、冠心病患者也适宜。

张汉武

## 《三环线与普瑞大道经开区互通工程建设项目》 环境影响评价信息公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与暂行办法》(环发[2006]28号)等相关法规，现将“三环线与普瑞大道经开区互通工程建设项目”的相关信息公告如下：

### 一、项目概况

本项目位于长沙市望城区金山桥街道。望城经开区互通立交拟建于长沙市望城经开区，在普瑞大道与绕城高速相交处附近，与普瑞大道相接。互通含高速公路主线里程(包括加宽段)3.588km，普瑞大道主线里程0.9km，匝道里程5.22km。长沙市绕城高速采用双向四车道高速公路标准，路基宽度按26m，设计速度100km/h。普瑞大道采用城市主干路标准，路基宽度42m，设计速度60km/h。

### 二、建设单位及联系方式

建设单位：望城经开区建设开发有限公司  
联系人：王小姐 联系电话：0731-89812048  
邮箱地址：69462544@qq.com  
环评单位：湖南美景环保科技有限公司  
联系人：朱工(0731-82835260) 谢工(0731-82830913)  
邮箱地址：zyhwork8888@sina.com

### 三、环境影响评价的工作程序和主要工作内容

调查项目区域环境质量现状，识别项目污染因子，预测对项目区域环境影响范围和程度，论证项目环境可行性，并对项目选址及总体布局的合理性、环保措施的可行性作出评价，提出减轻和防治污染的对策及建议，为环保管理和项目建设提供科学依据。

### 四、公众参与范围及形式

征求意见范围：三环线与普瑞大道经开区互通工程周边企事业单位和居民。

提意见起止时间：公告发布之日起10天内。

(1)填写问卷调查表；

(2)以信函、传真或电子邮件的方式向望城经开区建设开发有限公司和湖南美景环保科技有限公司提交意见和建议。