

老师，

多吃护肺健脑佳肴

平日里，辛勤的老教师们周而复始地上课、改作业、写教案，往往容易忽略自己的身心健康，9月10日是一年一度的教师节，根据教师的职业特点，推荐以下几道利咽护肺、健脑安神的佳肴。

益气 红枣煮粥利安神

“我每天上好几节课，老是感觉浑身无力，有时还会出现头痛、头晕的现象。”“我老是失眠，上床后要很久才能入睡，实在痛苦。”类似的烦恼经常发生在工作压力较大的教师身上，他们需要多吃益气补血的食物，如红枣桃仁粥、乌鸡汤、黄芪茶等，建议老师们动手煲上一碗或泡上一杯吧。

补脑 天麻鱼头宜常喝

教师一天到晚都在用脑，最应该补充富含人体必需氨基酸的食物，如鱼和牛奶，以保证精力充沛，提高思维能力。在此给教师推荐一款健脑汤品——天麻鱼头汤，做法是先将鱼头用料酒、盐、酱油、姜片等调料腌制半小时，同时将天麻、川芎、黄芪、玉竹等药材加上足量水用小火炖1个小时左右，使其味道慢慢熬出来。然后将铁锅烧热、放油，放入鱼头稍煎一下，再倒入熬好的汤，加上切成方块的豆腐，以中火熬20分钟左右即可，秋季食用最为适宜。日常饮



食中也需注意摄入一些富含磷脂的食物，如蛋黄、大豆、芝麻等，也能使大脑活动机能增强，提高工作效率。

润喉 莲藕南瓜最利咽

说话多、喝水少，讲课长期用声过度，可使教师的声带水肿、充血，引发急慢性喉炎，出现声音嘶哑等症状，因此，辣椒、大蒜等刺激性食物及油炸煎炒食物要尽量少吃，有清热利咽作用的蔬菜水果，如南瓜、丝瓜、芹菜、莲藕、雪梨等则要多吃。这里推荐一道铁板藕夹，外层莲藕脆，夹心肉茸鲜，再浇上酱汁，更是咸鲜可口。此外，课间也可泡上一杯山楂甘草茶或罗汉果茶来清咽利喉。

健肺 白色食材更滋润

教师有另一个别称叫“粉笔匠”，形象地说明了他们一年到头

吃进粉笔灰无数，对肺部健康很不利。日常膳食中宜增加胡萝卜、木瓜、西兰花、菠菜等深绿色或黄色食物，它们含有较多的胡萝卜素，可以抗氧化，有益于呼吸道黏膜健康，预防尘肺病。此外，还应适量食用有助排尘的食物，如黑木耳和猪血。再者，偶尔煮上一碗银耳百合粥或猪肺萝卜汤，亦或来一杯川贝杏仁饮就更能滋润肺腑了。

最后，需要提醒的是，由于长期的辛劳工作，老师容易患上胆结石、肾结石、静脉曲张、咽炎等“职业病”，因此平日应注意养成健康的饮食习惯。应坚持吃早餐预防胆结石发生；保证每天喝8-10杯水预防肾结石；均衡饮食的基础上尽量多吃鱼类和新鲜蔬菜水果，保持血管弹性；少辛辣，少饮酒，少喝咖啡、浓茶等刺激性饮品。

国家公共营养师 龚庆芳

预防尿结石
合理膳食六要点

尿结石是成人泌尿系统的常见疾病，其发生与膳食之间有着密切关系，预防尿结石的合理膳食应包括以下六点。

增加膳食纤维 膳食纤维的摄入量多少与尿结石发生率呈负相关，增加膳食纤维摄入可减少尿中的草酸钙和尿酸，降低草酸钙结石和尿酸结石的发生率。日常生活中应做到粗细搭配，多吃富含膳食纤维的五谷杂粮和新鲜蔬菜。

吃含钙食物 低钙会使骨溶解大于骨生成，导致血钙、尿钙升高，促进草酸和钙在尿道内的沉积，增加尿结石的发生率。因此，每日膳食中可增加一些含钙食物，如紫菜、鱼、虾、海带等。

多吃蔬菜水果 研究表明，维B₆可减少尿中草酸钙结晶的形成，维K可降低尿中草酸的含量。绿色蔬菜和水果如苜蓿、菠菜、卷心菜等富含两种维生素，可适当多吃一些。

少吃含大量草酸食物 人们应避免过多摄入含草酸丰富的食物，如巧克力、咖啡等，以减少肠道对草酸的吸收，降低血液和尿液中的草酸含量。

减少动物蛋白的摄入 过多摄入动物蛋白可促进草酸和钙在尿液中的含量，降低尿液pH值而增加尿结石的发生率。肉类、蛋类应控制在每日40-60克，牛奶250毫升即可。

不吃高盐食物 高盐食物可引起尿钙增加，减少枸橼酸盐的排泄，从而增加尿结石的发生率。平时应注意多喝水，烹调食物时尽量少放盐，不吃咸味、腊味等高盐食品。

陕西省宝鸡职业技术学院
主任医师 魏开敏

小块吃芒果 不易过敏

我对儿子小时候发生的芒果过敏（嘴唇和脸颊红肿渗出几乎破溃）记忆犹新，直到现在，他吃芒果时我还忍不住提醒他注意避免嘴唇或脸颊接触芒果汁液。

与鸡蛋、牛奶等食物引起的过敏症状不同，芒果引起过敏时的症状通常出现在嘴唇周围、脸颊等接触到芒果汁的局部皮肤或粘膜，又叫过敏接触性皮炎。症状轻重不一，从红肿、痒麻、皮疹到严重水肿；症状出现时间也不一样，有的很快出现（速发型），有的次日才越来越明显（迟发性过敏）；症状有时也可能累及胃肠道和呼吸道粘膜等。

芒果中引起过敏接触性皮炎的成分很复杂，目前不完全清楚，但已经注意到芒果蛋白酶、漆醇、羟苯基等致敏物质，它们在芒果树浆和芒果皮中含量较多，在芒果果肉含量较少或不含。只要避免芒果汁液（特别是靠近芒果皮的汁液）接触嘴唇和脸颊等敏感部位，就可以避免敏接触性皮炎。因此，把芒果果肉切成小块，用牙签或勺子直接送入口中，而不是拿起芒果边撕皮边啃咬，可以避免芒果过敏。不过，这种做法并非万无一失，因为也有个别人对芒果果肉过敏，这类人群则不要接触或食用芒果才是万无一失的做法。

大连市中心医院营养科
主任医师 王兴国

9月起长沙豆制品
实施“穿衣戴帽”包装销售

“从来都没想过购买散装豆制品会有安全风险。”退休后的王大姐每天早上都会到菜场买一份豆腐或豆干等豆制品。最近，为防范豆制品“裸奔”散装销售可能被二次污染的风险，长沙市食药监局发布

《关于进一步规范豆制品米粉湿面生产经营监督管理的通告》，要求入市豆制品从2017年9月1日起严格实施“穿衣戴帽”包装销售，做到“生产有记录、信息可查询、流向可追踪、责任可追究”，全面实现来源可追溯。

8月30日，长沙市豆制品协会召开产品升级发布会，利利平、德茂隆、香湘食品等豆制品生产厂家已将可溯源的二维码附加包装之上，方便消费者查询。升级后的豆制品透明真空包装上贴着一张白纸黑字的标识，上面写明：食品名



称、食用方法、配料、生产商、生产许可证、执行标准、保质期、生产地址、营养成分、生产日期以及二维码。同时，消费者用手机一扫，立马就能显示该豆制品的相关信息，包括：许可证编码、生产者名称、住所、社会信用代码、日常监督管理机构和人员、食品类别、发证日期、法定代表、有效期、发证机关等信息。

据悉，目前长沙市9个豆制品生产基地和所有获证生产企业已全面实行包装批销。

陈伟

吃豆腐、黄豆、坚果等植物蛋白
早期绝经率下降60%

近日，一项发表在《美国流行病学杂志》的新研究指出，女性经常吃豆腐、黄豆、坚果等富含植物蛋白的食物，能使早期绝经率下降60%。

如今，在英国，女性中每十人就有一人在45岁以前绝经，而这会增加心脏病、骨质疏松症以及认知衰退等疾病风险。

该研究发起者，美国哈佛大学公共卫生学院和美国马萨诸塞州阿默斯特学院的科学家们，通过20年时间跟踪调查了直到绝经后的11.6万名女性。结果发现，那些平日摄入至少9%植物蛋白（如豆腐、大豆、坚果、全谷物）的人，比摄入少于4%植物蛋白的人，早期绝经的发生风险下降60%。研究人员表示，女性们可以通过调整膳食结构并坚持，达到推迟绝经的目的，而每周做几天素食者则很可能受益。

石纤译