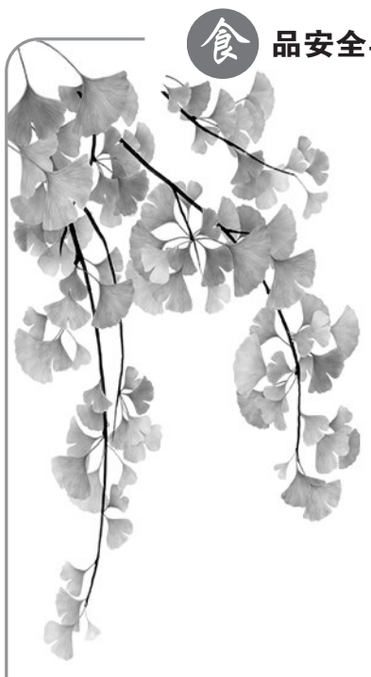
食品安全与合理膳食

秋冬时节，进补正当时

□马阳阳



“秋分寒露至，霜降红叶染。”入秋之后，昼夜温差逐渐拉大，老百姓的饮食上需要有所转变，在保证身体正常营养需求的同时，补益气血，固本培元，合理“贴秋膘”，更好应对秋冬时节的寒冷与干燥。民间“贴秋膘”习俗由来已久，当代著名作家汪曾祺的《人间滋味》一书中对这个习俗做了相应解释。一到夏天，伏天暑热，老百姓都没什么胃口，两三个月下来，不少人体重都会减轻一些；然而秋风一起，人们往往胃口大开，想吃好的，将之前“苦夏”的损耗补回来，即为“贴秋膘”。现如今，民众生活条件得到极大改善，如今所谓“贴秋膘”更多是为了调整自身身体状况，增强个人营养和抵抗力，更好地应对秋冬时节。

科学“贴秋膘”，需要合理选择食补，适宜进补。根据中医养生理念，秋冬时节适合养阴进补，抓住这个增加营养、增强抵抗力的黄金阶段。但是，秋季贴膘，不能乱补，讲究的是清补、温补。秋冬天气干燥，不合理进补容易“火上浇油”，引起上火，反而对健康不利。温和滋补，好吃不上火，这样吃得开心，吃得健康，身体也更强壮。众所周知，肉类是膳食中优质蛋白质的主要来源，其氨基酸组成最接近人体的生理需求，而且富含多种脂肪酸及微量元素。不同人群应该根据个人需求和自身体质特点，科学选择肉类进补。

秋冬吃肉有技巧，科学选择巧补身。日常所见肉类一般有红肉、白肉之分。红肉主要是指猪肉、牛肉、羊肉等哺乳动物的肉；白肉主要包括禽类及水产品类，如鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等。相比来说，白肉中的肌肉纤维相对细腻，更容易被人体消化吸收，营养又健康。而红肉，其富含血红素铁，铁的吸收利用率更高，可以预防缺铁性贫血，因此尤其适合女性及婴幼儿食用。不同类型肉品其营养价值及适合人群都有区别，中医跟现代营养学相结合，可以更好地指导秋冬时节进补。

日常保健，正常体质推荐优先选择白肉，比如鱼肉、鸡肉等。

鸡肉，相对脂肪含量较低。从中医角度来讲，鸡肉味甘性温，温中益气，非常适合正常体质普通人群食用。

鱼肉，肉质鲜嫩，富含多种微量元素，有利于消化吸收。而且鱼肉中不饱和脂肪酸含量较高，对大脑发育和神经发育均有一定的益处。比如清蒸鲈鱼，口味清淡但鲜美，很适宜进补。

鸭肉，性温凉，养阴生津，温润进补，而且相对热量较低，正好可以应对秋冬时节的干燥，有助于预防秋季咳嗽等常见问题。但需要注意的是，鸭肉的肌肉纤维较为粗糙，需要注意烹饪方式，炖煮时常要久一些，以保证更好地消化吸收，比如最常见的炖老鸭汤。

猪肉，尤其是猪瘦肉，蛋白质含量高，有助于增加饱腹感。猪瘦肉中的血红蛋白更容易消化吸收，能够起到预防缺铁性贫血的作用。因此，猪肉也是日常生活中适合四季食用的肉类，而且其可选择的烹饪方式多样。

羊肉，最为滋补，可以滋补阳气，补虚祛寒，但从中医角度来讲，羊肉热性较高，食用过多容易加重体内的热燥，引发干燥咳嗽等。因此，食补上应注意搭配其他食材比如萝卜等进行调和。

牛肉，脂肪含量少，富含肌氨酸和B族维生素，可在提供充足能量的同时，提高人体免疫力，同时可以缓解疲劳和压力，对皮肤也有保护作用，具有补益健壮的功效，是养身保健佳品。但是，牛肉中的肌肉纤维不易消化，食用时应尽可能将牛肉烹饪软烂。

兔肉，味道鲜美，且营养吸收率较高，入口美味且利于消化吸收，对老年人和体质虚弱的群体补身养身更为适宜。

秋冬进补，进补也要适宜。根据《中国居民膳食指南（2022）》，推荐的每日摄入肉类食物重量最佳应控制在120克~200克。因此，秋冬时节进补，不能贪多，多了反而容易导致消化不良等，给身体增加负担。从食物的烹饪方面来说，不同的烹饪方式中清炖最为适宜，也最为健康，在可以保证高蛋白营养的同时，还能减少脂肪的摄入。另外，吃肉进补的同时，尽量少喝汤。肉汤中脂肪含量较高，特别是嘌呤含量会随着熬制时间延长逐渐增加，长期食用含嘌呤较多的汤类食物，容易导致高尿酸，甚至会引发痛风、尿毒症等。

综上所述，秋冬时节进补，适合科学补、适量补。秋冬时节进补，应因人而异，结合自身体质，合理科学安排肉类食物。科学合理进补，才能吃得科学，吃得健康，吃得开心。

（作者供职于河南农业大学食品科学技术学院）

柿子怎么吃才健康

□赵雯婧

进入十月，又到了柿子占领市场的时候。柿子味道甜腻可口，营养丰富，含有丰富的胡萝卜素、核黄素、维生素等微量元素。柿子所含维生素和糖分比一般水果高出1倍~2倍。可是当人们想大口享受甘甜诱人的美味时，却会想起不能空腹吃柿子，柿子和螃蟹一起吃会导致胃结石，柿子和土豆、红薯一起吃会致胃痛等民间传言。这些传言让人心有余悸、吃不尽兴。其实，只要你身体健康，吃甜柿子或经过人工脱涩的柿子是完全没问题的。为什么会有这些民间传言呢？都是鞣酸惹的祸。那么，到底鞣酸是什么东西呢？

鞣酸（又称可溶性单宁），是柿子的涩味来源。当柿子没有成熟时，鞣酸含量较高，特别是果肉外皮层，也就是靠近柿子皮的地方，鞣酸分布较多。日常生活中，不同柿子中的鞣酸含量是不同的，一般在0.4%~4%。柿子的味道越涩，鞣酸含量越高。除了柿子外，葡萄、山楂、石榴等水果，甚至是喝的茶水中都含有鞣酸。在一定条件下，鞣酸能与蛋白质结合形成分子较大又不溶于水的沉淀物鞣酸蛋白。在胃中的胃酸较多的情况下，鞣酸蛋白和食物中的果胶、纤维素等，把柿皮、柿核黏合在一起，在胃内迅速形成胃石，并造成胃部不适。但出现这些不适的前提是：1.柿子中含鞣酸高；2.一次大量食用。

我国柿子产量很大，但大部分柿子树的品种都是涩柿，需要经过脱涩处理。目前，供应上市的有软软的烘柿子、脆甜的揽柿子等，都是经过脱涩处理的，大家可以放心食用。

那就有朋友问了，自家树上结的涩柿子或不小心买到了未成熟涩口的柿子，怎么办？下面我就给大家科普一下脱涩小窍门。

给柿子脱涩，基本原理是激发柿子自身释放的乙醛或利用乙烯催熟来破坏单宁，除了放置一段时间等待其成熟外，可以参考如下方法：

1.将柿子与熟苹果、香蕉等释放乙烯的水果混放，催熟柿子进行脱涩。

2.把柿子放入容器中，加入40摄氏度~60摄氏度的温水浸没柿子，等水变凉再换同样的温水，过程当中要注意保温，可以用棉被覆盖，用塑料薄膜封口。一般10小时~24小时即可脱涩完成。此温度下柿子无氧呼吸，柿子中乙醇脱氢酶和丙酮酸脱羧酶的活性较高，可产生较多乙醛，从而与鞣酸缩合成树脂状物质沉淀导致柿子脱涩。

3.将柿子放在松针里，松针呼吸作用是柿子的近10倍，能够间接促使柿子进行脱涩。

4.用牙签在柿蒂底部位置戳三两个小洞，受到损伤的柿子乙烯释放速度加快，从而促进脱涩。

柿子还可以加工成多种食品，常见的如柿饼、柿子醋、柿子酒等。柿饼主要是用柿子加工脱水之后制作而成的一种干果。柿饼的热量含量比较高，每100克柿饼有250大卡以上的热量，营养价值比较丰富，担心吃胖的朋友每天最好只吃1个。从中医的角度来讲，柿饼具有润肺止咳、化痰、清热利湿、解毒、健脾开胃的功效。从营养学的角度来说，柿饼中的胡萝卜素比较丰富，能够转变成维生素A，从而促进皮肤代谢，改善视力；维生素E还可以对抗自由基；维生素C有利于机体代谢。

柿子醋是采用自然成熟的柿子酿造而成，风味独特，口感浑厚，色、香、味俱佳，且在空气中久置易产生醋膜（醋酸菌及酵母菌的凝聚）。柿子醋味道呈酸性，在人体代谢呈碱性，调节人体ph（酸碱度）值。柿子醋能增强食欲，促进消化，柿子醋泡鸡蛋能促进血液循环，治麻木神经痛；泡黄豆能降血脂；泡冰糖能降血压；泡白糖能治嗓子嘶哑等。

柿子含糖量高，还是酿酒的好原料，民间用柿子酿酒已有千年历史，将柿子捣碎，拌以酒曲，发酵或蒸馏而成。其制作最大特点是不用粮食，酒色金黄有柿子果香的独特味道。因含有黄酮类化合物、单宁等酚类物质，还具有抑制血小板凝结、软化血管的作用。

通过以上介绍，相信大家已经解开对柿子的误解了。柿子是营养丰富、味甜可口的水果，只要吃的是甜柿子或经过脱涩处理过的柿子，通常不用担心出现身体问题。脾胃功能虚弱者、老年人、儿童不宜空腹吃柿子，也不要一次食用过多柿子，更不能吃柿子皮；糖尿病患者要控制食用量，以免导致血糖升高加重病情。深加工的柿子产品味美独特，还具有一定的保健作用。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心）

胃癌术后应如何护理

□李明惠

胃癌是我国常见的恶性肿瘤之一，在我国其发病率居各类肿瘤的首位。在胃部恶性肿瘤中，腺癌占95%，这也是常见的消化道恶性肿瘤。胃癌患者在接受手术治疗以后，并不意味着已经治疗结束，此时还要选择用药来巩固治疗，同时也应注重家庭护理，如此才能有效促进病情恢复，在这个过程中人体免疫力比较低，属于高危时期，如果不注重护理，可能就会导致并发症。胃癌对患者的正常饮食带来较大影响，患者要及早发现进行治疗。那么，胃癌术后护理方法有哪些呢？

胃癌术后管道护理

胃癌术后管道护理非常重要，主要是胃管和营养管。胃管手术前要下入患者胃内，手术将胃部全部切除后，胃管要下到十二指肠处，此时肠道蠕动功能并没有恢复，肠液必须通过胃管吸出来，不吸易引起吻合口破裂。胃管护理最主要的是注意保持通畅，尤其不能脱落，脱落后会很麻烦。术后早期一般第3天后便能从营养管给肠腔内打水，缓慢注入营养液。营养管护理同样很关键，首先要固定牢靠，不能脱落和扭曲打折，因为营养管较细，不能堵塞，所以打完营养液后，每次都要用20毫升~30毫升的盐水冲洗营养管。输注过程中注意每4小时要冲洗1次营养管，营养管是保证患者没有恢复肠蠕动前最主要的营养供应。其次是腹腔引流管护理，腹腔引流管是观察术后腹腔血液的引流程度，是否有并发症发生。一般手术后当天引流出淡红色血性物质为100毫升~300毫升，以后会逐渐减少。手术后1小时内引出血液大于500毫升，可能有出血情况，则需要再观察1小时，如果还有出血情况就需要为患者输血，甚至重新进行手术治疗，可能由于血管脱落或结扎不牢导致。保持患者术后体位舒适，一般床头抬高10度~15度，给予镇痛治疗，保持镇静，缓解患者思想压力，最主要的是引流管护理和营养管护理。其他是输液、记出入量，保持患者术后早期体液平衡。因不能进食，患者恢复后拔出胃管可先进流质饮食，1天~2天观察流质饮食进食量，3天后如果进流质饮食没有不适情况，可以加大进食量，第4天可进食软食。

胃癌手术后的饮食护理

少食多餐

患者胃癌手术后，在护理上一定要多下一些功夫，在众多护理项目中，饮食方面要格外注意。患者要少食多餐，还要多吃一些容易消化的食物，在刚开始的时候可以多喝一些粥类，这样就可以减轻胃部负担。胃切除手术后，一部分患者不能保持原有体重，由于创伤或不能正常进食，导致体内蛋白质、脂肪等消耗，致使体重下降，还可发生一些维生素缺乏病及胃切除术后的并发症。

摄取营养

胃切除术后，最常见的并发症是缺铁性贫血，维生素B族缺乏。含钙较高的食品有各类豆制品、乳制品、燕麦片、卷心菜、白菜、胡萝卜、芹菜、南瓜、萝卜、菠菜、葫芦、韭菜、蒲公英、冬瓜等。某些硬果和种子类食品含钙量也很高，如干杏仁、核桃、榛子等。均衡摄取营养物质也是护理时要注意的事项。

不可摄入甜食

手术之后的两三个星期最好不要摄入甜食，有一部分患者在摄入甜食之后出现上腹部不舒服、出汗、心慌、恶心等症状，一般持续15分钟~30分钟后逐渐缓解。为了有效预防这种情况的出现，应该选择一些容易消化的食物，也应控制进食的速度。

易消化的食物

在患者手术后，应该选择容易消化的食物，细嚼慢咽，不吃高脂肪食物，不吃腌制品，严格按照以上饮食要求，对患者身体恢复有较大帮助。

补充铁元素

胃癌患者在接受手术后，也会因为胃酸的减少导致铁元素吸收受到影响。因此，为了避免出现缺铁性贫血，就要多补充铁元素。如果患者选择全胃切除手术，应多补充微量元素，比如维生素B_{12}或叶酸。在接受手术之后，患者要避免吃粗糙、刺激性食物，可以通过适量散步的方式来促进消化。

服用药物

患者手术之后为有效预防贫血，要按照医生嘱咐服用药物，比如选择免疫治疗、中药治疗、化学治疗等。另外，要定期复查，以便发现是否存在癌细胞转移。

总 结

胃癌患者要戒烟、戒酒，不吃发霉食物，禁食过硬食物、粗糙食物、刺激性食物等。患者可以适当散步，每天轻揉腹部15分钟左右，帮助机体吸收和消化。医务人员要做好胃癌患者的术后护理，帮助患者病情恢复，并顺利康复出院。

（作者供职于原阳县人民医院麻醉科手术室）

科普专家话健康

秋季如何科学用眼

□安宇雷

眼睛是心灵的窗户，是我们沟通世界的桥梁。我们能够看清世界，是因为物体发出的光线或反射的光线，经过眼睛的屈光系统在视网膜上形成清晰的物像。

不良的用眼习惯，会导致眼睛酸痛肿胀、干涩畏光、模糊重影等一系列问题，甚至导致视力下降。长时间近距离用眼，负责调节晶状体焦度的睫状肌长时间处于紧张状态，进而导致痉挛，无法放松；在使用电视、手机、平板等电子类产品的时候，光亮的屏幕会刺激到我们的眼睛，并且屏幕发射出的蓝紫光线对眼睛的伤害非常大。

因此，我们应该避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏，应当严格控制时长。在看书、看电子类产品间歇的时候，远眺、做眼保健操、做晶体操等，让疲劳的眼睛得到休息，预防近视。

注意眼部清洁卫生

秋冬季节传染病多发，对于眼睛来说，感染接触性传染病的风险增加。

传染病的传播离不开传染源、传播途径和易感人群这3个部分。眼睛易感染的传染病有沙眼、急性流行性结膜炎（俗称红眼病）等，传染性极强，往往出现一人得病、全家共患的情况。

急性流行性结膜炎患者表现为突发结膜充血，烧灼感、痒、分泌物多；沙眼患者患病后可导致角膜损伤等一系列问题，严重者会影响视力甚至失明。因此，眼睛接触性传染病一旦患病要及时到医院进行正规治疗。

沙眼、急性流行性结膜炎是通过接触传播的。因此，患病之后除了在积极治疗之外，还要注意保持毛巾干净，并且做到“一人一盆一巾”，不与他人共用毛巾和洗漱用具，从传播途径上阻断传染。

均衡营养对眼睛很重要

想要保证眼睛及视力正常，合理膳食非常重要。合理膳食提供能量，以及各种维生素和微量元素。在合理膳食为我们提供的营养成分中，维生素A、维生素B、维生素C、蛋白质，钙、锌、硒等，都起着保护我们眼睛健康的重要作用。

因此，均衡的营养，合理搭配的膳食对我们的眼睛非常重要。想要补充维生素A、维生素B、维生素C、蛋白质、钙、锌、硒等，我们可以选择下面这些食物。

胡萝卜是公认的保护眼睛的食物，但要注意的是，胡萝卜煮熟以后吃比生吃对人体吸收的营养成分更多；菠菜中丰富的钾、钙、镁等元素能增强眼部肌肉的弹性，是有效预防近视的良药；西红柿含有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质；海带中除含有碘、钙、硫之外，还含有铁、钠、镁、钾、钴、磷、甘露醇等多种物质。

预防秋季干眼症

在干燥凉爽的季节里，有些朋友们会感觉眼睛不不适，这可能就是季节因素造成的干眼症。正常情况下，眼睛每分钟眨动15次~20次，眼睑将泪腺分泌的泪水均匀地刷在眼球表面，起到润滑眼球、保持眼球表面湿润的重要作用。干眼症是因为眼睛泪液分泌不足，加上天气干燥，表面泪液蒸发过快，眼睛表面缺少水分而造成的。

当我们的眼睛有了干燥不适的感觉，应该怎么办呢？毕竟眼睛不像我们的皮肤，可以涂抹保湿霜进行滋润。下面，我给大家分享秋季如何避免干眼症的几个小方法。

首先，我们要多喝水，尽量保证体内水分充足。饮料中含有大量的糖分等其他物质，渗透压较水更高，因此喝饮料是不可以代替喝水的。

此外，注意用眼习惯，避免视疲劳。保持眼睛的健康状态，也能预防干眼症。

如果眼睛干涩症状特别明显，可以在医生指导下佩戴保湿眼镜或者使用人工泪液改善症状。不同眼药水针对状况不同，有些虽然能暂时改善症状，但容易引起其他问题，要在医生指导下使用。

（作者供职于濮阳市妇幼保健院）

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术，来稿应注重实践操作，介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等；栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用验方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿，并提供宝贵的意见和建议。

邮箱：5615865@qq.com

联系人：朱忱飞

电话：（0371）85967078