



慢性病人少吃香椿

香椿又名香椿芽、香椿头等。它颜色碧绿，鲜嫩清脆，具有独特的香味，是深受人们青睐的春季佳蔬。

中医认为，香椿味苦性寒，有清热解毒、健胃理气、杀虫固精等功效。现代研究表明，香椿对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、肺炎球菌、绿脓杆菌等，都有明显的抑制



作用和杀灭作用。此外，香椿中还富含维生素C、优质蛋白质和磷、铁等矿物质，是蔬菜中不可多得的珍品。从营养学分析，香椿芽儿的维生素含量，比番茄高1倍以上。香椿中除含有蛋白质脂肪和碳水化合物外，还含有钙、磷、铁、钾、锌等多种微量元素及胡萝卜素，居木本蔬菜之冠。此外，还含有大量的粗纤维、尼克酸等。

香椿食用广泛，凉拌热炒，鲜食为主，也可以腌制晾干，制作罐头。生食常见有凉拌香椿芽、椿芽拌豆腐，炒菜多是椿芽炒鸡蛋、炒肉丝。

应该提醒的是，香椿为一种“发物”，多食易诱使痼疾复发，故慢性病患者应少食或不食为妥。又因香椿性偏凉，有慢性肠炎、痢疾者不宜多食。同时香椿中含有亚硝酸盐比较多，食用时最好先用沸水烫一下，再洗净，尽量减少亚硝酸盐的含量，同时还应尽量少吃腌制的香椿。

连淑兰

深色蔬菜最好熟吃



颜色深的蔬菜经过烹调后可以大大提高深色蔬菜和橙黄色蔬菜中维生素K和类胡萝卜素的利用率。这两类物质溶于油脂，用热油烹调后使细胞壁软化，促进胡萝卜素、番茄红素的溶出，提高吸收率。

深色蔬菜烹调后还可以提高蔬菜中钙、镁元素的利用率。很多人只知道钙来自牛奶，镁来自香蕉，却不知道深色蔬菜也是这些营养素的好来源。但大部分深色蔬菜中含草酸，它不利于钙和镁的吸收。在烹调加工当中，经过焯烫步骤，再行炒制或凉拌，可除去绝大部分草酸。

烹调还可以软化蔬菜纤维，对于肠胃虚弱、消化不良、胃肠胀气、慢性腹泻等类型的病人有益。

韩新华

单独进餐

易生胃病

上班族与单身族往往一个人单独进餐，有时边看报边吃饭，或一个人边看电视边吃饭。如果经常这样一个人单独吃饭，即使营养充分，也容易引起胃溃疡或十二指肠溃疡。

进餐时应保持轻松的心情，方能使胃液分泌旺盛，促进肠胃的蠕动，若一家团圆享受晚餐，或与熟悉的朋友一起进餐，气氛融洽，消化便能完全；如果单独一人进餐，尤其是一边看报一边吃，或是一边想着尚未完成

的工作，或是在烦恼、气愤等情形下进食，均足以对胃肠产生不良影响。但若长年累月地养成习惯并持续下去，则胃溃疡的发生几率必会大增。

所以吃饭时最好和家人、朋友、同事等在融洽的气氛中进行，如果办不到，则可一边进食、一边观赏轻松的电视节目，总之，尽量使自己在轻松的心情下进食。

王秀芳



肿瘤患者饮食宜清淡

每周能安排素食一天，是肿瘤患者节制饮食的好习惯。肿瘤病人除了在治疗前、治疗中和治疗后的短期内需适当增加营养，维持理想体重外，不宜长期过度营养。食物加工方法以清淡易消化的炖、煮、蒸为主，少用油炸、烧烤，少吃腊味食品。

肿瘤患者应尽量少吃火锅，吃火锅时宜选用清汤口味，海

鲜口味，如鱼头火锅、鸡汤火锅、淮山水鸭火锅、三鲜火锅、排骨炖雪莲果火锅等；不宜选用麻辣口味的火锅如红烧羊肉、狗肉火锅等。下火锅的原料要荤素搭配，半荤半素，生菜、豆苗、西洋菜，白菜、黄豆芽、豆百叶、羊肉片、冻豆腐、海带、木耳、食用菌类等都是可选的火锅原料。菠菜、香菜含

草酸高，最好不要直接下火锅，宜先用开水焯一焯。选用蔬菜时，宜多选用营养丰富的红色、橙色、深绿色的蔬菜、味重的蔬菜，叶类菜要有一定份量，每天5个品种。膳食应多样化，除了一些刺激性较大的食物，或正在服中药需遵医嘱禁食外，不要过度忌口。省肿瘤医院副主任营养师 胡小翠

蘑菇：上帝的食物

联合国曾提出，人类最佳的饮食结构就是“一荤一素一菇”，这个菇就是蘑菇。世界卫生组织提出的六大保健饮品包括绿茶、红葡萄酒（每日100毫升）、豆浆、酸奶、骨头汤和蘑菇汤。蘑菇也榜上有名。美国人称蘑菇为“上帝的食物”。

蘑菇营养丰富、肉嫩味鲜，一直享有“山珍”的美誉。有营养学家形象地表示：吃“四条腿”的（猪、牛、羊等）不如吃“两条腿”的（鸡、鸭、鹅等），吃“两条腿”的，不如吃“一条腿”的（蘑菇）。

蘑菇是高蛋白、低脂肪食品，富含人体必需的氨基酸、

维生素和多糖等营养成分。首先，蘑菇是与肉类最接近的蔬菜，蛋白质可消化率达70%~90%，有“植物肉”之称，营养价值仅次于牛奶。其次，蘑菇中富含18种氨基酸，有些蘑菇中蛋白质的氨基酸组成比牛肉更好。再次，100克蘑菇所含的微量元素，可满足人体24小时所需，其中磷的含量与鱼相等，铁含量也极高。

一般新鲜蔬菜和水果不含维生素D，蘑菇却是个例外。以香菇为例，其中维生素D的含量比大豆高20倍，是海带的8倍。而维生素D能帮助人体吸收钙，有益于骨骼的健康。

美国食品药品监督管理局一项研究发现，用紫外线照射生长或刚采摘的新鲜蘑菇，能合成大量维生素D，对青少年、妇女等特别需要补钙的人群有益。因此，购买时尽量选用新鲜蘑菇，且最好在阳光下晒一段时间后再食用。

蘑菇还能防病治病，其中所含的B族维生素可预防皮炎和肠炎。蘑菇中的碳水化合物含量很少，最适合糖尿病和胆固醇偏高者食用。

郭旭光



让草莓改善孩子的食欲

春天，正是草莓大量上市的季节。

酸甜可口、沁人心脾的草莓不但色、香、味、营养俱佳，而且还能改善食欲，帮助消化，是孩子的健康食品。

当孩子积食腹胀、食欲不振时，可让孩子在饭前吃几颗草莓；也可以将100克草莓洗净，榨汁饮用。或者将100克草莓、30克山楂洗净后，放置锅内，加适量水煎汤饮用，可治消化不良。

妈妈们也可以自己动手，为孩子制作草莓食品：

1、鲜榨草莓汁。取草莓50克，冰糖20克。将草莓洗净除蒂，与100毫升冷开水、适量砂糖一同放入果汁机，接电搅拌2分钟~3分钟即成。适用于食欲不振、脘腹胀满等症，也可防治痛风。

2、草莓牛奶燕麦粥。在锅中加入冷水、燕麦片，大火煮开后，转用中火熬煮后盛起。在装有燕麦粥的碗里加入冷牛奶、少许蜂蜜，稍稍搅拌，放入草莓即可。

3、草莓泥。将洗净的草莓加入白砂糖和奶油，捣烂成草莓泥，然后放置冰箱冷冻片刻即可。草莓泥香软、酸甜可口，风味独特。

草莓虽然是不错的开胃水果，但是草莓性凉，不要一次吃太多，尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人，吃草莓更要控制量。另外，肺寒咳嗽的人也不宜吃草莓。

李赛容

凉拌菜加醋 别放味精



醋有活血散瘀、解毒、消食化积、开胃的功效，可以说是凉拌菜最好的调味品。凉拌菜时放一些食醋调味，不但增加了清新爽口的感觉，增加了食欲，还能促进蔬菜中维生素C的吸收。这是因为，维生素C在消化道中被吸收是靠一种选择性吸收的细胞，这种细胞有个特点是喜酸，醋中的醋酸会刺激这种细胞，让其大量吸收维生素C。同时，富含维生素C的蔬菜多为酸性食物，醋也为酸性，“两酸”结合，产生催化作用也能够提高维生素C的利用率。在各种蔬菜中，青椒、西红柿、菜花等维生素C的含量较高，特别是菜花，每100克菜花中维

生素C的含量达到80毫克。但维生素C特别怕热，在高温下很容易被破坏，所以为了保证这些蔬菜中的维生素C能够尽量被人体吸收利用，最好生着凉拌吃。对于不能生吃的蔬菜，如菜花，可以焯一下再凉拌，在凉拌时加点醋，吃起来既口感爽又能保护维生素C。

需要注意的是，凉拌时最好不要加入味精、鸡精，这两种调味品都是谷氨酸，谷氨酸是碱性物质，要是加入后会和醋中的醋酸发生中和反应，那么醋就不能帮助维生素C吸收了。要想调味，可以在醋上动脑筋，现在食用醋的种类很多，像保健醋，还有一丝甜味，酸酸甜甜的拌凉菜很好吃。

韩幸幸