

营养大讲堂

# 旅游、出差时怎么吃

糖尿病病友外出旅游意味着原有的生活规律和饮食习惯被打破，此时的饮食控制要注意以下几点：

①因活动量增加所消耗的能量一般相应增多，且胰岛素的敏感性提高，故较易出现饥饿感和容易发生低血糖，此时如离进餐时间较长，为预防低血糖发生，可适当进餐先准备好的几片饼干或吃100克左右的水果；如果连续几天发生了低血糖，则要考虑进行常规加餐或通过减少活动量来预防。②进餐时可以参考平时在家时的食物摄入量、相



近的食物品种和相同食物烹饪方法来选择食物，如在家时你中餐或晚餐的主食是一小碗煮米饭，如果你没有交换其他食物的经历就不要随便改为水饺或面条；③旅游时可能遇到许多平常没吃过的美食，如果对食物的热能含量估算没底，你就一定要有高度的自控能力，只能试一箸，品味即可。④如果点菜权掌握在你手中，你在考虑他人饮食习惯与

喜好的同时，一定要做到荤素搭配尽量合理，并一再嘱咐烹饪时要少盐少油；万一厨师所做离你要求甚远，那你只能少吃了；⑤旅游景点或周围的各种地方美食或小吃也许对你有较大的吸引力，能不能管住嘴就看你的意志力了；当然，在两餐之间的时间里小试（严格限量）一种或两种小吃对血糖也许不会产生大的波动。⑥在注意饮食控制的同时要注意休息、体力活动及用药问题，并根据具体情况进行调整。此外，病友身边应备足饮用水，以防因缺水而使病情发生变化。

湘雅二医院教授 唐大寒

## 对症吃掉亚健康(上)

亚健康是一种介于健康与疾病之间的、表现为生理功能低下的状态，不耐疲劳、腰酸背痛、失眠多梦、健忘、头晕、耳鸣、脱发、黄褐斑等等，也就是人们常提到的“慢性疲劳综合征”。有关专家根据药食同源的理论，采用对症食疗法，对治疗亚健康收到良好效果。

1、失眠烦躁 多吃富含钙、磷的食物。如大豆、牛奶、鲜橙、牡蛎；含磷多的食物如菠菜、栗子、葡萄、鸡、土豆和蛋类等。

2、精神紧张 神经敏感的人适当吃些蒸鱼，但要加点绿叶蔬菜，因为蔬菜有安定神经的作用。吃前先躺下休息片刻，松弛紧张的情绪，也可以喝少许葡萄酒，帮助胃肠蠕动。

3、体瘦虚弱 体瘦虚弱的人适宜吃炖鱼。在吃前最好小睡一会。人们都习惯饭后睡觉，这是不正确的习惯，应改为饭前睡一会，因为吃饭后再睡，人会觉得不舒服。

4、筋疲力尽 在口中嚼些花生、杏仁、腰果、核桃等干果，对恢复体力有神奇的功效，因为它们含有大量丰富的蛋白质，B族维生素、钙和铁，以及植物性脂肪，却不含胆固醇。此外，蛤蜊汤、青椒炒肉丝、凉拌蔬菜、芝麻、草莓等食物含有丰富的蛋白质及适度的热量，能保护并强化肝脏，不妨多吃一些。

5、眼睛疲劳 写字楼里的电脑一族，眼睛总是感到很疲劳，你可在午餐时点一份鳗鱼，因为鳗鱼含有丰富的人体所必需的维生素A。另外，吃些韭菜炒猪肝也有些功效。 博思



## 降脂佳品——冻豆腐

冻豆腐等豆制品含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的作用，其中的卵磷脂在人体内形成胆碱，有防止动脉硬化的效果。此外，豆制品中含有丰富的膳食纤维和植物固醇，都有利于降低胆固醇。因此，血脂高，可以多吃点豆制品。

豆腐中的酸性物质还能吸收胃肠道的脂肪，经常食用有助于脂肪排泄；

其中富含的植物蛋白，也会减少动物蛋白的摄入；丰富的膳食纤维，可以促进胃肠蠕动，从而达到一定的减肥目的。此外，冻豆腐的孔隙可以吸附油脂，也有一定的清洁肠胃的作用。但需要注意的是，冻豆腐最好在清汤中涮，否则它也会吸附汤中的油脂，反而不利健康。

冻豆腐吃法多种多样，可依自己的爱好而定，既可做冻豆腐汤，又可与一些蔬菜炒食。此法最好每天食用，并保持一段时间方能收到较好的减肥疗效。张瑞珍

## 休闲食品开心果

开心果含有单不饱和脂肪酸，这类脂肪酸很稳定，所以开心果不像其他坚果容易酸败，可降低胆固醇含量。一次吃10粒开心果相当于吃了1.5克单不饱和脂肪酸。开心果除可生食外，还可烤、炸、盐腌或糖制成高档休闲食品。

现代营养学家认为，食用开心果有以下几个作用：

**稳定血糖** 开心果含有大量纤维，适量食用开心果有助稳定血糖。将开心果的果仁和薄薄的内果皮一起食用有助于调节血液中的葡萄糖含量。开心果所含的纤维在人体肠道内可以延缓糖分进入血液，从而避免血液中葡萄糖浓度过高威胁人体健康。对于糖尿病患者来说，适量食用开心果有助防控并发症。

**保护视力** 开心果紫红的果衣，含有花青素，这是一种天然抗氧化物质，而翠绿色的果仁中则含有丰富的叶黄素，它不仅仅可以抗氧化，而且对保护视网膜也很有好处。

**心脏“保镖”** 开心果富含精氨酸，它不仅可以缓解动脉硬化的发生，有助于降低血脂，还能降低心脏病发作危险，降低胆固醇，缓解急性精神压力反应等。

**控制体重** 每天吃上25克开心果，大概是40个上下，不仅不用担心发胖，还有助于控制体重。这是因为吃饱的感觉通常需要20分钟，吃开心果可以通过剥壳延长食用时间，让人产生饱腹感和满足感，从而帮助减少食量和控制体重。 王军辉



## 酒后不宜喝咖啡

人在饮酒后，酒精会很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，继而影响胃肠、心脏、肝、肾、大脑和内分泌系统，其中受害最直接、最严重的是大脑；如果酒后即喝咖啡，会使大脑从极度抑制转为极度兴奋，加快血液循环，增加心血管负担，对人体造成的损害甚至会超过喝酒本身。 一凡



## 卷心菜煮汤可护胃

卷心菜中含有维生素U，这种维生素能促进胃黏膜分泌出胃液，保护胃壁免受刺激。因此，卷心菜具有一定的健胃效果，常被作为肠胃药的成分。生吃卷心菜可以最大程度地保全营养，但对那些胃不好的人，可以试着用卷心菜做汤。值得提醒的是，煮卷心菜的菜汤直接饮用并不好喝，用它做酱汤或炖菜效果会好一些。 辉帆



## 冬天洗菜用温水

有人担心，本来果蔬中的营养物质就那么娇贵，用热水洗的话，岂不是把营养都破坏了？其实，温水洗菜，关键就是要控制好水温，以40℃左右为宜。否则，水温过高的话，洗菜时会丢失果蔬中的维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，维生素C以及部分尼克酸和矿物质。控制水温的方法很简单，可以先用手试一下，40℃的水，手感是温热而不烫的。所以，洗菜的时候，只要自己觉得温暖不烫手，果蔬的营养也能很好地保存下来。 郭旭光



## 怕冷贫血 食当归生姜羊肉汤

用于产后的调理，适用于妇女气血虚弱，阳虚失温所导致的腹部凉痛、血虚乳少、恶露不止等。作为药膳，当归生姜羊肉汤特别适用于体质虚寒的人日常食用。对于怕冷的贫血病人、年老体虚的慢性支气管炎患者，以及由于慢性腹泻引起营养不良者，此汤均可作为辅助调理的药膳。

原方用当归18克、生姜30克、羊肉500克煎煮成汤，分五次服。现代烹调方法：将羊肉洗净，除去筋膜，切成小块，生姜切成薄片，当归洗净，纱布松松地包住捆扎好，一齐放在锅里，加水后先用大火煮开，再用小火炖两小时左右即可。服用前可以适当加一点盐和其他调料，吃肉喝汤。可根据自己的实

际情况，每隔一段时间吃一次。在此方中，各种原料的用量并不是固定的。对于阳虚症状较轻的人，如平时总是怕冷的人、年老体虚的慢性病患者，以及因长期工作劳累、精神紧张而导致乏力、头昏失眠、易感冒、脸色偏黄等症状的人，可用当归3~5克、生姜30克、羊肉500克制作此汤。

需要注意的是，当归生姜羊肉汤中的羊肉属于腥膻发物，患有皮肤病、过敏性哮喘的人应慎用此方，以免使旧病复发或使现有的病情更加严重。当归生姜羊肉汤其性温热，平时怕热、容易上火、手足心发热的人，或患有感冒、口腔溃疡、发烧咽喉疼痛等病症的人不宜服用。 宋丽华



## 吃羊肉不宜蘸醋

羊肉是冬季备受人们亲睐的食物。有些人吃羊肉时喜欢配些食醋作为调味品，觉得这样吃起来更爽口，容易消化和吸收，其实这种吃法是不科学的。羊肉性热，醋性甘温，与酒性相近，与寒性食物相配效果较好。羊肉和醋两物同食，易生火动血，因此羊肉汤中不宜加醋。另外，吃完羊肉后不宜马上饮茶，因为茶叶中含有较多的鞣酸，会产生一种鞣酸蛋白物质，容易引起便秘；羊肉若与南瓜同食，还易导致黄疸和脚气病。 王云浩