

# 合理饮食 缓解春季各种不适

春季由于气候的特点,人们易出现春困、感冒、皮肤干燥或过敏等各种不适。春季是万物复苏之时,也是养生之时。那么,如何合理饮食缓解春季各种不适呢?

## 春困

“春困”是指人体为适应季节和气温变化而产生的一种短暂的生理现象,并非一种疾病。中医认为,“春困”与脾湿、气虚和肝郁三因素密切相关。孙思邈曾曰“春七十二日,省酸增甘,以养脾气”。因此,日常饮食可选用白芍、淮山等疏肝养肝、健脾祛湿功效的药食两用中药。

现代医学认为,从冬天到春天,皮肤血流量不断增加而脑血流供应相对减少,加上白昼不断增长,使得人们感到疲倦,困意绵绵。针对“春困”,不妨从三个方面进行防治:①合理三餐供能,科学安排就餐时间。一般早中晚三餐能量供能比可安排为35%~40%、30%~35%和25%~30%。结合个人具体情况,科学合理安排三餐就餐时间。②荤素搭配,均衡膳食。为摄入充足的蛋白质,建议适量摄入瘦肉、去皮禽类、鸡蛋或鱼类、大豆及制品等优质蛋白质食物。为保证维生素和矿物质充分摄入,建议每天进食300~500克新鲜时令蔬菜和200~350克新鲜水果,切记果汁不能替代水果。③口味宜清淡,易消化。多采用蒸、炖或煮等清淡烹饪方法,尽量避免煎炸等油腻烹饪方法。

## 感冒

俗语说“春天孩儿脸,一天变三天”,要提防气候多变对健康的影响。

中医认为,四时之中,气候失



常,如春应温而反寒,风邪易侵入人体而感冒。根据流行性,其可分为普通感冒和流感。普通感冒又可分为风寒感冒、风热感冒和风湿感冒。感冒临床症状呈多样化,如鼻塞、流涕、咳嗽、发热、咽痛、头痛或全身不适等。除及时增减衣服和加强体育锻炼外,不同分型的感冒药膳疗法则不尽相同。以鼻塞流涕、发热轻恶寒重为主要临床表现的风寒感冒者,可服用具有疏风散寒、辛温解表功效的生姜红糖茶;以咽痛、目赤且发热重为主要临床表现的风热感冒者,可服用具有疏风清热、辛凉解表功效的桑菊豆豉饮;以头重、鼻塞声重为主要临床表现的风湿感冒者,可服用具有疏风祛湿功效的香薷饮。

西医学认为感冒是上呼吸道感染的一种类型,依病原体来源,可分为细菌性感冒和病毒性感冒。一般,春季感冒大多为病毒性感冒,且多为自限性疾病。部分患者感冒期间出现发热、食欲减退等不适,除少量多次饮水外,日常饮食倡导合理膳食和均衡营养,可进食清淡和易消化的粥、清汤、足量新鲜蔬菜水果等。尽量不吃或避免油腻食物、甜饮料等,如有腹胀、腹泻等胃肠道不适,可暂时将牛奶更换为酸奶。

## 过敏

《素问·风论》曰:“风者,百病之长也”。中医认为,过敏是一种风邪侵入人体,正邪于皮肤表面进行搏击,出现红、肿、瘙痒等各种不适。春季是皮肤过敏的高发季节。一般说来,春季皮肤过敏的过敏原大多是花粉、柳絮、粉尘以及海鲜等食物。食物是常见的过敏原,部分儿童对牛奶、鸡蛋和大豆等过敏,部分成人对花生、坚果或海鲜过敏,最常见的临床表现主要有恶心呕吐、腹痛等消化道症状,皮疹、皮肤肿胀等皮肤黏膜症状,及鼻塞、呼吸困难等呼吸道症状。值得注意的是,春季不少患者在花粉过敏的同时伴有食物过敏。对于过敏的易感人群,找到和避免过敏原是防治过敏性疾病的关键。平常,食源性皮肤过敏者需做到平衡膳食,荤素搭配,尽量避免油腻、辛辣刺激食物。对于光过敏者而言,应避免食用香菜、芹菜、香菇等可能增加光敏的食物。

除合理膳食外,我们还应作息规律,适量运动,心情愉悦,以此增强身体免疫力轻松应对春季各种不适。

中南大学湘雅二医院营养科  
主治医师 唐寒芬

## 春卷的雅意

春卷的名字,有一种雅致的味道,雅味哪儿来?我想应该是这个“卷”。两手那么轻轻一卷,节令与美味,就融为了一体。

春卷的外皮,多用麦面、鸡蛋和团,擀薄,切成小块的圆饼。南方有用豆腐皮的,也有用鸡蛋皮的,想来定是各具风味。薄薄的皮,填充上适量的馅,轻卷两道,左右收边,折上来,再卷一下,一个春卷便呼之欲出,轻轻码入碟子,渐渐垒起一小垛,美味诱人。

春卷的“馅儿”,是其精髓所在。这馅料的配制,十里不同俗。南方人家多用笋丝搭配豆芽、韭菜、豆腐干、葱花、蛋屑,端的是素馅儿清新、疏淡;北方馅料多用菠菜、韭菜、各色时令野菜、熟肉丝儿、

炸豆腐碎、绿豆芽、韭黄及粉丝;闽南的馅料以胡萝卜为主,闽北则用鸡肉丝或海蛎、虾仁、冬菇、豆芽、韭黄等。

选一个周末,自己动手做春卷,你会体验“卷”春的诗意。面皮擀得薄而透明,馅儿调得堆金砌玉,轻轻巧巧卷起来,像是将一小堆一小堆的春意,都收藏在了心里。

起锅倒油,微火燃起,将春卷轻轻入锅、慢浸油,滚烫的锅里,渐响起“啵拉啵拉”的轻吟,嘿,是春卷闹春吧?

看看锅里的春卷呈现金黄色,便捞出晾一晾,控控油。咔嚓咬一口,外皮脆生生,馅子香喷喷。

春卷的鲜活细嫩,你亲口尝过,才会领略到。

雨凡

## 烹饪小技巧二则

### 炒鸡蛋加料酒

料酒中含少量酒精,鸡蛋中的蛋白质在酒精的作用下,加热后的凝固速度会加快。这样炒出来的鸡蛋更易成形。另外,鸡蛋中的蛋白质还来不及变老就已经凝固,炒出来会更滑嫩,味道更鲜美。同时,在蛋液中加入少量料酒,能很好地除去腥膻味。

### 做冻豆腐先煮一下

把切好的豆腐凉水入锅,放3克左右盐,待水煮开后,继续煮1分钟,将豆腐捞出。将捞出的豆腐放入凉水中,沥干后冷冻即可。这样做出来的冻豆腐口感更加紧实。

王同翠

食品安全

消费提示 31

## 食品中检出污染物 就会损害健康吗?

食品本身不应含有污染物,但食品在种植或饲养、生长、收割或宰杀、加工、贮存、运输、销售等各环节,都不可避免受到外来物质的污染,尤其是化学性污染物。

### 一、食品中常见的化学性污染物

化学性污染物主要有环境中的铅、汞、砷和镉等重金属;焚烧垃圾产生的持久性污染物如二噁英等;种植与养殖过程中使用的农药、兽药残留的污染;食品在生产、加工、储存过程中如果受到霉菌污染,会造成霉菌毒素的污染。此外,食品在烹调加工过程中如高温火烤和油炸,会产生一些有毒物质如丙烯酰胺、多环芳烃和杂环胺等。

### 二、食品污染物对健康的影响与摄入量有关

联合国粮农组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)的食品添加剂联合专家委员会(JECFA)对食品中很多污染物进行评估,制定人体的健康指导值,只要每人每天(每周或每月)摄入量不超过该值,即使持续终身也不会损害健康。例如,JECFA将铝的健康指导值暂定为每周耐受摄入量为2.0毫克/千克(按体重计),即假设一个体重60千克的人,每周摄入铝的量不超过120毫克,其健康不会受任何不良影响。

### 三、食品中污染物不可消除,但风险可以控制

食品中存在的污染物不可避免也很难消除,各国的目标主要是控制其风险,即通过各种措施尽量减少这些有害因素在食品中的含量,从而将其带来的健康风险降到可接受的水平。

重要措施之一就是依据风险评估的原则来制定食品安全标准,制定的范围仅针对自然污染可能对健康有潜在影响的污染物,其中经评估认为健康风险极低的污染物可忽略。因此,食品只要符合相关标准规定,就可放心食用。当然,食品生产企业仍应尽可能将各种污染物等有害因素消除或降到最低水平。