

食品安全与合理膳食

居民健康饮食及食物营养搭配

□徐敦周 文/图

居民的健康饮食

一日三餐并不仅是为了填饱肚子,还是为了补充人体所必需的营养物质,从而保证人体机能正常运转。人体所需的营养多种多样,单一的食物并不能满足日常需求,要维持营养平衡,必须合理搭配食物。

居民营养膳食指南主要有以下8条原则:

- 1.谷物为主,食物多样。
- 2.蔬菜、水果不能少。

- 3.奶类、豆类不能缺。
- 4.保证鱼、蛋、禽、瘦肉的适量摄入,降低肥肉、油的摄入量。
- 5.控制食量,维持体重。
- 6.清淡少盐。
- 7.适量饮酒。
- 8.保证食物质量。

在日常饮食中,要遵循一日三餐的原则,且两餐的间隔时间维持在4小时~5小时较为适宜(胃基本消化完食物需要4小时~5小时)。两餐间隔时间过短,会使消化器官长时间运转无法得到休息,从而影响消化功能。若间隔时间过长,会出现饥饿感,使人没有力气,无精打采。另外,三餐的调配也是十分重要,通常是遵循“早上要吃好,中午要吃饱,晚餐要少吃”的原则。

居民营养食物最佳搭配

营养食物最佳搭配:

- 1.菠菜+猪肝:猪肝富含叶酸,维生素B及铁等造血元素。菠菜含有较多的叶酸和铁,两种食物同食,是预防老年性贫血的食疗良方。

- 2.猪肝+白菜:白菜清热,猪肝补血,两者配合一起食用调和滋润。
- 3.鸡蛋+菠菜:含有丰富的优质蛋白质,矿物质,维生素等多种营养素,孕妇常吃可预防贫血。
- 4.菠菜+鸡血:菠菜营养齐全,鸡血也含有多种营养成分,并可净化血液,清除污染物而保护肝脏。两种食物同食,即养肝又护肝,患有慢性肝病的患者尤为适宜。

- 5.鸡蛋+苦瓜:同时食用能保护骨骼和牙齿及血管的健康,使铁质吸收更好,有健胃的功效,能治疗胃痛、眼痛、感冒、伤寒、小儿腹泻呕吐等。
- 6.土豆+牛肉:牛肉营养价值高,有健脾胃的作用,但牛肉纤维粗,有时会影响胃黏膜。土豆与牛肉同煮,味道好,且土豆含有叶酸,可以起到保护胃黏膜的作用。

- 7.生姜+牛肉:牛肉补阳暖腹,生姜驱寒保暖,相互搭配,可治腹痛。
- 8.鸡肉+栗子:鸡肉补脾血,栗子健脾,脾健更有利于吸收鸡肉的营养成分,造血机能也会随之增强,用老母鸡汤煨栗子效果更佳。
- 9.莲子+木瓜:莲子很适合

- 高血压患者、冠心病患者食用,具有养心安神的功效,也有一定的健脾止泻的疗效。木瓜能帮助消化及清理肠胃,还具有降血压等功效。
- 10.白菜+虾仁:虾仁蛋白质含量高,脂肪低,钙磷含量高。白菜可预防便秘、痔疮及结肠癌等。大白菜含有丰富的维生素C,可以预防维生素C缺乏引起的坏血病和牙龈出血。
- 11.猪肉+泡菜:此菜含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷铁等矿物质。泡菜是将蔬菜浸在盐水中,经过乳酸发酵以后制成的一种咸菜,适合妊娠早期食用。

- 12.鱿鱼+木耳:含丰富蛋白质,铁质及胶原蛋白,可使皮肤嫩富有弹性。
- 13.蘑菇+青豆+腐竹:蘑菇补气益胃;腐竹含大量最磷脂,且对血管有保护作用;青豆蛋白含量高,营养丰富,具有补脾益气、清热解暑、健身宁心等功效。
- 14.黄瓜+豆腐:黄瓜具有清热解毒、消肿利尿、止泻镇痛的作用。豆腐含有较高蛋白质和钙,适合高血压病患者、咽喉肿痛患者食用。
- 15.大米+绿豆:绿豆含有多种营养素,具清热解暑、利尿

- 消肿、润喉止渴等功效,与白米煮成粥后,湿润的烹调方式更利于口感不佳的患者或老人吞咽。
- 16.白菜+豆腐:大白菜具有补中益气、消食、利尿通便、清肺热、止咳等功效。豆腐中含蛋白质和钙、磷等成分,适合大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者食用。
- 17.猪肉+萝卜:猪肉健脾润肠。萝卜具有健胃、消食、化痰顺气、利尿等作用,还能使人的头发有光泽,适用于胃满腹胀、食积不消、饮酒过量、便秘等症。
- 18.金针菇+豆腐:金针菇可益智强体,对癌细胞有明显的抑制作用,适合营养不良、高脂血症、高血压病、血管硬化、糖尿病、肥胖症、癌症患者等食用。
- 19.甲鱼+冬瓜:甲鱼有润肤健体、明目的作用。冬瓜含有丙醇二酸可防止人体脂肪堆积,多吃有助于减肥。
- 20.茄子+苦瓜:苦瓜有解除疲劳、清心明目、益气壮阳、延缓衰老的作用。茄子有祛痛活血,清热消肿,解痛利尿,防止血管破裂、平血压、止咳血等功效。

(作者供职于安阳市心血管病医院,安阳市第三人民医院)



远离食物中的寄生虫

□海丹 文/图

什么是食源性寄生虫病

食源性寄生虫病已经成为影响中国食品安全和人民健康的主要因素之一。食源性寄生虫病是因为吃了生鲜或者没有彻底加热的含有寄生虫卵或幼虫,以及被其污染的食物而感染的一类疾病的总称。我国常见的寄生虫病有肝吸虫病、肺吸虫病、绦虫病、异尖线虫病等。由于人们生活习惯发生了改变,越来越多的人喜欢食用生鱼片、醉虾,有研究者在湖南省的华支睾吸虫高度流行区的流行病学调查中发现,人群的华支睾吸虫感染率高,而此地居民普遍有食用生鱼片的习惯。牛带绦虫病主要发生于有生食或半生食牛肉习俗的地区。食用火锅时肉片、海鲜等食物未经充分煮熟也多发脑囊虫病。

食源性寄生虫的种类

目前流行较为多见的食源性寄生虫共有30余种,比如鱼源性、肉源性、软体动物源性、淡水甲壳源性、两栖爬行源性寄生虫病,以及节肢动物源性寄生虫病,主要有华支睾吸虫、布氏姜片吸虫、卫氏并殖吸虫、链状带绦虫、肥胖带绦虫、曼氏迭宫绦虫、细粒棘球绦虫、丝虫、旋毛形线虫、鞭虫、蛔虫、钩

虫、饶虫等。

食源性寄生虫病对人体的危害

寄生虫侵入人体后,在其移行、发育、繁殖和寄生过程中会对人体组织和器官造成损害。一是夺取营养;二是对人体的组织器官造成机械性损伤;三是可能引起人体产生免疫病理反应。

肺吸虫病是一种由生食淡水虾蟹、饮生水感染肺吸虫引起的蠕虫病,是一种食源性寄生虫病,亦是一种人畜共患病。人们如果生食了淡水中含有肺吸虫囊蚴的螃蟹、小河虾,囊蚴进入人体进行繁殖,当童虫发育成成虫后,会在人体器官或组织中移动,对人体造成机械性损伤。肺吸虫病的临床表现因虫体的寄居部位各异各不相同,虫体寄居在肺部多表现为咳嗽、胸痛、血痰等症状;寄居在腹部表现为腹泻、腹痛等症状;寄居在脑部则比较凶险,患者会发生颅内压增高,出现头痛、呕吐等症状,甚至会导致视觉异常,如果虫体对脑组织的破坏比较严重,患者甚至出现偏瘫、失语等症状。

脑囊虫病是由寄生虫(以猪绦虫为主)传染导致的一种顽固性颅内疾病。世界卫生组织

组织此前的统计数据显示,在拉丁美洲、非洲、亚洲,猪绦虫流行区人们的患病率高达总人口的2%~4%。更让人“头痛”的是,该病的潜伏期较长,可以从数月甚至数年不等,甚至有潜伏期长达20年的病例报道。当消费者食用受囊虫感染的猪肉或肉制品或被虫卵污染的食物后,虫卵在肠道内孵化成幼虫,再钻入肠壁,随血液、淋巴液循环到达全身各处。由于人类的大脑血液循环量大,因此最常累及的就是脑部。一旦寄生虫到达脑实质以及脑室内,可造成脑组织及大脑中枢严重损伤,可出现头痛、浑身无力、肢体运动障碍,严重的可导致癫痫、视力不清甚至失明等,甚至危及患者生命。

如何预防食源性寄生虫病

- 1.培养卫生健康的饮食习惯是预防感染食源性寄生虫病的捷径,不要吃的或未熟透的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、兔肉等肉类食品,切忌吃生的未煮的淡水鱼、虾、螺、蟹、蛙、蛇等食物。高度怀疑患有食源性寄生虫病的患者,应尽快到正规医院进行检查。
- 2.不食用来源不明的肉类和海鲜产品。有研究表明,肉类在零下12摄氏度~13

摄氏度的条件下冷冻12小时可杀死寄生虫。因此,建议到正规超市或肉店购买检验检疫合格的食材。

- 3.与他人共餐时,自己不食用生肉制品仍有感染寄生虫病的风险。寄生在食物上的寄生虫可能污染到筷子,交叉污染到其他食物。吃生鱼片时,酱油、芥末、食醋、白酒等均不能杀死寄生虫。
- 4.感染寄生虫病不要乱吃打虫药,盲目驱虫会引发变态反应性脑炎或肝肾功能受损,应该在寄生虫病检测后在医生的指导下用药。
- 5.生食和熟食的砧板、刀具

和容器要分开存放。

- 6.餐前便后洗手。
- 7.改变不良的饮食习惯,加强健康教育,积极倡导健康的生活方式,培养健康的饮食习惯。
- 8.加强体育锻炼,增强机体抵抗力。

总之,寄生虫重在预防,预防的关键就是养成健康的饮食习惯。我们了解了会藏寄生虫的食物后,不要吃生的食物,半生不熟食物最好也不食用,要想防虫入口,必须煮熟再吃。(作者供职于河南农业大学食品科学技术学院食品营养与健康系)



如何有效预防颈椎病

□张姗姗

过去,颈椎病是老年人的常见病。随着社会的发展,手机电脑成了人们的标配,“机”不离手,“低头族”成了普遍现象,颈椎病已经不分年龄,在各个年龄层都在逐渐增多。那么,面对颈椎病,我们该如何预防呢?

什么是颈椎病

颈椎病是指颈椎间盘发生了退行性改变,导致出现颈椎稳定性下降、椎间盘突出或脱出、骨刺形成、椎管狭窄等病变。颈椎病多发生于中老年人,随着年龄增加,患病人数逐渐增多,60岁以上人群中超过85%的人受到颈椎病的影响。随着“低头族”逐年增多,颈椎病患病率不断上升,患病年龄不断降低。

颈椎病在临床上可分为六种类型。

- 1.神经根型颈椎病:该症状较为常见,主要原因是颈椎的椎间孔变窄压迫神经根。

- 2.脊髓型颈椎病:是最危险的类型,主要原因是颈椎管内发生的病变压迫脊髓。

- 3.椎动脉型颈椎病:主要原因是颈椎的病变压迫、刺激到颈椎横突孔内的椎动脉。

- 4.交感神经型颈椎病:是表现较复杂的一种类型,主要原因是颈椎的病变刺激了颈椎周围的交感神经末梢。

- 5.食管压迫型颈椎病:相对少见,主要原因是颈椎骨质增生刺激和压迫了食管。

- 6.颈型颈椎病:较为常见,症状较轻,是由于颈椎不稳定刺激了颈椎交感神经末梢及周围肌肉。

以上病变刺激或压迫了颈椎

周围的神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等组织,导致患者出现颈肩部疼痛、四肢麻木、力量减退、头晕恶心等临床表现。颈椎病的表现复杂、较复杂,症状与病变部位、组织受累程度及个体差异有一定的关系。

如何预防颈椎病

颈椎病发生退行性变化基本属于不可避免的现象,可通过养成良好的生活习惯预防颈椎病,延缓疾病的发展。

一、生活调节

- 1.保持正确的坐姿、站姿及睡姿。改善不良坐姿,不要长期低头玩手机,养成做颈部放松操的好习惯。
- 2.不要长时间保持一个姿势工作和学习,每隔1小时要稍微活动一下肩颈部。

- 3.颈椎病引发头痛、牙痛时,以静养为主,不要做大幅度、高强度动作。

- 4.日常使用电子产品时,注意视线与屏幕保持水平或略微仰视5度~10度,观看电子产品一定时间后要注意放松眼部,活动肩颈部。

- 5.避免颈部受凉、受潮,避免夏季空调直吹,注意颈部保暖,不用冷水冲洗颈部等。

- 6.每伏案工作1小时~2小时后休息5分钟,活动肩颈部,改变体位,消除疲劳后再继续工作。

二、运动调节

- 1.养成锻炼身体的好习惯,注重运动后颈部的拉伸。
- 2.养成做颈椎保健操的好习惯。
- 3.先天性颈椎不好的人,遵照医嘱治疗或进行手术。
- 4.可适当参加游泳、打羽毛球、打排球、打网球等运动,但要避免对抗性运动或体育比赛。

- 5.加强颈部肌肉锻炼,避免颈部外伤。

- 三、其他
- 1.持续性疼痛,经休息和保守治疗后仍不缓解或持续加重,要引起高度重视,及时治疗。

- 2.如果已经有颈椎病,要积极治疗和预防颈椎病恶化。

- 3.定期进行体检,注意颈椎健康。

现在颈椎病非常青睐长期在伏案工作的人们,由于工作时长时间保持同一个姿势,一坐就是三四个小时,且不经常活动,这就导致了颈椎病。因此,一定要重视颈椎病,日常生活中要保持正确的姿势,多锻炼身体,保持身体健康。

(作者供职于河南省人民医院疼痛科)

科普专家话健康

艾滋病病毒如何破坏人体免疫系统

艾滋病病毒对TH淋巴细胞(辅助性T淋巴细胞)有特别的亲和力,TH淋巴细胞就是艾滋病病毒的靶细胞。当艾滋病病毒附着在TH淋巴细胞表面后,就会把内含物注入淋巴细胞中,借助逆转录酶的作用,将病毒的RNA(核糖核酸)转入DNA(脱氧核糖核酸)中,使该细胞成为带有病毒遗传信息的感染细胞。

艾滋病病毒利用靶细胞提供的便利条件可以复制产生成千上万的新病毒,这些新病毒被释放后,再去攻击其它靶细胞,主要针对TH淋巴细胞,也可以侵犯其他细胞(如神经系统细胞),这种过程不断循环,最终导致艾滋病病毒遍布全身。

正常的TH淋巴细胞,对于维持正常的免疫系统功能是必不可少的。但是,感染了艾滋病病毒的TH淋巴细胞功能会减弱,甚至完全丧失,人体最终无力抵御外来的一切感染,各种感染和肿瘤便能很快发展,乃至夺走病人的生命。

艾滋病病毒的传播条件

艾滋病病毒的传播是需要一定条件的,病毒必须通过排出、存活且足量,并有直接进入集体的传播途径才能传播,否则不传播。为了方便大家理解,下面举例说明。一是排出,病毒从艾滋病病毒感染者或者艾滋病病人体内排出是艾滋病传播的前提。艾滋病病毒需要血液、精液、阴道分泌物或乳汁等体液才能够从感染者体内排出。二是存活,艾滋病病毒是一种非常脆弱的病毒,对外界环境的抵抗力较弱,离开人体后,常温下存活时间很短。三是足量,艾滋病病毒的数量是一个很重要的因素,在各种体液中含有的HIV(人类免疫缺陷病毒)数量不同,比如常说的礼节性接吻,因唾液中的HIV的数量太少,不足以让人感染。四是进入新的个体。存活的艾滋病病毒要感染另外的人,必须通过一定的途径,比如输血和性交等体液交换行为或者通过破损的皮肤黏膜、口腔溃疡等伤口进入新的个体才能进行传播。因此,在判断是否造成感染的时候要衡量这四个条件。

艾滋病病毒对外界的抵抗力

艾滋病病毒对外界的抵抗力较弱,HIV比乙型肝炎病毒(HBV)对外界的抵抗力要低得多。当HIV离开人体后,常温下存活时间很短,一般为5分钟就会失去致病性,30分钟病毒失去活性。另外,HIV对人很敏感,100摄氏度下20分钟就可将其完全灭活,在实验室条件56摄氏度下30分钟也可以灭活。因此,注射器具、医疗用具经过高温消毒、煮沸或者清洁消毒后就可以达到消毒的目的。HIV对化学品也十分敏感,酸性消毒剂有良好的效果。生活中常见的含氯消毒剂、酒精、乙醚、丙酮等物品均能杀死HIV。

艾滋病病毒如何经血液途径传播

在我国常见的经血液传播的途径是静脉吸毒,静脉吸毒者在吸毒的时候经常会与其他的一人或多人共同使用注射器。如果其中一个人是艾滋病病毒感染者,那么针头上就可能沾染有艾滋病病毒污染的血液,其他人使用被污染的注射器时,就很可能通过污染的针头感染艾滋病病毒。另外,在临床因手术或器官移植等原因进行输血时,使用未经检测或不明确来源的血液、血制品也可能感染艾滋病病毒。如果临床用血管理不严格,就可能通过输血感染艾滋病病毒。但是,目前我国临床用血管理非常严格,经血液和血制品途径的传播已经很少发生。再有就是通过医源性感染,比如实验室检验人员在给艾滋病患者抽血的过程中,不慎被针头刺破皮肤,也有可能感染艾滋病病毒。

艾滋病病毒如何通过性途径传播

性途径是当前我国艾滋病传播的主要途径,艾滋病病毒可以通过男性及女性之间的性交方式进行传播。艾滋病感染者的血液、精液、阴道分泌物、宫颈黏液、阴道黏液中含有艾滋病病毒,当与健康人发生无保护的性行为(阴道交、肛交、口交等)时,可以通过破损部位的黏膜和皮肤将病毒传播给健康人。

科学研究证实,使用安全套可以明显地降低性行为传播艾滋病的风险。因此,在与感染状况不明的人发生性行为时,全程正确使用安全套是降低艾滋病传播的重要途径。洁身自爱,不与感染状况不明的人发生性行为是预防艾滋病经性途径传播的根本措施。

如何预防艾滋病病毒通过母婴途径传播

母婴传播途径虽然不是我国艾滋病传播的主要途径,但每年仍时有发生,给家庭和社会带来危害。HIV阳性的孕产妇在怀孕期间、产时和产后分别通过胎盘、产道、羊水、乳汁等途径将病毒传播给胎儿。因此,要预防艾滋病母婴途径传播,生育健康宝宝,每位孕产妇都应该接受艾滋病的咨询与检测。如果不幸感染了艾滋病病毒,夫妇应该在向医生充分咨询及与家人商议后,自愿选择是否终止妊娠。如果继续妊娠,需要定期到医院接受预防艾滋病母婴传播服务,在医生的指导下服用抗病毒药物。产妇要在医院分娩,以便在生产时能及时采取有效防止婴儿感染艾滋病的预防性措施。此外,新生儿也要服用抗病毒药物。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

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