

美食或成过敏“元凶”

长沙县的王女士，近一年来头面部出现大片湿疹，瘙痒难忍，并伴有阵发性上腹痛，多方求医，用了多种治疗湿疹的药物后当时稍好转，数天后又反复。在长沙市中医医院（长沙市第八医院）体检中心接受食物不耐受检测，发现她对牛奶、小麦中度过敏，对蛋清、香蕉为重度过敏。

医生建议她：停用蛋清、香蕉3个月后，每隔4天摄食一次；而牛奶、香蕉停用一段时间后，再少量摄食。王女士谨遵医嘱，经过数月调养，湿疹逐渐消退，腹痛也未再复发。

美国一项研究发现，食物不耐受分为免疫介导与非免疫介导。非免疫介导属于复杂的变态反应，进入人体内的食物与IgG（免疫球蛋白G）抗体形成免疫复合物，引起组织发生炎症反应，重者表现为全身各系统的症状与疾病，如典型的哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹、湿疹、肠易激综合症、口腔溃疡等，也可以表现为紫癜、银屑病、腹痛、便秘、厌

食、注意力不集中等，甚至被医生忽略。

被忽略的原因，很大程度是因为过敏原千奇百怪，有人竟然对茶叶、菠菜、西瓜、姜蒜、玉米、大米等过敏，防不胜防。而食物不耐受检测内容包括了肉蛋、海鲜、蔬菜、水果、谷物、饮料、调味品等共101种，几乎囊括了人们日常接触到的所有过敏原。

这种检测适用于很多慢性病、

自身及父母为过敏体质者、怀孕及哺乳期女性、生长发育迟缓的儿童等，只需随机采集3-4毫升静脉血（无需空腹），10个工作日内即可出具食物不耐受检测报告及饮食调整的建议，提供个性化治疗方案，可以减少不必要的药物治疗。大多数慢性病病友严格按照检测结果进行饮食调整后，症状可明显改善，甚至痊愈。

长沙市中医医院 宋亚妮



春天 来盘香椿炒蛋

对于热爱香椿的人来说，吃上一盘香椿炒鸡蛋，这一年的春天才算完美。

香椿的味道奇特，是鲜蔬却带着肉味一般的鲜香，是一种好食材。香椿的做法各有不同，但香椿和鸡蛋是公认的经典组合，将鸡蛋打散，香椿的嫩芽洗净切小段，锅内入油，六成热时下香椿炒至七成熟时泼入鸡蛋炒至成型，放盐和鸡精调味即可。

刚到手的香椿芽，尝过第一次的鲜味后，也不必急着把它消耗完，用下面这个方法处理一下，就能保存好久：香椿摘去老茎老叶，放入沸水中焯30秒至1分钟，冲凉后沥干水分（可适当挤压）。然后分装成小份，用保鲜袋装好后冷冻保存。最后，每次吃时取一份解冻，用蒜泥、生抽、香油简单一拌，就是美味凉菜一碟。

香椿中蛋白质含量居群蔬之冠，还含有丰富的维生素C、胡萝卜素、核黄素等营养。其实，香椿也是药食同源的典范，古人很早就将香椿入药治病了。香椿芽味苦性温，具有清热解毒、涩肠止血、健胃理气、固精壮阳等功效。《唐本草》载：“椿芽，煎水洗治疮疥。”《本草纲目》中载：“取椿叶心捣汁涂之，可以治白秃。”现代医学研究表明，香椿对金黄色葡萄球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌都有明显的抑杀作用。

黎妙香 徐苏斌



郊游吃烧烤 谨防戊肝

春暖花开，又到了“吃货”们郊游烧烤的好时节。每逢“双休”，在长沙各大公园总会有一些游客自带锅灶、食材，搞起了家庭烧烤。烤出的肉滋滋流油，吃得不亦乐乎。专家提醒，春天是戊肝的高发季节，在郊野烧烤时，如果各种肉类和海鲜处理得不干净，很容易招惹上戊肝病毒。

专家指出，目前已被公认的有甲、乙、丙、丁、戊五种肝炎病毒，容易被忽视的是戊肝。

戊肝是一种食源性疾病，潜伏期一般为2-8周，猪、牛、羊等都是戊肝的宿主。有调查显示，猪的戊肝病毒感染率可高达90%以上，贝类海产品中戊肝病毒的携带率也较高。

因此，戊肝跟甲肝一样，都是“病从口入”，主要通过“粪-口”进行传播，即由病人的潜伏期或急性期粪便、血液中的甲肝、戊肝病毒污染水源、食物、用具及生活密切接触经口进入胃肠道而传播。此外，戊肝也可通过血液传播、母婴传播和接触传播。

目前，人们对于戊肝了解的程度仍然不高，戊肝在发病初期极易被误诊。戊肝的典型症状是胃口不好、全身无力；眼睛发黄；会出现发烧、腹泻。一般都是急性发作，发作后，没有特效药，只能对症治疗。

预防戊肝主要的是注意饮食卫生，尤其是在春夏两季，不要进食变质、不洁、生冷的食物。此外，重要的一个预防手段就是接种戊肝疫苗。经常在外用餐的人群，尤其是老年人，以及乙肝等慢性肝病病者都应及时接种戊肝疫苗。

钱琦

扬州美味“生气鱼”

初春时节，我去扬州看望好友，她请我去品尝当地著名的“生气鱼”。

我本以为会生气的鱼长得青面獠牙异常恐怖，可水池中的鱼儿长约一尺，黑背白肚，身上还点缀着白色的花纹，既秀气又滑稽。可是，厨师从水池里捞上来两条鱼，奇怪的现象发生了，鱼儿们刚刚出水，在盆中就开始争先恐后比着赛地“生起气”来，肚皮像是吹了气的皮球，片刻之间肚子便变得圆滚滚的，比之前大了三四倍，身上的小刺也都立了起来，活脱脱的鱼版“刺儿球”。朋友自豪地说：“这就是我们扬州最著名的河豚鱼啊！”

嬉笑谈论间，美味的河豚上桌了，鱼一上桌，空气里便弥漫起一股似鱼似肉的奇妙香气，仔细看去，鱼皮是那种厚厚的胶肉，嫩嫩的竹笋切成滚刀块，和着浓

浓鱼汤，一股鲜香直冲鼻翼……细心地把黑色的外层卷在白色的内层里面，送入口中，慢慢咀嚼，只觉得润滑肥嫩有弹性，满口生香，再尝鱼肉，鲜嫩可口，还带着猪肉的香气，喝上一口汤，浓稠的汤汁在舌尖缠绕，奇鲜无比。

朋友说：“河豚的鱼皮上都布满了一粒一粒的刺鳞，烹调时很难去除，但对肠胃很有好处，所以当地人都将没有鱼鳞的那面鱼皮反卷着吃下去。”

“生气鱼”即河豚鱼，现代科学研究表明：河豚鱼具有消肿、去胃疾、降血压、抗肿瘤、恢复体力、调节免疫系统等诸多功效。河豚鱼可谓全身是宝，但因体内含有毒性物质河豚毒素，如处理不当，会对人体造成一定的伤害，所以要经过专业厨师的烹饪，才能尽享美味。

王雪梅

爱吃咸菜

易患萎缩性胃炎

45岁的唐先生平时很爱吃咸菜和酸菜，几乎每顿饭必有咸菜佐饭。最近唐先生总觉得胃不舒服，到医院做了胃镜检查，发现自己得了“萎缩性胃炎”。医生建议他规律健康饮食，特别是要少吃咸菜。

医学研究发现，不当的生活饮食习惯常常成为慢性萎缩性胃炎的诱因。特别提醒大家，预防胃病饮食方面要特别注意以下事项：

少吃腌制食品 “咸菜”是腌制食品的一种，其中亚硝酸盐成分非常多，长期食用肯定会对胃部造成损伤。另外，部分地区人们喜爱

的腊肉、腊肠、咸肉等都不适宜长期食用。

不吃过咸的食物 日常做菜做饭时，盐的使用量就需注意，口味偏咸的人需适量调整饮食习惯。

不吃过烫的食物 有些人会特别喜爱热一点的食物，觉得吃得爽，但是过烫的食物吃下去会损伤胃黏膜，可能引发慢性胃炎，甚至是急性胃炎。

拒绝不新鲜的食 随着生活水平的提高，一般不新鲜的肉菜通常都不会再端上餐桌，但是还需注意，隔夜菜虽然看着没有问题，但仍不建议食用。

那预防胃炎，正确的做法是什么呢？首先少量多餐，选择易消化的食物。其次，进食含优质蛋白质及铁丰富的食物。进食新鲜绿叶蔬菜，如油菜、菠菜、胡萝卜等。进食肉汁及浓肉汤有助于胃液分泌。

如果不适症状严重，可以吃一些软性食物，例如米汤、香蕉、马铃薯、南瓜类。或将所有蔬菜搅碎，再烹调。偶尔吃一些蒸热的蔬菜，例如红萝卜、绿花椰菜。再者，对于急性胃炎患者而言，应禁食一切对胃有刺激的饮食或药物，酌情禁食或给予流食。

广西医科大学主任医师 吕斌