

## 吃大餐多加点香辛料

节日的餐桌上通常会摆满糖醋排骨、红烧肘子、软炸带鱼等美食,然而大快朵颐的同时,我们的身体可能正在悄悄经历一场餐后炎症。

餐后炎症是指吃大餐后身体出现的短暂炎症反应。正常情况下,身体消化食物时的轻微代谢应激属于可控范围。但大量高糖、高脂肪食物会让血糖和血脂短时间急剧升高,如同给炎症反应系统踩下油门,促使白细胞介素-1 $\beta$ 、白细胞介素-6、白细胞介素-8和肿瘤坏死因子- $\alpha$ 等促炎因子大量分泌。这些物质就像体内的纵火犯,偶尔出现身体尚可应对,长期反复则会损伤血管内皮,加速动脉粥样硬化,增加患心血管疾病的风险。

除减少高糖、高脂食物摄入

外,烹调时适当使用香辛料也有助对抗餐后炎症。美国宾夕法尼亚州立大学研究发现,大餐中加入6克香辛料混合物,餐后4小时血液中IL-1 $\beta$ 分泌量明显下降,IL-6和IL-8也显著降低,仅加2克效果则不明显,说明足量香辛料可减轻高热量大餐带来的炎症冲击。所用香辛料包括罗勒、月桂叶、黑胡椒、肉桂、孜然、生姜、欧芹、红辣椒、迷迭香、百里香、姜黄等。

研究人员推测,香辛料中的多种生物活性成分具有抗氧化和抗炎作用,既能清除代谢产生的自由基,也能直接作用于炎症信号通路,减少炎症因子产生,如同消防员从源头控制火势。另有研究显示,每天增加6克香辛料还可提升血管柔韧性。

混合香辛料的协同作用,

抗炎效果优于单一香料。不过香辛料并非越多越好,6克左右的中等剂量混合物抗炎效果最佳,剂量过高反而可能因活性物质浓度过高产生促氧化作用。

香辛料调味还可代替部分食盐,让菜肴回归天然滋味。炖肉卤味可放桂皮、八角、姜片,拌肉馅加五香粉和葱姜水,炒菜撒姜黄粉、黑胡椒,甜品加点肉桂粉即可。多数香辛料干燥磨碎后抗氧化活性比新鲜时更高,可根据菜肴灵活选用。

需要强调的是,香辛料无法替代降压、降脂药物,也不能抵消暴饮暴食的全部危害。均衡饮食、控制高热量食物摄入,仍是保持健康的基础。香辛料只是锦上添花,帮助我们更好地应对偶尔的饮食“放纵”。

张瑜

## 慢性肾病患者也能吃豆腐

慢性肾病跟饮食息息相关,经常有患者问:“得了慢性肾病,还能吃豆腐吗?”

慢性肾病患者需要低蛋白膳食,以减轻肾脏负担,因为蛋白质的代谢产物主要通过肾脏排出。膳食中的蛋白质有两大来源:一类是动物性食物,包括肉类、蛋类、奶制品等;一类是植物性食物,包括主食、豆类、坚果、果蔬等。大豆是植物中蛋白质含量最高的食物,常常作为植物来源蛋白质的代表。

按照国际最新指南和研究,

对于慢性肾病患者来说,植物来源的低蛋白膳食更有优势。第一,吃富含植物蛋白质的食物可以增加膳食纤维的摄入,有助降血脂;第二,大部分植物性食物中磷和钾的吸收率较低,晚期肾病患者在限制蛋白质的基础上,通常还需要限制磷和钾的摄入,因此吃富含植物蛋白质的食物可以一举多得;第三,有毒的中分子物质,如对甲酚硫酸酯、吡啶硫酸酯,几乎都来源于动物蛋白质,而以植物为主的饮食有助于降低这些有害物水平。此外,

植物性食物通常代谢后产生碱性物质,动物性食物代谢后产生酸性物质。随着肾功能下降,肾患者的排酸功能受损,可能出现代谢性酸中毒,而多吃植物性食物可以帮助改善这种情况。

因此,慢性肾病患者可以吃豆制品,首选非油炸、不额外添加盐的种类,如豆腐、豆浆等,避免炸豆腐、腐竹、酱豆腐等。以体重60公斤的肾病患者为例,吃半盒豆腐可提供每日蛋白质需求量的35%,是比较适宜的量。

郑西希

## 早春吃枣可益气

早春时节气温回升,降水增多,此时自然界阳气渐升、阴寒未尽,人体处于调整适应阶段,会呈现两个特点:一是肝气旺盛(春属木,对应肝),二是湿气渐重。不妨通过食用红枣帮助身体平稳过渡。

**健脾胃** 此时湿气渐重,容易困阻脾胃。红枣甘温入脾,能增强脾胃运化功能,改善春季常见的食欲不振、消化不良等问题。

**调肝气** 春季肝气升发、易

偏亢,红枣养血柔肝,能扶助肝阴、平衡肝气,缓解春季易发的情绪波动。

**强正气** 早春时节气温多变,人体抵抗力面临考验。红枣能补充能量、增强正气,帮助身体适应气候变化。

推荐几个红枣食疗方:1.红枣生姜茶。取红枣5颗(去核切片)、生姜3片,加水煮沸后转小火再煮10分钟,适合脾胃虚寒者饮用。2.红枣小米粥。取小米50克、红枣6~8颗,加适量清水

熬煮成粥,适合作为雨水时节的早餐,有温和补益之功。3.黄芪红枣汤。取黄芪10克、红枣8颗、枸杞一小把,煮水代茶饮,适合容易疲劳、气短乏力的人群饮用。4.红枣桂圆羹。取红枣、桂圆肉各10克,加水炖煮至软烂,适合睡眠不佳、心悸健忘者食用。

红枣每天食用5~10颗即可,过量会生湿;体质偏热、感冒发烧及糖尿病患者应少吃。

刘丹

## 六个口蘑补足一天的钾

中国营养学会建议,健康人钾的适宜摄入量为每天2000毫克。要预防慢性病,钾的建议摄入量是3600毫克/天。提到补钾食物,很多人首先想到的是香蕉,其实菌藻里也有很多补钾高手,比如口蘑,钾含量是香蕉(256毫克/100克)的12倍多,吃五六个(1个12克左右)就能补足一天所需的钾。

张亮

## 白开水和茶水哪个更养生?

清晨一杯温白开水唤醒肠胃,午后一壶清茶舒缓身心。白开水与茶水,谁更养生?

白开水是人体运转的核心物质,能稳定新陈代谢、保障基础生理功能,维持代谢、促进消化、保护心血管。茶饮富含茶多酚等物质,可调控“三高”、降低痴呆风险、调节免疫。

白开水和茶没有绝对的优劣之分,健康饮水的核心是“因人而异、适量饮用”。二者可以互补,关键在于根据自身健康状况、生活场景精准选择。普通健康人群可以白开水为基础,搭配淡茶,不同体质、疾病人群按需选择。

王婕妤

## “超级食物”网红标签下的真相

近期,巴西莓粉、羽衣甘蓝等“超级食物”走红网络,它们究竟是营养担当还是营销噱头?

注册营养师顾中一表示,“超级食物”源于西方,在营养学中无统一定义,更像营销概念,商家借此迎合消费者追求健康、愿付溢价的心理。这类食物常见营养素或抗氧化成分含量较高,但不必过度“神化”。如:羽衣甘蓝营养高但价格偏贵;巴西莓粉抗氧化强,但实现“冷白皮”等效果不现实;藜麦是优质粮食,但燕麦等更经济合理。

一般人群无须刻意追求“超级食物”,均衡饮食更重要。特殊人群可在医生或营养师指导下选择,如素食者可用藜麦补充蛋白质,且“超级食物”不能替代正规治疗。若想尝试,选购时要明确自身需求,警惕糖等成分排名靠前的产品,不将其替代正餐。

王美华

