

## 警惕食品里隐藏的添加油

如今,“控油有益健康”的观念深入人心。炒菜的油看得见、摸得着,更容易控制量,但还有一种看不见的油,在悄无声息地影响着我们的健康,那就是添加油。许多看似健康的食物,其实都隐藏着大量添加油,让人防不胜防。

**粗粮饼干** “粗粮饼干”只是一个商品名,其中不一定有多少真正的粗粮。商家为弥补粗粮口感粗糙的缺陷,普遍采用大量油脂进行酥化处理。这些饱和脂肪在带来良好口感的同时,也带来了健康隐患。购买饼干时,一定要仔细查看食品配料表,优先选择那些粗粮含量高、添加油少的产品。若配料表中植物油、精炼植物油排名靠前,都应谨慎选择。

**果蔬脆片** 为了让果蔬脱水

后变得酥脆可口,很多果蔬脆片采用了油炸的制作方式。即便有些号称是低温油炸,听起来似乎更健康一些,但实际上其脂肪含量依然不容小觑,有些可达新鲜果蔬的20~30倍。经过油炸,果蔬原本的健康优势大打折扣,食用这样的果蔬脆片,反而会摄入过多的油脂。零食建议选择冷冻干燥工艺的果蔬脆片。

**再制奶酪** 奶酪片、奶酪棒大多都属于再制奶酪。奶制品原本是优质的食材,富含蛋白质、钙等营养成分。但原制奶酪的风味比较独特,很多人不太能接受。于是,生产商会在原制奶酪的基础上,加入水、奶油、糖等成分,制作成更符合大众口味的产品。国家标准规定再制奶酪中原制奶酪含量只需 $\geq 15\%$ ,其余成分多为奶

油、黄油和糖等。可以偶尔品尝再制奶酪,但不能将其作为日常大量食用的食品。

**概念酸奶** 奶皮子酸奶、希腊酸奶、冰岛酸奶……类似的概念酸奶,浓醇的口感让人为之着迷。为了让酸奶拥有更醇厚的质地和丰富的口感,商家通常会添加稀奶油以及明胶等增稠剂。稀奶油的加入大大增加了酸奶中的脂肪含量,高达8%(普通酸奶约3%)。尽量选择那些配料表简单、不添加过多稀奶油等油脂成分的酸奶,或者选择自己在家制作。

异常酥脆、顺滑、浓稠的食物质感,往往与添加油存在必然联系。因此,在选购加工食品时,一定要养成关注配料表和成分表的好习惯。 **曹展**

立春过后,不少地方乍暖还寒,空气潮湿,加之大风天气多,部分中老年人出现关节肿胀、酸痛等不适。想要改善这些症状,可以尝试喝点薏苡仁酒。

**材料:**薏苡仁200克,白酒500毫升。

**做法:**将薏苡仁放在细口瓶内,加入白酒,密封瓶口,每日振摇1次,半月后即可饮用。每次喝10~20毫升,每天喝2次。

此药膳方出自《本草纲目》,主要用于除湿通络,祛风散寒。其中,薏苡仁有除湿舒筋、益脾渗湿的功效,借助白酒的辛温行散、活血行气之性,能增强效力和便于效力迅速到达全身经脉。需要提醒的是,孕妇及酒精过敏者慎用。 **杨志敏**

薏苡仁酒除湿通络

## 春笋香椿好吃别过量

近日,40多岁的王先生晚餐时吃了不少香椿,饭后,他突然眼前一黑,晕厥过去,家人赶紧拨打120将他送往医院,王先生的朋友钱先生也是因为吃了不少春笋,夜间出现呕血和便血。因为钱先生之前就有胃溃疡史,家人立刻把他送到医院。经过紧急治疗,王先生和钱先生的情况逐渐稳定。

医生提醒,春笋含较多草酸和粗纤维素,过量食用会影响人体对钙的吸收,还可能增加结石风险,且会加重肠胃负担,引起消化不良、腹痛腹胀、反酸嗝气等不

适,甚至损伤胃黏膜,即使没有疼痛感,也可能引发出血。春笋不宜多吃,每人每餐建议不超过200克,差不多就半根左右。本身有消化道出血史、消化性溃疡的患者以及过敏体质者、结石患者要谨慎食用,千万不要因为贪嘴引起旧病复发。另外,食用春笋时要彻底煮熟。

目前春菜正大量上市,香椿含有大量亚硝酸盐,过量食用可能导致亚硝酸盐中毒,引发头晕、乏力等症状,因此食用前要用沸水焯烫,减少亚硝酸盐的含量。

**徐翔**

## 每周两份酸奶防肠癌

近期,美国《肠道微生物》杂志刊发的一项新研究显示,长期食用酸奶可能会对特定类型的结肠直肠癌起到预防作用。

哈佛大学医学院布列根和妇女医院、丹娜-法伯癌症研究所专家组成团队,对酸奶与结肠癌之间的关系进行了深入研究。

研究人员对确诊为结肠癌的参试者的组织样本进行分析发现,30%的患者肿瘤组织中检测出双歧杆菌。这是酸奶中常见的一种肠道益生菌。对双歧杆菌丰度较高的近端结肠癌来说,酸

奶摄入量与其发病率之间存在关联。近端结肠癌是指发生在结肠近端部位的癌症,患者的生存结局比远端癌症患者更差。长期坚持每周食用两份或更多酸奶的参试者,该病的发病率降低了20%。

研究人员认为,酸奶摄入可以调节包括双歧杆菌在内的肠道微生物群,从而降低了患癌风险,但仍需进一步研究阐明长期摄入酸奶对结肠癌产生影响的潜在机制。

**刘冬**

## 睡前饿了,吃还是不吃?

很多人说睡前吃夜宵会长胖。其实,长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上。只要摄取的热量小于身体所需,就不会长胖。

**饿肚子睡觉会更健康吗?**

如果选择不吃晚饭,“饿肚子睡觉”会对身体产生危害。长此以往,可能会出现营养不良问题,比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等。对于消化道有溃疡的病人,不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重。

只有在两种情况下可以“饿肚子睡觉”。一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多,或是下午吃了很多水果、零食,晚上也没有运动计划,

晚餐不吃也无妨。另一种是想控制体重。如果体重较高,需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。如果你平日饮食不善节制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,是可以适当采用断食减肥的方法。如果平日本就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,那就万万不可断食减肥了。

**究竟怎么吃夜宵才健康?**

如果想要吃夜宵,建议尽量做到临睡前1~2小时吃。临睡前大量进食很容易影响睡眠,可选择清淡、健康的食物。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类,这些食物脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。 **陈鹏**

## 建议最近多用这两款“挖痰神器”

最近得流感的人特别多,感冒虽然好了但总感觉嗓子还是痒痒的,有口“老痰”咽不下去又吐不出来。有两款“挖痰神器”特别适合久咳不愈的你。

中医认为,茼蒿性味甘、辛,入脾、胃经,有清心养胃、利咽化痰之功,适用于脾胃不和、食欲不振、痰热咳嗽等。这里推荐两款茼蒿食疗法。

**茼蒿冰糖水**

**材料:**茼蒿300克、冰糖15克

**做法:**茼蒿清洗干净,去掉根部,切成小段。茼蒿放入锅中,加水没过

茼蒿,加入冰糖。煮10~15分钟,将茼蒿煮出深绿色的水。把茼蒿渣滓过滤掉,直接喝水就行。

**茼蒿粥**

**材料:**大米30克、茼蒿3根

**做法:**大米煮成粥,茼蒿焯水切碎后加入粥中再煮一会儿,出锅前按口味加少许盐和香油调味。

温馨提示:脾胃虚弱、大便溏泄人群不宜多食。因为茼蒿有宽中理气、助消化、促排便的作用,所以以上人群不宜多食。 **张静**