

# 疾病难愈皆因“太瘦”

随着人们生活日渐富足，高血压、糖尿病等各种慢性病随之而来，各路专家纷纷呼吁“管住嘴”“迈开腿”，提倡食不过量、少油少盐，故而当今很多人都追求“千金难买老来瘦”。然而，在我做营养医生的数年间，却接触了不少因“瘦”致病或致病迁延不愈的案例，事实上，“太瘦”对身体健康的影响同样不容忽视。

**病例一：**陈女士，60岁，因反复支气管咯血，每1-2月住院一次，胃肠不耐受冷热食物，吃了稍微冷或热的食物都会拉肚子。去年9月，经人介绍到我科就诊。经体格检查发现，陈女士身高158厘米，体重38千克，身体明显偏瘦。仔细询问饮食情况后得知，陈女士每天摄入食物过少，只有她身体需要量的一半，且持续数年。

我科给出的意见是：每天摄入能量1500千卡，蛋白质60克，均衡营养，强化维生素和矿物质的补充，增加体重至48-50千克。具体方案为：在保持原有饮食的基础上，每天增加一个鸡蛋；早餐由原来的一碗杂粮粥增至两碗；纤维型肠内营养粉100克/天；多种维生素及矿物质片半片/天。

半年后，陈女士复诊情况为体重42.5千克，增加了4.5千克，整

个人有了生气，与之前病恹恹的样子判若两人，吃冷热食物也不再拉肚子，半年间支气管咯血也只发作一次。我们相信，在她营养状况进一步改善后，支气管咯血会更少发作。

这里，我们不难看到，单从症状上看，陈女士患的是支气管和胃肠道疾病。但追根溯源，与营养不良密切相关。能量、蛋白质、维生素、矿物质不足，继而引起胃肠粘膜生长修复不佳，出现胃肠道症状；呼吸道粘膜生长修复不佳，对微生物的抵抗能力差，感染后即出现破损出血。营养供应充足之后，粘膜屏障功能完善，同时体内的免疫系统功能增强，这些病症自然迎刃而解。

**病例二：**一位护士的父亲，70多岁，患慢性阻塞性肺气肿多年，反复急性发作，几乎每月住院。平时吃得很少，身体消瘦。

老人家住院期间，我科参与营养治疗，出院后我科给予其营养指导——在饮食基础上增加量化的肠内营养粉和维生素矿物质制剂。但老人很固执，只执行了3/5，即使这样，他也长了3千克，慢阻肺急性发作的频率延长到每4月左右一次。

如今在临床上，糖尿病患者因

过度控制饮食导致消瘦，发生严重舌炎、肺部感染、脓毒血症、败血症、甚至多器官功能障碍的病例屡见不鲜。我见过最奇葩的病例是，患者（30多千克）落座时稍重了点，就尾椎骨折了，原因就是她吃得太少，摄入维D及钙不足，严重的骨质疏松所致。

鉴于以上病例，老年人要想健康长寿并保障优质的生活质量，保持健康体重非常重要，具体应该如何做到呢？大家不妨参看以下3点。

1、学习《中国居民膳食指南（2016）》，合理膳食、均衡营养。既不要少吃，也不要多吃。

2、维持健康体重。我国推荐的普通成年人体重标准是：体重指数BMI在18.5-23.9（BMI=体重kg/身高m<sup>2</sup>）。比如一个人身高1.59米，体重57.5千克，BMI=57.5/1.59的平方=22.7。代表体重很健康。中国老年学会老年营养与食品专业委员会主委付萍研究员推荐：70岁以上高龄老人BMI应为22-26。

3、寻求营养医生或者营养师的帮助，他们可以为你制订个性化的营养方案。

湘南学院附属医院  
营养科主任 董能慧

## 消暑可食四款粥

三伏天气温很高，此时不妨适当喝些粥品来消暑。

**山药粥** 山药20克，粳米50克。先把山药研成细末备用，将粳米放水500毫升煎沸，倒入山药粉不停搅拌，以小火再煮沸即成。此粥可防治疰夏。

**藕粥** 粳米100克，鲜藕250克。把粳米淘洗干净，鲜藕洗净切成小块同煮，煮沸即成。此粥治热止泻，开胃消食。

**薄荷粥** 粳米100克，薄荷20克，冰糖适量。粳米淘洗后加水煮至黏稠，再加入薄荷煮滚即成。此粥能消食下气，去舌苔，通关节，利咽喉，除口臭，还有治咳嗽、头痛脑风等功效。

**丝瓜叶粥** 粳米100克，丝瓜叶20克。西瓜叶加水三碗煮成两碗汤，去渣滤汁加粳米煮成粥。此粥除热利肠，凉血解毒。

湖北襄阳市第一人民医院  
方文杰

## 汉族名菜——“李鸿章杂碎”

“李鸿章杂碎”又称李鸿章杂烩，是一道色香味俱全、营养丰富的汉族名菜，是李鸿章在美国时偶然创造出的一道菜肴。

做“李鸿章杂碎”的食材有：鸡肉、熟白鸡肉、水发海参、火腿、油发鱼肚、水发鱿鱼、水腐竹、猪肚、干贝、鸽蛋等。配料有菠菜梗、熟咸鸭蛋黄。调料有葱、姜、盐、绍酒、鸡汤、熟猪油。

做这道菜的工序也很讲究。首先把海参、鱼肚、鱿鱼、腐竹、鸡肉、猪肚、火腿均切成5厘米长，1厘米宽的片。鸽蛋煮熟去壳。将鸡肉、猪肚、干贝加葱、姜、绍酒上笼蒸透取出。干贝撕成碎丝，熟白鸡肉、火腿切成细丝，鱼肉剞成茸泥上味，滚上干贝丝即成干贝球，上笼蒸熟待用。

下一步就是将各种切好的片、鸽蛋、白鸡肉、猪肚片、火腿、干贝球和冬菇下锅放鸡汤，再加蒸干贝的原汁和调料烧烩入味。然后取一个大碗，先将冬菇捞出平放在碗底，冬菇边缘围上鸽蛋，其它各料按花色搭开，整齐排列碗内，最后将各种碎料放入，浇上烩烧的原汤。上笼蒸5分钟取出，倒扣在大圆盘中，将蛋糕圆圈放在冬菇上，火腿丝、鸡丝放在蛋黄圈中，将原汤烧开勾芡浇上熟猪油，再淋在杂烩上面，顶上放咸鸭蛋黄，菠菜梗插在蛋黄下面，一道美味杂烩就做好了。

毕雨梅

## 红薯南瓜沙拉

南瓜是我最喜欢的蔬菜之一，只要简单蒸一下，软糯香甜，非常美味。有淡淡甜味的红薯和南瓜一样，不仅含有丰富的维生素，还有足够的膳食纤维。如果将二者做成一款沙拉，低脂美味，对于减肥的人来说，可谓一道上乘的菜肴！

**主料：**红薯1/2个，南瓜1/4个，扁桃仁片、葡萄干、坚果适量。**辅料（酱汁）：**奶油奶酪3大勺，原味酸奶2大勺，柠檬汁1小勺，盐、胡椒粉适量。

**做法：**1、将南瓜和红薯切块，放入蒸锅中蒸熟，晾凉备用；2、将扁桃仁片放入平底锅中轻轻翻炒，炒至微微变黄后，盛出晾凉；3、将酱汁材料充分搅拌备用；4、将蒸好的红薯、南瓜与扁桃仁片、坚果和酱汁混合，充分搅拌，装盘即可。

做这道沙拉需要注意以下问题：

1、喜欢软糯口感可以选冬南瓜，即长的南瓜，这种南瓜蒸出来软糯香甜。

2、酱汁中的食材用量可根据自己的口味添加。

3、胡椒粉和盐要少放，不然会盖过酸奶和奶酪的味道。

4、沙拉中可加入喜欢的坚果和果干，不过要少加，手掌心一小把的量即可。

国家高级公共营养师 董琦



## 如何选购乳酸菌饮料？

炎热的夏季，很多人都喜欢喝些酸甜的乳酸菌饮料。近日，国家食药监总局发布有关《乳酸菌饮料的消费提示》，指导消费者正确挑选及食用乳酸菌饮品。

乳酸菌饮料是指乳或者乳制品经过乳酸菌发酵后，再加入糖或甜味剂等配料制备而成的饮料。乳酸菌饮料大致分为杀菌（非活菌）型和未杀菌（活菌）型，一般认为，活菌型乳酸菌饮料调节肠道菌群功能更强。

购买乳酸菌饮料首先应查看产品标签，我国规定乳酸菌饮料必须在产品标签上明确标明杀菌（非活菌）型和未杀菌（活菌）型。活菌型的乳酸菌饮料，其储藏、运输过程必须在2℃-8℃的冷链中进行，脱离冷链会导致乳酸菌活菌数下降，

且影响产品口感，因此消费者购买后应尽快放入冰箱冷藏保存。

值得注意的是，市场上还有一种配制型含乳饮料，其与乳酸菌饮料不同，未经过乳酸菌发酵，而是直接利用乳或乳制品为原料，加入水、白砂糖和（或）甜味剂、酸味剂等配料调配而成，消费者注意通过包装上的标识进行区分。

此外，乳酸菌饮料与酸奶也不一样，酸奶产品的蛋白质远高于乳酸菌饮料蛋白质，而大部分活性乳酸菌饮料中的乳酸菌数量一般高于酸奶。总体而言，饮用酸奶可获取较多的乳蛋白和乳钙、较低的乳糖、乳源性维生素和一定数量的乳酸菌，饮用活性乳酸菌饮料主要可获取较多的乳酸菌。

谢欣