



提到“饭”，人们常想到家常烟火气。但在医院里，有些患者无法正常进食——如昏迷、吞咽障碍或疾病导致食欲极低，即便能吃，也常不足以满足身体营养需求。此时，特殊医学用途配方食品（Foods for Special Medical Purposes，简称FSMP）成为关键选择。

FSMP不是普通食物或保健品，而是一种具有明确医学目标的“医学餐”，通过科学配比的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质，为特定疾病或特殊营养需求人群提供精准、易吸收的营养支持。很多患者或家属初次听到“配方食品”时容易误解：“是不是营养品？”“这不就是蛋白粉、奶粉吗？”“我平时吃得挺好，不用这些吧？”这些误解可能让患者错过关键营养干预。

8种对肠道友好的膳食纤维食物

无论目标是减肥、稳定血糖还是改善排便规律，多吃高纤维食物都能有所帮助。建议成年人每日摄入约25克膳食纤维。以下8种食物，是日常饮食中值得优先选择的高纤维来源。

牛油果 牛油果不仅富含膳食纤维，还含有健康脂肪。半个牛油果可提供约7克膳食纤维，有助于增强饱腹感。

豆子 豆类价格亲民、种类丰富，大多数煮熟的豆子每半杯约含7克膳食纤维，是稳定而实用的来源。

浆果 覆盆子、黑莓和蓝莓等浆果，无论新鲜或冷冻，每杯约含8克膳食纤维，适合加入早餐或加餐。

奇亚籽 奇亚籽体积虽小，但纤维密度高，两汤匙即可提供近11克膳食纤维，适合搭配燕麦或酸奶。

苹果 苹果方便携带、无需加工，一个苹果通常含有3~5克膳食纤维，是理想的高纤维零食。

十字花科蔬菜 西兰花、花椰菜和孢子甘蓝富含膳食纤维及多种植物化学物，其中孢子甘蓝每杯接近5克纤维。

扁豆 扁豆易烹饪、用途广泛，半杯煮熟的小扁豆约含8克膳食纤维，适合加入汤或炖菜中。

全谷物 燕麦和藜麦等全谷物消化较慢，能提供稳定能量，每份约含5克膳食纤维。

吴微微

解锁患者的“饭”

——特殊医学用途配方食品

什么是特殊医学用途配方食品

FSMP是在医生或营养师指导下使用的配方食品，用于满足特定疾病或医学状态下的营养需求。与普通食物相比，它特点是营养配比精准、消化负担小、临床针对性强。不同疾病、不同阶段有专属配方：糖尿病患者用低GI、控糖型配方；肾功能不全者用低蛋白、低电解质型配方；手术或重症患者用高蛋白、高能量型配方；吞咽障碍者用流质、易吞咽配方。

为什么需要“特殊的饭”

营养不良是疾病恢复缓慢、并发症增多的重要因素。比如肿瘤患者化疗期间食欲差、蛋白摄入不足，会导致体重下降、免疫力下降，治疗耐受性变差；手术患者术前营养不良，术后伤口愈合慢、感染率上升；慢性病患者长期能量摄入不足，容易出现肌少症、活动能力下降；ICU重症患者若能量、蛋白补充不及时，会导致肌肉萎缩、呼吸机脱机困难。而这些问题，靠“多吃点”“喝点汤”“炖点鸡”往往解决不了。此时，特殊医学用途配方食品就像是“定制药方”，让患者能吃到身体真正需要的营养。

临床应用困境

一是患者或家属不重视，认为“没必要”或“太贵”；二是错

误使用，将FSMP当万能补品，自行配方或超量使用，可能加重代谢负担；三是出院后家庭延续困难，不清楚是否继续或如何操作。事实上，FSMP设计用于“补足营养差距”，而非完全替代日常饮食，规范使用才能安全又有效。

科学使用FSMP的方法

1. 先进行营养风险筛查（如NRS2002、MUST等），由专业人员评估能量需求、疾病特点、消化吸收能力，再选择合适配方。

2. 根据疾病选择配方。糖尿病选低GI、高单不饱和脂肪酸、富膳食纤维配方；肾病选低蛋白、低钾磷钠配方；术后/重症选高蛋白、高能量、富含欧米伽-3脂肪酸配方；肿瘤患者选高能量、富含谷胱甘肽、抗氧化配方；吞咽障碍者选稠度适中、易吞咽配方。

3. 循序渐进，关注胃肠耐受性，及时监测体重、血糖、电解质、白蛋白、肌酐等指标。

4. 出院后家属需了解使用方法、摄入量及正规购买渠道，并及时就医处理异常。

5. 随着国家市场监督管理总局FSMP注册制度和医保试点推进，将极大促进临床规范使用。同时，医院应加强医护培训和公众宣教，让“营养治疗”像药物一样受到重视。

郴州市第一人民医院 徐大风

五谷养五脏

“五谷为养”，这一古老的养生智慧揭示了五谷与人体健康，尤其是与五脏之间的紧密联系。合理食用五谷，可滋养五脏，维持身体的阴阳平衡，达到养生保健的目的。

小麦养心 小麦味甘，性凉，归心经。其富含的多种营养成分，如淀粉、蛋白质、维生素B族等，对心脏有着养护作用。现代生活中，人们常常面临各种压力，心脏负担较重。食用小麦制品，如全麦面包、面条等，可以为心脏提供稳定的能量来源，维持心脏正常的代谢功能。小麦中的营养物质也有助于调节神经系统，缓解焦虑、烦躁等不良情绪，而这些情绪的舒缓对心脏健康至关重要。

大米润肺 大米性平，味甘，入肺经。它富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素等多种营养成分。大米熬煮成的粥，具有滋阴润肺的作用。在干燥的季节或者肺部不适时，喝上一碗温热的米粥，能够滋润肺部，缓解干咳、咽喉疼痛等症状。

小米养脾 小米味甘、咸，性凉，归脾、胃、肾经。小米富含的膳食纤维有助于促进脾胃的运化功能，提高消化能力。对于脾胃虚弱的人来说，小米粥是非常理想的食疗选择。小米中的多种矿物质和维生素，能够调节脾胃的气血运行，改善脾胃的营养状况。经常食用小米，可以增强脾胃的功能，改善食欲不振、消化不良等常见的脾胃问题。

高粱养肝 高粱味甘、涩，性温，归肝、脾经。高粱中含有丰富的铁元素，铁元素是肝脏合成血红蛋白的重要原料，有助于维持肝脏正常的造血功能。此外，高粱中的其他营养成分还可以促进肝脏的新陈代谢，帮助肝脏排出体内的毒素。

黑芝麻养肾 黑芝麻味甘，性平，入肾经。黑芝麻含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素E、钙、铁等营养物质。不饱和脂肪酸有助于改善肾脏的血液循环，为肾脏提供充足的营养和氧气。蛋白质是肾脏细胞修复和再生的重要原料。维生素E具有抗氧化作用，能保护肾脏细胞免受自由基的损伤。钙、铁等矿物质有助于维持肾脏的正常代谢和生理功能。经常食用黑芝麻制品，如黑芝麻糊等，可以补肾益精、润肠通便，对肾脏的健康有积极意义。

吴昆



服药期间慎食！

这些水果其实是“药物克星”

近期，颜值与口感兼具的“固体版杨枝甘露”成了新晋网红，但很多人没注意到，其中的西柚却暗藏用药风险。你可能想不到，这颗清香多汁的水果，在药学界有一个颇为严厉的称号——“药物头号杀手”。长沙市第一医院药剂科主任、主任药师何鸽飞提醒，部分水果会与药物发生相互作用，轻则影响疗效，重则引发严重不良反应，尤其慢病患者更要格外警惕。

首先是西柚（葡萄柚）。它含有一种叫呋喃香豆素的成分，会强烈抑制肝脏中的CYP3A4代谢酶。这个酶本来负责“分解处理”很多药物，一旦被抑制，药物就可能在体内大量蓄积，相当于无意中服用了数倍甚至数十倍剂量，极易引发毒副作用。降压药、降脂药、部分抗心律失常药、镇静安眠药等，都是“重灾区”。

第二类需要警惕的是高钾水果。香蕉、橙子、牛油果、杨桃、番茄等富含钾元素，对健康人群是加分项，但对正在服用某些药物的人来说，却可能成为隐患。

若同时使用保钾利尿剂、部分降压药或肾功能受损，容易诱发高钾血症，严重时可导致心律失常甚至心脏骤停。

第三类是富含维生素K的水果，如猕猴桃、蓝莓、牛油果、带皮青苹果等。维生素K能促进凝血，而抗凝药华法林正是通过“对抗维生素K”发挥作用。如果短时间内大量食用这类水果，可能削弱药效，增加血栓风险。

此外，成熟牛油果中还含有较多酪胺。如果与某些单胺氧化酶抑制剂类抗抑郁药同用，酪胺无法被及时分解，可能引发血压骤升、剧烈头痛等高血压危象。

最后是秋冬常见的柿子。其富含的鞣酸不仅会影响铁剂、钙剂吸收，还可能与部分抗生素共同刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻等不适。

专家提醒：水果虽好，但在药物面前要“退避三舍”。为减少风险，建议服药前后1~2小时内尽量不吃水果，慢病患者和长期用药人群，更应在医生或药师指导下合理搭配饮食。

通讯员 张雅玲