

## 自制食品别踩这些营养雷区

疫情期间,长沙32岁的唐莉(化名)和家人都宅家自制食品过日子,觉得吃得健康、营养。有时蛋糕烤多了,她就当饭吃。近日,她因头晕、乏力、四肢发麻,到湖南省胸科医院就诊,检查显示血糖和血脂均升高。“我往年外卖吃得,也没有血脂血糖偏高,最近在家吃,怎么反倒指标飙升了?”

该院健康管理中心主任肖涛说,像唐女士这样健康人吃出“三高”的,近期明显增多。一方面是很多人在家过度紧张,大量摄入肉、奶、蛋类等营养食品提升免疫力;一方面是不少人“当厨子上瘾”,短时间内摄入较多的油、脂、糖类,加上缺少运动,身体亮“红灯”。其实,抗疫期间,饮食最重要的是合理均衡、科学搭配,自制食品要避免营养误区。

□ 据《今日女报》



### 烧烤腌肉:肉毒杆菌找上门

吃不到商家的烤肉串,很多家庭自制腌肉菜品放烤箱烤。可腌肉制品易被肉毒杆菌污染。自制中,要适当加盐,帮助抑制腐败微生物的繁殖,但食用前要用洗净浸泡,以降低盐分;保证原料和存储容器的卫生干净,少量制作,在短期内食用完。

### 自制泡菜:亚硝酸盐超标

泡菜的制作过程容易产生致癌物亚硝酸盐。自制泡菜,要选择普通的瓦罐,有助于空气中的乳酸菌更好进入,最好在里面加些乳酸菌或大蒜;密封泡菜时,保证菜和水的容量占到整个容器八成以上的空间;整个腌制过程需十五天左右,一个月后再吃,可减少亚硝酸盐的摄入;食用时配合食用富含维C的蔬果,弥补营养的损失。

### 自制豆制品:杀菌很关键

蛋白质是培养细菌的良好场所。自制豆制品时,要彻底杀菌、防止霉变。原料要新鲜,器皿要清洁和消毒;保存原料的场所要干燥;食用前充分加热,不吃隔夜的豆制品。

### 电饭煲蛋糕:甜过头血糖升高

吃过量的甜食却忽略运动,身体代谢减慢,会导致血糖升高。自制蛋糕等甜食,要控制配方的量,高蛋白食材不是越多越好,每天食糖量不超过50g。不暴饮暴食,控制总能量摄入。



□ 链接

但规矩多  
可以「下馆子」

眼下,为提振市场消费,部分城市的领导干部带头“下馆子”,鼓励市民出门消费。目前,低风险地区的居民可以“下馆子”,但要守的规矩也多。湖南省疾病预防控制中心应急办主任刘富强表示,进店要看餐饮单位是否履行防控主体责任。比如是否坚持餐厅、餐桌、座椅每日消毒,洗手间是否配备洗手液、消毒液等,是否加大餐桌设置的距离(应保持用餐间距在1米及以上)等。

进入餐馆前测体温,可留下联系电话。

提倡预约,不到门店扎堆聚集。提倡用公筷,提倡采用小锅分餐、自助餐。

## 肾功能不全患者慎用二甲双胍

二甲双胍是糖尿病治疗的一线药物,在多数联合用药方案里也是必不可少的基础性药物。安徽省针灸医院脑病六科主治医师梁发俊提醒,二甲双胍看似“完美”,但也存在一些副作用,有些糖友对此并不是很了解,如果没有及时重视这些情况,可能会影响到治疗效果。

□ 王津森 记者 马冰璐

### 胃肠道不良反应

二甲双胍主要是通过抑制葡萄糖在胃肠道的吸收,改善外周围细胞对胰岛素的敏感性,来增加胰岛素对血糖的改善作用。一般来说,不同剂型的服用时间也不同,如胶囊、片剂可与饭同服或饭后服,可减轻肠胃反应;肠溶制剂或缓释制剂副作用较轻,可以餐前服用。

除了糖友本身体质原因能导致胃肠道不适外,有些患者则是因为对药物不熟悉、服药时间不严谨,从而导致恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状的发生。如果出现这种情况,糖友要及时与医生沟通,评估是否需要调整用药,症状较轻的患者可以服用维生素B6等药物来缓解不适症状,一般2周左右都能得到改善。

### 易导致维生素B12缺乏

长期服用二甲双胍会影响机体对维生素B12的吸收,易导致维生素B12缺乏,从而引起贫血、神经系统疾病和皮肤疾病。长期血糖控制不好本身就会导致周围神经病变,维生素B12缺乏则会使病情雪上加霜。

因此服用二甲双胍时,糖友最好定期检测维生素相关指标,一旦发现问题应及时治疗。

### 服药应避免饮酒

梁发俊提醒,糖尿病患者一定要戒酒,因为酒精会导致血糖波动,既会升高血糖,也会造成严重的低血糖反应。酒精的代谢产物乙醛会影响肝脏的代谢功能,导致血糖代谢紊乱;也会直接影响胰岛素的分泌,从而升高血糖。有些糖友误以为服药后血糖比较稳定,喝酒就没事。殊不知服药后血糖降低,再喝酒就会引发低血糖反应,轻者出现恶心、头晕,严重的甚至会昏迷,甚至死亡。

### 肾功能不全患者慎用

二甲双胍本身不会损害肾功能,但是长期服用二甲双胍会引起乳酸升高。肾功能不全的患者,肾脏代谢乳酸能力差,极易引起乳酸中毒。因此肾病患者口服二甲双胍时尤其需要注意,必要时改用胰岛素。

## 96岁老人“面带”巨大肿物

医生妙手回春切除

### 专家:一定要高度警惕皮肤病恶变

星报讯(白寰 记者 马冰璐) 脸上长着儿童拳头般大小的肿物,96岁高龄的孙奶奶痛苦不已。昨日,记者获悉,经安医大二附院医护团队努力,肿物被成功切除。专家提醒,一定要高度警惕皮肤病恶变,早早就医。

96岁的孙奶奶身体尚属硬朗,但3年前开始,她的右侧太阳穴位置开始出现皮肤包块,质地硬、表面还有脱屑。近半年来,肿块增大明显,范围扩大到右侧眼角和右上眼睑,直径约5~6cm、高于皮肤3~4cm,中央处出现破溃、流脓,导致孙奶奶不能侧卧,疼痛明显。春节前,肿物变得有些显眼,且局部皮肤溃烂,眼睛都无法闭合。

家人赶紧带孙奶奶来到安医大二附院就诊,经检查,孙奶奶脸上的肿物是面部皮肤恶性肿瘤。经细致、周密的准备,整形与创面修复外科副主任医师谢娟带领陈增红、张爽和黄丽等三名医师共同进行了手术。经过近3个小时的努力,顺利为孙奶奶完成了面部肿物扩大切除术、带蒂皮瓣转移修复术和腹部取皮、植皮术。目前,孙奶奶病情稳定,恢复良好,拟于近期出院。

主刀医师谢娟提醒,一定要高度警惕皮肤病恶变。大多数老年性皮肤病变是良性的,本身不恶变也不破溃,只是不美观;而自行搔抓、抠挤、烫洗等不良刺激可能会引起恶变,若皮肤溃疡长期不愈合、增生变色或者黑痣突然增大、破溃出血,则可能是恶变的征象,建议尽早就医。

### □ 生活百科

## 多搓指甲免疫力好

疫情当前,除了戴口罩、勤洗手,提高个人免疫力也很重要。今天给各位分享一种通过搓指甲就可提高免疫力的方法。

人的肢体末梢血液循环相对较差,例如手指尖的温度约31℃,但只要揉搓完手指甲后,体温就能提高1℃。平常脚底凉的人,可揉搓指甲予以温热脚趾。

用一只手的拇指与食指捏住另一手的指甲两侧揉搓,约揉搓10秒。有不适症状的人,最好揉搓20秒,力道不够时很难有效果,最好用力揉搓,觉得疼痛就表示有效。一天最好揉搓1~2次。 □ 据《健康老年报》

## 白糖代替小苏打馒头不发黄

在做蒸馒头用的发面时,传统做法是用泡打粉把面发起来以后再加些小苏打,这样做出来的馒头颜色稍微有点发黄。其实发面时,在加泡打粉的同时可以加少许白糖,不用再加小苏打,做出来的馒头或包子颜色洁白,口感更松软、香甜。 □ 综合

## 空拳捶背以动养肺

57岁的李琼(化名)出现脸色黯黑、嘴唇发黑等症状后,老伴听说身体出现“三红两黑”症状(手掌红、痰中带血、小指红、脸色黑、嘴唇黑)是肺部有问题,让她去看病,还真被查出了早期肺脓肿。

河北医科大学附属第二医院呼吸科主任张冠磊说,肺的主要功能是气体交换,如果出问题,显著症状是胸闷、咳嗽,慢阻肺、哮喘患者会出现面色发红、嘴唇呈紫黑色症状,支气管扩张、肺结核患者会出现痰中带血。春季如何养肺?该院中医科主任赵东鹰建议,可从润、清、动、护四方面下功夫。

**润肺** 多喝水,但每小时饮水量不超600毫升,多吃银耳、百合、莲藕等润燥的食物。赵东鹰特别给老人推荐了护肺茶:可选鲜茵陈30克、大枣5个,或茯苓10克,或普洱6克、陈皮2克,均为沸水浸泡后饮用。

**清肺** 每天在空气好时,主动深呼吸几次,每天早晨起床后或睡前主动咳嗽,咳出痰液。

**以动养肺** 坚持适度锻炼,可用捶打的方法护肺:端坐,挺胸,两手握成空拳,捶脊背中央及两侧,每天三四遍即可。

**护肺** 45岁以上人群,可借助CT或肺功能检测,早发现肺部问题。 □ 据《洛阳晚报》