



# 呼吸道疾病高发季节 合理饮食巧搭配



## ◎多食用菌类和五谷杂粮

菌类不仅营养价值高,口感更是爽嫩鲜美,老少皆宜。因此,人们在吃午餐和晚餐时,多加一份菌类食物。同时,还要多吃富含钙、铁、锌等矿物质的五谷杂粮,如红薯、红豆、黑米、绿豆等。

## ◎多食用高蛋白食物

冬天常喝的乳制品首选酸奶,其富含乳酸菌,可保护肠胃健康,提高人体免疫力。同时,还要多吃富含蛋白质的食物,如鱼虾、禽、蛋等。

## ◎多饮绿茶多吃果蔬

冬季饮茶可首选绿茶,其富含维生素C。同时,果蔬中富含维生素C,要尽量多吃,如甜椒、苦瓜、菜花、鲜枣、猕猴桃、樱桃、石榴、柑橘、柠檬、柚子等。

## ◎少荤多清淡

过多食用肉类和腌制、烧烤类高盐食物,身体易形成酸性体质,过量盐分会影响口腔和咽喉细胞的健康,造成体内免疫细胞抗癌能力降低。因此,要尽量多食用深绿色蔬菜,如西兰花、芥蓝等富含萝卜硫素的十字花科蔬菜,以及富含维生素、微量元素的食物。

冬季,呼吸道疾病进入高发时期。那么,在呼吸道疾病高发季节,我们该怎样科学搭配饮食,增强自身免疫力呢?那就要从以下几点做起。

链球菌、霍乱弧菌等病原菌的生长繁殖。

## ●大蒜

大蒜是天然的植物广谱抗菌素,含有0.18%—0.5%的大蒜素。这种成分对很多致病菌,如伤寒、痢疾、葡萄球菌、肝炎病毒、霍乱弧菌、结核杆菌等都有明显的抑制作用。

## ●洋葱

洋葱富含大蒜素和含硫化合物等物质,这些成分对一些常见致病菌,如大肠杆菌等均有一定的抑制作用。

## ●蒲公英

蒲公英有着“天然抗生素”之称。现代药理研究证明,蒲公英煎剂对绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、白色念珠球菌等致病菌有一定的抑制作用。

## ●金银花

金银花茶对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌等有抑制作用,对流感病毒、孤儿病毒、疱疹病毒、钩端螺旋体均有抑制作用。

## ●鱼腥草

鱼腥草含有的鱼腥草素、月桂醛等物质能够抑制金黄色葡萄球菌、流感杆菌的生成,清除体内有害微生物和病毒。

本报综合报道

## 菌菇如何科学贮存?



香菇、木耳、金针菇、平菇、口蘑、杏鲍菇……品种多样的菌菇(食用菌)风味独特、营养丰富,是很多家庭餐桌上的常客。然而,无论是鲜品还是干货,菌菇如果保存不当,就有可能引发食用安全问题。如何合理贮存菌菇,中国农业科学院农业资源与农业区划研究所研究员、国家食用菌产业技术体系首席科学家黄晨阳建议关注以下几点。

## ◎新鲜菌菇能放多久

菌菇家族成员众多,人工可以栽培的有100多种,它们所含的几丁质、蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等成分,营养丰富。菌菇如果贮存不当且放置较久,很容易被细菌乘虚而入导致变质,出现腐烂、发黄等情况。因此,菌菇最好现买现吃,不建议一次买很多。做到以下几点可以适当延长保质期,最大限度避免菌菇(食用菌)风味和鲜度被破坏。

一方面,保存前不要水洗。有些“爱干净”的家庭习惯把菌菇清洗后稍微晾一下再放到冰箱里,但菌菇蘸水后,不仅风味鲜度会下降,细菌繁殖还会加快。

另一方面,大多数菌菇推荐用冰箱冷藏,这样可以降低细菌滋生速度,延长保质期。新鲜菌菇保存前,还可以用干燥的厨房纸裹一下,吸干多余水分。但要记住一点,草菇是高温型食用菌,不能放到冰箱里冷藏保存。

## ◎如何判断干制菌菇是否变质

没有开封的干制菌菇要注意贮存于干燥、低温、避光的环境中,冷藏更好。干品的保质期一般为1年,但如果保藏得当,再长时间也没有问题。

干制菌菇开封后易受潮变质,特别容易滋生蛀虫,建议选择干净的密封袋,真空袋保存,有条件可以放一包食品抗氧化剂,既保险更妥当。

大部分干制菌菇不易变质,但仍建议购买正规品牌的包装产品。有些种类如竹荪、银耳本身比较容易氧化发黄,储存过程中出现发黄现象是正常的,不影响食用。

干制菌菇因贮存不当受潮,手感黏腻、有异味或蛀虫,说明已经变质,不要食用。

## ◎泡发干制菌菇用冷水还是用温水

不同种类、品质的干制菌菇个头大小不一,泡发时间也有差异。以香菇为例,一般需泡发4小时左右,既可以让香菇充分吸收水分,还能让它的“肉质”更饱满。“花菇”普遍个大、厚实,需要泡发更久,推荐直接在4摄氏度的冰箱过夜泡发,室温下最好不要过夜。如果烹饪急用,可以将干制菌菇放到密封容器中,加入60摄氏度左右温水,连续摇晃10分钟左右加速泡发。

室内温度超过25摄氏度,泡发菌菇的水易滋生细菌,建议连同容器放到冰箱冷藏室,或在泡发过程中更换一两次净水,同时注意保持容器洁净。

一般情况下,干制菌菇用冷水泡发比较好。泡发菌菇的水味道浓郁,澄清后可以食用。如果着急,可以在冷水时入锅,中火加热,完成快速泡发。以黑木耳为例,冷水入锅,水沸后保持3分钟,即可完成泡发的目的。如果是用于凉拌,黑木耳放入沸水煮5分钟,捞出沥干即可。

本报综合报道

## 这些水果不宜当晚餐减肥大量吃

水果可补水、补维生素,在大众眼里是无害的食物。但是任何事物都讲究个度,如果食用过量,难免会给身体带来负担。尤其是以下几种水果,一定不能多吃。

### 1、大枣

大枣是滋阴补血的好水果,但是小孩不宜生吃大枣,更不能食用过多,否则会助湿生热,胃胀,损坏牙齿,对人的消化系统造成严重的影响。

### 2、香蕉

短时间内吃太多香蕉,会引起血液中镁、钾含量急剧增加,造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调,对健康产生危害。此外,多吃香蕉还会造成胃酸分泌减少,从而引起胃肠功能紊乱和情绪波动过大。因此,香蕉不宜过量食用。

### 3、荔枝

近年来的研究表明,荔枝具有降血糖的作用,大量进食可引起低血糖,轻者头晕恶心、腹痛腹泻、疲乏无力、面色苍白、皮肤湿冷等症状,重者嗜睡昏迷、抽搐、四肢瘫痪、心律不齐、血压下降,甚至危及生命。

而且,荔枝属于温性食物,多吃易“上火”,故民间也有“一颗荔枝三把火”之说。

### 4、黄色杨桃

科学研究发现,肾病患者在过量食用杨桃之后,会出现神志不清、四肢无力和手脚麻木等症状。严重者甚至昏迷。而且它含有的神经毒素还会对人的神经和大脑造成严重的副作用。

### 5、西瓜

西瓜水分多,具有美白利尿的功效,但是也是不能多吃的。因为西瓜的糖分很多,如果食用太多,多余的糖类物质在体内沉积成为脂肪,使体液成为酸性,破坏了健康的生理环境。另外,如果食用过量的西瓜会损伤脾胃从而引发消化不良或腹泻,这样一来西瓜的好处反而得不偿失。

本报综合报道

## 食物档案

### 红薯烤着吃更香甜



寒冷的冬日,吃上一块热乎乎烤红薯,暖身又营养。有网友直呼,“烤红薯简直是冬天的标配”。

“烤红薯为什么比蒸红薯更好吃”的微博话题也频频登上热搜。那么,为什么烤红薯比蒸红薯更香甜?

营养师介绍,红薯的甜度与可溶性糖含量直接相关。研究表明,烘烤红薯使可溶性糖的含量从9.12%提高到36.65%。其中,麦芽糖就增加了200倍,这可能是烤红薯更甜的原因。

相比于蒸煮红薯,红薯烤着吃更香,是因为烤制过程中产生了大量的呋喃和萜类化合物。要产生呋喃,则离不开美拉德反应。烤内,烘焙的面包和糕点等美食之所以好吃,也跟美拉德反应有关。

烤红薯好吃的原因,还离不开焦糖化反应。营养师解释说,焦糖化是一种热引发的化学反应,主要涉及糖类物质在加热时的分解和重组。这一过程通常在相对高的温度(160—210摄氏度)下进行,最终生成各种各样的化合物,使烤红薯流出深红色糖汁,也更美味。生活中,焦糖糖果、烘焙食品、烧烤和煎炸食品等也都有焦糖化反应。

至于哪种吃法更健康?营养师称,烤红薯和蒸红薯都有各自的优点。从营养学的角度看,有研究证明,蒸红薯可以很好地保留类胡萝卜素这种营养物质。从升糖指数(GI)角度来看,蒸红薯具有较低的升糖指数,而烤红薯的升糖指数较高,意味着它们能快速分解为糖分,可能会导致血糖水平的短时上升。在蛋白质和脂肪含量方面,两者差异并不显著。

本报综合报道

## 食材百科

### 鸭蛋的营养价值和选购技巧

鸭蛋,又名鸭子、鸭卵、太平、鸭春、青皮等,为鸭科动物家鸭的卵,可孵化成小鸭。主要含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、钠、氯等营养成分。

#### ◆选购技巧

1、看颜色:淡蓝色青皮鸭蛋基本上是新鸭子产的,因为鸭子年轻体壮,产蛋有力,钙的成分也多一点,外壳也厚一点,难以碰坏;外壳白色的鸭蛋是鸭龄较老的鸭子产的,鸭老体衰,下蛋无力,故此,外壳也薄,容易撞坏。还有一种温州话俗称“沙壳”的鸭蛋,外壳粗糙有斑点,此蛋因营养不良外壳薄,也容易碰坏。记住:鸭蛋要吃“老”,蛋要买“新”,青皮鸭蛋是消费者首选。

2、听声音:内行人俗称“铁声”的鸭蛋,没有毛孔,表皮特别光滑,手指轻轻一弹或将两个鸭蛋轻轻碰撞,即发出轻微、尖锐的声响,这种蛋为数甚微,食用倒没问题,如果做松花蛋或腌制咸蛋的话那可不行,缘由是,无毛孔的鸭蛋,腌了一个月照旧是鲜蛋。本报综合报道

## 煮米饭,不妨加点“料”

对于大部分中国人来说,米饭永远是餐桌上必不可少的“主角”,无论菜肴如何丰盛,不吃几口米饭,总觉得胃里空落落的,差了点意思。不过,随着健康饮食观念的普及,越来越多的人知道米饭也得适当变花样,这样摄人的营养才能更全面,吃起来更美味。

精制白米的升糖速度较快,饱腹感不强,营养价值在加工过程中也有较大损失。若是长期主食只吃它,可能增加便秘、肥胖、心血管疾病等的发生风险。为了解决这一问题,建议大家平时吃的白米饭里加一点“料”,吃起来更健康。

现代营养学发现,黄米中富含B族维生素、维生素E、蛋白质、锌、铜等多种营养成分。而且黄米煮熟后口感会比较软黏,加一把在白米饭里,不仅能丰富营养,还能改变口感,煮出来的饭颜色也更多彩好看。

不过,也正是因为黄米煮熟后会变得很黏,所以一次不能吃太多,否则可能加重肠胃消化负担,引起不适。

3、加点芸豆 米饭加豆类的搭配也十分经典,甚至有“米饭加豆类等于吃肉”的说法。这是因为米饭中富含蛋氨酸,但赖氨酸含量不足。而豆类正好与其相反,赖氨酸含量高,蛋氨酸含量少。这两个一起吃刚好互补,能提高蛋白质的质量,与肉类中的蛋白质有得一拼。

芸豆作为豆类的一种,其蛋白质含量高于鸡肉,B族维生素、铁、膳食纤维等营养素含量也较为丰富。尤其值得一



## 红枣枸杞泡水要注意这几点

肾效果好。红枣枸杞泡水喝还能缓解脾胃虚弱、养发、润肺止咳等效果。女性在经前经后适当地喝些红枣枸杞水,也能有补血的效果。

但红枣枸杞茶虽好,也有几点需要注意:

一、易上火体质的人不适合喝红枣枸杞茶,以免更容易上火。痰重湿热体质的人也不适合喝红枣枸杞茶,因为痰重湿热体质的人体内本身就很难,如果过量饮用,也会容易上火。

二、新鲜红枣里面的营养容易流失,不适合冲泡,因此选用干枣冲泡更好。

三、因为红枣枸杞的含糖量比较高,过量饮用可能会引发糖尿病,所以血糖较高的人不适合长期喝红枣枸杞茶。

四、虽然红枣具有很好的补血效果,但要避开经期食用,以免造成月经量增多现象。

红枣枸杞茶虽好,大家还是要有选择地饮用,避免给身体带来不好的作用。本报综合报道



## 这份保单,让TA对因病致贫说“NO”

2020年安徽省淮北市L女士在新华保险配置了10万保额的《健康无忧重大疾病保险(C3款)》及《康健华尊医疗保险(费率可调)》。2022年9月L女士不幸被确诊为鼻咽癌,随后住院进行为期一个月的治疗。L女士出院后便立即前往新华保险当地的客户服务中心申请理赔。接到报案后,新华保险快速进行了赔付,给付L女士重大疾病保险金10万元、前10年关爱保险金2万元;同时,住院医疗费用近5万元,经社保报销后,剩余2.5

万元全部由新华保险公司承担。遗憾的是,L女士的病情在治疗后并未得到有效控制,新华保险理赔人员得知后,积极协助L女士联动主治医师进行治疗方案推荐,然而一个疗程的治疗费用需要30余万元,且质子重离子治疗费用很难通过社保进行报销。得知这一难题后,理赔人员告知L女士其所投保的《康健华尊医疗保险(费率可调)》增值配套有医疗垫付服务,由新华保险公司委托第三方服务商提供治疗费用垫付的增值服务。L女士在提出医疗垫付申请后,住院当天20万垫付款便支付到了她的住院账户中,经过阶段治疗,L女士病情逐渐见好。住院花费37万余元,经社保报销后,剩余36万余元全部由新华保险承担。

一份保险,可以让不幸罹患重疾的家庭解除后顾之忧,有底气去享受更专业、更高端的治疗方法,更让患者有勇气面对病魔,不用担心人财两空,期待痊愈后的美丽人生。供稿:新华保险乌兰察布中支