

# 脂肪肝患者 五方面调整膳食营养



## 脂肪肝

最近,不少单位都开展了年终体检,一些人在做B超时被医生告知有脂肪肝,需要及时调整饮食,具体应从以下五方面着手。

### 总能量

脂肪肝患者需要控制总能量的摄入,并适量减少。对于体重正常、从事轻度身体活动的人,每天的能量摄入应该控制在每公斤体重30千卡,以避免加重脂肪堆积。例如,一个体重为60千克的人,每天需要摄入1800千卡的总能量。肥胖或体重超重者,需要逐步减轻体重,每天每千克体重的能量摄入应该控制在20~25千卡。

### 蛋白质

脂肪肝患者需要适当增加蛋白质的摄入量,特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要1.2~1.5克蛋白质,有利于肝细胞的修复和再

生。注意优质蛋白质的摄入。蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。一个体重60千克的人,每天需要72~90克蛋白质。

### 碳水化合物

脂肪肝患者应适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪,导致肥胖,促使脂肪肝的形成。适量吃谷薯类食物,特别是粗加工的谷类食物;不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点心;不喝含糖饮料。

### 脂肪

脂肪肝患者应控制脂肪和胆固醇

的摄入。植物油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用,可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性,有利于脂肪肝的防治。控制脂肪提供的能量,不超过全天总能量的25%;控制胆固醇的摄入,每天胆固醇的摄入量不超过300毫克。

### 维生素和矿物质

脂肪肝患者应保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质的摄入有利于代谢废物的排出,具有调节血脂、血糖的作用。

饮食应粗细搭配,最好能做到顿顿吃新鲜蔬菜,天天吃水果,这样能保证充足的维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。如果需要,可以适当使用维生素、矿物质补充剂。脂肪肝患者一天的食谱举例:

早餐:全麦馒头一个、韭菜炒鸡蛋、脱脂牛奶一杯、菠菜拌果仁。

午餐:糙米饭一小碗、芹菜炒肉丝、素炒莴笋。

晚餐:杂粮粥一碗、玉米面窝头一个、手撕包菜、素炒豆腐。

北京大学公共卫生学院  
营养与食品卫生系教授 马冠生

## 黑米的风味吃法

黑米是近年上市的粮食新品之一,由于黑米营养丰富,又加上“黑色食品”的时兴潮,很快就深得许多消费者的喜爱。黑米除了做米饭之外,还可制成不少风味甜点,下面介绍几种风味吃法,以供选择。

**黑米花色粥** 根据各人的口味爱好和身体健康状况,在黑米中选择加入莲子、花生仁、红豆、桂圆、红果、什锦果脯、枸杞子等煮成花色粥,有较好的健身滋补功能,食味很美。

**黑米八宝饭** 做法和配料与白糯米八宝饭基本相同,糯软可口,营养要比白糯米好。

**黑米甜羹** 将切成适当大小的菠萝块、苹果块、胡萝卜块、桔子瓣和大西米等与已蒸熟煮软的黑米一起煮成甜羹。

**黑米粉团子** 将黑米磨成粉,加入适量米粉和水揉成粉团,包入馅心(馅心可根据各人爱好配制),蒸熟后即即为乌黑晶亮的团子。

**黑米粽子** 制作方法与白米粽子相同。也可配上自己爱吃的果脯。

**油炸黑米糕** 将黑米蒸煮成米饭揉搓成糕状,用油煎或油炸成为糯香松脆的油炸黑米糕。

为保证营养,有助于消化,做黑米食品前建议在冷水中浸泡4个小时以上。

全科医师 李志良

## 广式煲仔饭

生活在广州,经常吃到的一种美食,当属煲仔饭了。

煲仔饭其实是瓦煲饭的意思。旧时广州人煮饭喜爱用砂煲瓦煲,煲仔饭用的是小煲,“仔”字在广州话里代表小,煲仔饭就是小煲饭。

煲仔饭的做法看起来非常简单,但要做出煲仔饭十分不易。先在砂煲底部抹上一层薄薄的油,选米多用丝苗米,因为这种米米身修长,吸水性好,煮熟后颗粒分明,散发出特别的香气。淘好米后放入砂煲中,加适量的水,加盖,米饭煲至六七成熟时加入配料,配料各式各样,按个人所需,再转用慢火焖至饭收水,饭底微微有锅巴便可,最后起盖加入香葱,铺上青菜等。

掌厨的师傅会依据所加入食材的生熟程度或大小,来控制火力和焖煲时间的长短。配料的搭配和调味酱汁至关重要,煲仔饭品种的不同,正是由于两者的搭配而演化出来。食材腌制的好坏,与酱汁的咸淡能形成各家店各自不同的风味。最常见有排骨饭、牛肉

饭、滑鸡饭、黄鳝饭、咸鱼肉饼饭等等。我个人最喜欢吃腊味煲仔饭,腊味的香甜与煲仔饭的热力简直就是秋冬季节里的无敌搭配。

掌握火候则是煲仔饭师傅需掌握的另一门必要手艺。老饕说,锅巴乃是验证一个煲仔饭是否成功的标准,也是其内里的精华。煮得过火,锅巴焦黑,入口苦涩;过早关火,没有锅巴,饭极可能夹生。恰到好处的好锅巴,应该不沾锅不烧得过于干,食客们能用勺子刮起锅巴,吃完后,锅底没有一点锅巴残留。

煲仔饭还有一个妙处,就是一锅一人,不用与人分食,喜欢什么口味就点何种煲仔饭,大有一种独乐乐的意境。在忙碌的都市里,我曾无数次在下班后,拖着疲惫的身躯跑到门前列着一排砂煲炉的大排档里,静待一煲心爱的煲仔饭隆重登场,揭开盖的一刻,感受着热气和香气,还有店里传来的市井温度,一点点品食,直到最后一口锅巴。

黄超鹏

## 三代人的 “白菜情结”

上世纪七十年代我正读小学,那时我家住在北京郊区的大杂院里,当时大白菜几乎是北京人整个冬季唯一可以吃的蔬菜,一家买五六百斤是再平常不过的事。

有一年冬天温度特别低,父亲冬储的大白菜都被冻坏了,我们一家人只能靠吃百家菜熬过漫长冬季,父亲心痛不已。于是在第二年立冬之前,父亲在大杂院里挖了一个菜窖,专门用来存储大白菜。挖好的菜窖存放蔬菜也有讲究,每层大白菜之间要夹以高粱秸秆,以利通风。隔一个月父亲还要下去倒窖,就是将大白菜重新码放一遍,这更有益于保鲜。这个菜窖一直用了十五年,直到冬储大白菜的习俗渐渐远去。

上世纪九十年代我结婚成家了,开始操持柴米油盐的事。那时已不用冬储大白菜,每年冬季菜市场的菜品非常丰富,可我每次去菜市场还是忍不住要买一颗白菜回家。在我的潜意识里,冬季的餐桌上没有白菜,总觉得缺点什么。

我在寒冬里最喜欢吃妻子做的猪肉白菜炖粉条,将五花肉切成块和粉条一起入锅,加白糖、盐、酱油、葱花、姜片、花椒、桂皮炖至熟烂,加入白菜叶,几分钟后出锅装碗,碗上热气腾腾,汤浓味醇,酥烂鲜香,再来上一瓶二锅头,大口吃肉大碗喝酒,真让人感到酣畅淋漓。

女儿也对大白菜情有独钟,她不但享受着白菜的美味,还跟上时代潮流在网上卖起了白菜。由于菜品新鲜,服务好,价格实惠,她的生意渐渐红火,我们一家对未来的幸福生活充满了期望。

大白菜在寒冷的季节陪伴着我们,落落大方、朴实无华,与我们携手一直走到温暖的春天。三代人的“白菜情结”也随着每年的冬季如约而至,记忆中的味道永远不会消退。

余平

### 说饮食⑩

#### 食物有“三化”

《食论》中说:“食物有三化:一火化,烂煮也;一口化,细嚼也;一腹化,入胃自化也”。古人这句话的意思是,食物首先应该经过烹制使其湿热熟软,易于消化,再通过细嚼使食物磨碎并与唾液充分混合,最后进入胃肠消化吸收。由此可见,食物的烹调、咀嚼是帮助消化、保护脾胃功能的重要环节,烹调适当、咀嚼缓细,有益健康长寿。

徐淑荣/图文

