

为慢性病人群 制定新年膳食计划

春节的脚步近了,作为一年当中最重要的节日,人们在忙着团圆聚餐之时,往往生活规律被打乱,也容易忽视饮食健康。为了过一个欢乐祥和的节日,饮食调理非常重要,以下是针对各种慢性病人群,专门制定的新年膳食计划,供大家参考。



糖尿病人群 合理饮食是糖尿病治疗的基础,节假日时更应引起重视。一个比较简便的饮食口诀即“1、2、3、4、5”。“1”代表每天1斤蔬菜;“2”为每餐2两主食;“3”为每天3小勺(平勺)植物油;“4”为每天4两水果;“5”为每天5份蛋白质(1两鱼、1两肉、1个鸡蛋、1袋牛奶和1份豆制品)。节假日期间容易出现生活和进食规律被打乱,会造成血糖波动增加,高血糖和低血糖情况均可出现,因此饮食要有规律。聚餐时难免要饮酒,如果血糖控制比较平稳、不伴有其他严重的疾病(如心脏病、高血压等)时可少量饮酒,每天摄入酒精不超过20克(约50度白酒1两)。特别值得注意的是,如果病友正在使用胰岛素或者促胰岛素分泌药物(如格列美脲、格列齐特、格列喹酮、瑞格列奈等),饮酒可能会增加低血糖的风险。另外,糖果、水果和干果也是过年招待客人的常备品,糖友不能吃糖果,尽量不吃花生、瓜子、葡萄干等干果,至于

水果,血糖控制欠佳时选吃西红柿和黄瓜;如果血糖控制良好,除了枣、香蕉、桂圆、哈密瓜、柿子、榴莲外,大部分水果可以尝试,但要在两餐之间、饥饿或体力活动后吃。

高血压人群 这里推荐“得舒饮食”,这是一种为预防高血压而设计的长期健康饮食方式,连续6年被评为年度最佳综合饮食方式。其饮食原则主要是:摄入足量的蔬菜、水果和低脂奶制品;减少饱和脂肪和反式脂肪摄入;适量的全谷物、鱼、禽肉和干果类;控制食盐、甜点、含糖饮料和红肉的摄入。减少食盐摄入是“得舒饮食”的关键,建议每天摄入食盐低于6克,甚至到4克。全谷物相比精制谷物有更多的纤维素和营养,如B族维生素。含食盐较多的食品如腊肉、腌制品要尽量避免。

高血脂、冠心病、脂肪肝人群 总的原则是“五低一高”,即低脂肪、低热量、低胆固醇、低糖、低盐以及高膳食纤维。其核心是尽可能减少每日摄入脂肪总量,每日烹调油应少于

30克,优先选择植物油,但同样不能多吃。节日里常吃的一些食物,如五花肉、排骨、肥牛、肥羊,脂肪含量在50%以上,一些坚果,如核桃、瓜子、腰果、夏威夷果等,脂肪含量也很高,应尽量避免食用。

痛风人群 合理正确的饮食对预防和减少痛风急性发作非常重要。其原则是低嘌呤食物可适当多吃,中嘌呤食物少吃,高嘌呤食物不吃,不要饮酒。低嘌呤食物包括鸡蛋白、鸡蛋黄、菠菜、芹菜、白菜、辣椒、姜、葱头、橙子、柠檬、苹果、西瓜、白米、猪血、土豆、玉米、海参等;中嘌呤食物包括猪脑、猪肚、猪大肠、牛肉、羊肉、猪肉、鸡腿肉、绿豆、红豆、黑豆、茼蒿菜、油菜、花生、鲢鱼、豆干、豆浆、海带、金针菇、蘑菇、莲子、螃蟹等;高嘌呤食物包括蛤蜊、牡蛎、乌鱼、干贝、带鱼、鸡肝、香菇、海鳗、猪肝、秋刀鱼、小鱼干等。

湘潭市第一人民医院老年医学科
主任医师 孙卫平

眼睛需要 六种营养物质

吃大量胡萝卜能使人在黑暗中看得更清楚其实是一种谣言。事实上,胡萝卜富含维A,可以远离青光眼、白内障等退化性疾病,但维A并不是保护视力唯一的保障。美国眼科协会主席安德里亚·肖表示,保护视力需要多吃富含以下6种营养物质的食物。

叶黄素和玉米黄素 这两者属于类胡萝卜素,具有抗氧化性能,可以防止眼部损伤。富含这两种营养素的食物包括橙黄色和深绿色的蔬菜和水果,如玉米、鸡蛋、木瓜、南瓜、花椰菜、甘蓝、生菜等。

ω-3脂肪酸 ω-3脂肪酸不仅对心脏健康有益,同时还能抗炎,滋润干燥的眼睛。例如DHA和EPA(同属于ω-3系列多不饱和脂肪酸),DHA集中在视网膜上,能敏感地感受光线变化,EPA被用于保护DHA。富含ω-3脂肪酸的食物有鱼类、核桃、亚麻籽油等。

维A 维A是胡萝卜能提升视力的原因,它同叶黄素和玉米黄素一样,能有效缓解视力损害。富含维A的食物有杏仁、哈密瓜、胡萝卜、芒果、红辣椒、菠菜、红薯等。

维C 维C是一种强大的抗氧化剂,能保护细胞免受损伤。研究显示,每天吃维C可降低患白内障的风险。坚持食用橘子或者富含更多维C的食物,比如柚子、猕猴桃、橙子、草莓等。

维E 维E也是一种强大的抗氧化剂。研究表明,它能对抗自由基,防止白内障和老年性黄斑变性。富含维E的食物有鹰嘴豆、牡蛎、猪排、酸奶等。

张铃佳 译

冬季话饮食

冬吃花生 保暖御寒

花生,又名“长生果”。《本草求真》记载:“味甘而辛,体润气香,此香可舒脾,辛可润肺,诚佳品也。”冬吃花生能保暖御寒,尤其是对寒冬时节常犯的脾胃、干咳的小毛病,可谓是一大良品。

花生仁中含蛋白质高达26%,相当于小麦的2倍,且容易被人体吸收利用;含脂肪达40%,其中不饱和脂肪酸占80%以上。花生的营养价值比粮食高,可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

中医认为,花生性平,味甘,入脾、肺经。可以健脾和胃、润肺化痰、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。

花生果实、花生油中的白藜芦醇是肿瘤疾病的天然化学预防剂,能降低血小板聚集,预防和治疗动脉粥样硬化等心脑血管疾病。

赵国明 作



5种做法让蔬菜更美味

用肉汤汁炒蔬菜 当你做鸡肉或者烤肉时,预留一些肉汤汁来做蔬菜吧!比如炒菠菜时,可以放些肉汤汁来调味,十分美味。

利用“切菜神器” 将蔬菜切片切丝不会改变其味道,但会使吃的过程更新鲜有趣。比如用“神器”切出胡萝卜丝,再用旺火煸炒。或者切甜菜片,用橄榄油微微煎一下,上面放上羊乳酪、一点点培根和花生碎。

加一点调味料 就像在意大利面上撒些干酪,在牛排上放些黄油一样,

在蔬菜中加入一些特殊的调味料会非常美味,比如在西兰花中挤入一些柠檬汁,在蒸胡萝卜中放入一些孜然味的海盐或者生姜、大蒜、橙皮等。

制作美味蔬菜汤 蔬菜汤看似没什么特别,但若在其中加入白酱油、番茄、鲜味海藻、干蘑菇等,会变得十分美味。

西红柿中加点醋 西红柿是大众喜爱的蔬菜,制作西红柿时,可以在其中加入一些甜醋、苹果醋,当然加入雪莉酒醋味道会很特别。

邓菲

备孕

准爸爸们多食蔬菜坚果

新的一年到来,不少适龄夫妇将开始“造人”计划,要想生一个聪明健康的宝宝,只靠妈妈们的努力还不够,爸爸们也需要提前3个月到半年开始准备,那么,准爸爸们饮食要注意些什么呢?

多食蔬菜和坚果 蔬菜含有多种营养物质,其中维C、维E有提高精子质量的作用;坚果类食物富含微量元素锌,男人多吃含锌丰富的食物不但对前列腺有好处,还可以增加精子数量,从中医角度来说,含锌丰富的食物还具有补肾作用,对提高男性生育

能力很有帮助,核桃、花生、榛子、松子等坚果类食物含锌都比较丰富。

适当补充蛋白质 蛋白质是精子生成不可缺少的营养成份之一,豆类食品和肉食是蛋白质的主要来源。春节期间聚餐机会较多,但不要暴饮暴食,暴饮暴食不但损伤胃肠道,易引起相关疾病,同时进食肉类过多还容易使人体内环境酸化,不利于精子的生成和液化。建议肉食多样化,除猪肉、牛肉外,还可进食一些禽类、水产品及海鲜等,水产品、海鲜

不但能补充蛋白质,同时富含微量元素锌,可谓一举两得。

戒烟限酒、不嚼槟榔 戒烟不但是自己不吸烟,假期也注意不要在密闭的空调房内玩麻将、打扑克吸“二手烟”;传统佳节亲友相聚,饮酒在所难免,但一定不能喝得太多,更不要酗酒,尽量少喝红酒、不喝白酒。湖南人有嚼槟榔的习惯,但从优生的角度考虑,要备孕的话,最好还是少嚼或不嚼。

浏阳市妇幼保健院男性生殖科
副主任医师 周迪武