

# 这些特色美食风味有余营养不足

最近,辽宁沈阳一位新冠肺炎确诊患者的流调报告引起了网友热议,这位大爷平均每天两次馆子,鸡架、炖肉、抻面等换着花样吃。值得一提的是,这位大爷两天吃了三顿鸡架。一时间,沈阳鸡架火上热搜。

然而,在营养专家看来,沈阳的烤鸡架、炸鸡架等虽美味但不健康。同样的,许多地方特色美食风味有余,但营养不足。

## 鸡架口味重很多人不宜吃

在东北,鸡架有着多种吃法,如烤鸡架、炸鸡架、熏拌鸡架、烀(音同

“乎”)鸡架、辣炒鸡架等。在营养师们看来,烤、炸、辣炒等做法都属于重口味,患有冠心病、高血脂等疾病的患者最好少吃,否则可能会导致疾病加重。其中,烀鸡架是比较健康的吃法,这种做法介于蒸与煮之间,鸡架在高汤中烀得软嫩,既吸收了高汤的精华,又保留了原味。此外,用鸡架煲汤是不错的选择,沈阳人爱吃的抻面汤底用的多是鸡架汤。

广东省名中医杨志敏分享了一道家常鸡架汤的做法。取鸡架1个,洋葱1个,大葱1根,白萝卜半个。将鸡架洗净焯水备用,白萝卜切块,大葱和洋葱切丝。

锅内加水煮沸,放入鸡架和白萝卜煲40分钟。捞起鸡架,加入洋葱、葱白,再煲5分钟,撒上香菜,调味即可。此汤可用于日常保健,有防流感、改善疲劳等功效。

## 热干面菜码太单调

湖北特色美食热干面也闻名全国。热干面是将碱水面提前煮熟、沥干、拌油、摊凉,吃时将面条在开水锅中涮几下,加上芝麻酱、少许辣萝卜、酸豆角之类的菜码,再加入麻油、醋等佐料拌匀。

华中科技大学同济医学院附属协和医院营养科吴艳说,热干面最主要的原

材料是碱面和芝麻酱,都是高热量食物,而且菜码比较单调,建议吃的时候减少热干面的食用量,同时补充一些丰富的优质蛋白,如鸡蛋、牛奶等,再配合一些新鲜的蔬果,营养更均衡。

## 老火靓汤多喝易伤肾

老火靓汤是广东饮食文化的重要标志。然而,广东省的一份流行病学调查显示,常喝老火靓汤可能会增加患肾病的危险。

中山大学附属第一医院肾内科教授余学清表示,广东民间提倡煲汤要“煲三炖四”,即煲汤三个小时,炖汤要四个小时,这

其实并不科学。由于炖煮的时间过长,汤中嘌呤、脂肪含量非常高,易引发高血压、痛风等疾病,“三高”病人,尤其是肾脏有问题的人,都不宜经常食用。一般来说,煲肉类汤1个小时左右即可,特别是以鱼类为食材的汤,时间应控制在1小时之内。

## 臭豆腐搭配蔬菜吃更好

湖南长沙的臭豆腐以“闻着臭、吃着香”的特点让很多人欲罢不能。有研究显示,臭豆腐中富含植物性乳酸菌,具有调节肠道及健胃功效。北京食品学会秘书长鲁维说,豆制

品经过发酵后,蛋白质分解为各种氨基酸,有增进食欲、促进消化的功效。经过正规程序制成的臭豆腐,营养成分会发生显著变化,其中最值得一提的是合成了大量维生素B12,该物质有营养神经、促进新陈代谢等功效。

不过,臭豆腐含盐量超标,尤其高血压患者不宜吃。在食用臭豆腐时,不妨夹在馒头里或者和粥一起吃。此外,臭豆腐含有亚硝酸盐,吃完后可以吃点新鲜蔬菜和水果,它们含有的维生素C,可阻断亚硝胺(一种致癌物)生成。

(据《辽沈晚报》《广州日报》)

# 被动吸烟也可导致喉癌

池先生有着长达40年的吸烟史,一年前他的声音沙哑了不少,当时没太在意,最近他发现自己痰中带血丝,一检查,竟是喉癌。近日,内蒙古包头市肿瘤医院头颈外科两周内做了5例全喉切除手术,出现一个喉癌手术的小高峰。专家提醒,当出现声嘶、喉部疼痛不适经半月治疗不愈者,要及早就医。

## 女性患病人数逐渐增多

喉癌是指发生在喉部的恶性肿瘤,分为原发性和继发性两种,近年来发病率有明显增高的趋势。原发性喉癌指原发部位在喉部的肿瘤,以鳞状细胞癌最为常见;继发性喉癌指其他部位的恶性肿瘤转移至喉部,较少见。喉癌发病年龄集中于50~70岁,男女比例约4:1。随着近年来女性主动或被动吸烟人数的增多,女性患喉癌的人数正在逐步增长。

“咽喉部不适要及时及早

就诊。”包头市肿瘤医院头颈外科主任医师郝森提醒,特别是嗜好烟酒的男性。“从我30多年的临床经验看,没有一个喉癌患者是不抽烟的。”

## 喉癌易被误诊为感冒

郝森提醒,一定要警惕喉癌的早期症状。晚期喉癌由于淋巴结转移、肿瘤外侵、憋气严重,很容易被发现;而早期症状如咽部异物感、声音嘶哑、咽部疼痛等,易与咽喉发炎混淆,或被认为“上火了”,易被忽视。

广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科学科带头人于锋介绍,声音沙哑是喉癌最常见的临床表现,多数患者是以声音沙哑为第一起病症状。引起喉癌的因素很多。首先,吸烟与呼吸道肿瘤关系非常密切。被动吸烟也可能致癌。其次,长期饮酒与喉癌的发病也有一定关联。此外,一些喉部的癌前病变,长期接触芥子气、石棉、镍等有毒物质,人

乳头状瘤病毒感染,都可能引发喉癌。

## 切除声带不会说不了话

郝森介绍,在头颈外科肿瘤里,喉癌的预后相对较好,5年生存率达60%以上。

喉癌的主要治疗手段为手术+放疗。于锋介绍,若是早期发现的喉癌,可以行经支撑喉镜下的激光手术,此方法手术时间短、损伤小、嗓音恢复好、并发症少。如果肿瘤较大或有淋巴结转移,也可以行喉部分切除术或喉全切除术以及颈部淋巴结清扫术。

很多患者担心把声带或把喉咙切了就不能说话了,其实不是。于锋表示,一般的激光手术或喉部分切除术都只是切除部分的声带,术后大部分患者能保留发声能力;即使是行全喉切除术的患者,也能通过食管发声练习等方法发出声音。

(据《广州日报》《包头晚报》)



# 防范结石,哪些食物要少吃?

泌尿系结石发病多在夏天,随着气温升高,人体出汗多、喝水少,易引起结石疼痛发作。以下针对门诊患者关心的问题,与大家进行探讨。

**各类型结石有何忌口?**研究表明,肾结石、尿道结石均与人体的代谢性疾病、饮食习惯等息息相关,在饮食上也有注意事项。

**草酸钙结石:**占人体全部结石的80%以上,多见于青壮年男性。患者日常需少吃富含草酸的食物,包括菠菜、香菜、芹菜、青椒、西兰花等蔬菜(如要吃这些菜,先用沸水焯一下)及草莓、葡萄等水果,同时适当控制饮用浓茶、限制维C的补充。

**磷酸钙和磷酸镁铵结石:**多是感染后形成的结石。患者应控制尿路感染,少进食奶制品和富含磷酸的柠檬汁、可乐、咖啡。

**尿酸结石:**与摄入过量的肉类和脂肪有关,男性多见。患者应少吃动物内脏、海鲜、牛羊肉、蘑菇等嘌呤高的食品。

**不疼的结石要不要管?**病不能“养”,以免结石进一步增大,使排出更困难,增加患泌尿感染的概率,严重的情况还会促使肿瘤形成。

**结石可以自行排出吗?**通过多饮水、多运动、口服排石药等方法,直径6毫米以下的结石自行排出的可能性大。且结石位置越低,排出时间越短。常见的排石药主要是中成药(如金钱草颗粒、排石颗粒、肾石通颗粒等),也有部分西药有一定的作用(如速尿片可通过利尿作用排石,山莨菪碱片可扩张输尿管,坦索罗辛胶囊可增强输尿管蠕动)。如吃了1个月的排石药仍不见效,最好换个方法试试,以

**治疗后如何防复发?**不论采取何种治疗,一般在无预防的情况下,5年内结石复发率达50%,10年内复发率可达80%。所以,治疗后即使没任何不适,也建议每3~6个月到门诊复查一次,并保证每天摄入足够的水分,保持尿量在2000~3000毫升/天,同时根据结石的成分调整饮食结构。(据《北京晚报》)