

只要饮食平衡,无需再补充营养

吴鹏伟 记者 李皖婷/文 倪路/图

高考前饮食需要注意什么?吃什么样的食物可以减轻压力?对微量元素,虽然人体需要很少,但不可忽视摄取。5月15日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安医大一附院孙昕主任与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经孙昕本人审阅。

本期指导专家:孙昕

现任安徽医科大学第一附属医院中心实验室副主任,中国微量元素与健康科学研究会常务理事,安徽省微量元素与健康科学研究会常务理事兼副秘书长,安徽省抗癌学会肿瘤标志委员会副主任委员,安徽省色谱学会秘书长,《微量元素与健康研究》《中国医药科学》《安徽医药》杂志审稿、编委。主持安徽省自然科学基金项目《瘦素及其受体表达与肺癌发生发展相关分子机制的研究》、《TLR4/NF-κB信号转导通路在呼吸机相关肺损伤中的作用机制研究》;主持安徽省教育厅重点科研项目《藻蓝蛋白光敏剂肿瘤靶向性研究》,该项目已完成,已通过安徽省科技厅成果鉴定。课题《顺铂小剂量长疗程腹腔化疗及药代动力学研究》获安徽省科学技术进步奖二等奖,《氟尿嘧啶植入剂》获2007年安徽省科学技术进步奖二等奖。



高考前打氨基酸吊瓶真的有效果吗?

读者:最近湖北的高三学生打氨基酸吊瓶,这真的有效吗?

孙昕:学生打氨基酸吊瓶毫无意义。往往一瓶中的总氨基酸数量不会超过20克(虽然各种氨基酸比例适当),这个量正常人吃二两肉就能获得。因此,对一个能正常饮食且胃肠道功能良好的人来说,通过输液补充氨基酸没有用处。

吃保健品越多越好吗?

读者:孩子马上就要高考了,我是不是应该给他多吃点保健品?

孙昕:近些年来,有关保健品的广告铺天盖地。有些家长盲目听信广告宣传,滥给学生吃保健食品,甚至把孩子的学习成绩寄托于保健品,其实这种做法是不对的。保健品是食品的一个种类,具有一般食品的共性,以调节人体机能,但不以治疗疾病为目的,仅适合特定人群食用。想要通过吃保健品来提高学习成绩,绝对是搞错了方向,混淆了概念。另外,由于缺少医生的指导,滥用成人保健品,还会干扰孩子正常的内分泌功能,引起内分泌功能

紊乱等,产生一些毒副作用,甚至是一些不可逆转的生理性或病理性的毒副作用。学生只要能做到不偏食、不挑食,每天从正常的食物中摄取的营养物质和营养成分完全能满足需要,无需额外补充。

每天补充多少蛋白质合适?

读者:吃多了肉怕胖,可不吃又不行,每天摄入多少蛋白质合适?

孙昕:中国营养学会推荐标准:18岁体力活动者推荐量:男:75g/日;女:65g/日。根据《中国居民膳食指南》的建议,每日保证鱼虾:57~100克;畜禽肉类:50~75克;鸡蛋:25~50克;大豆及坚果30~50克;奶类和奶制品300克就可以获得丰富的蛋白质。

平衡膳食要注意哪些方面?

读者:怎么吃对健康最好?

孙昕:人类的食物是多种多样的,各种食物中所含的营养成分不完全相同。合理的膳食必须由许多食物组成,才能满足人体对各种营养元素的需要。因此,食用多种食物是我们膳食结构的永恒主题,多种食物应包括五大类:第一类为谷物类及薯类;第二类为动物性食物;

第三类为豆类及其制品;第四类为蔬菜、水果类;第五类为纯热能食物包括植物油、食用糖等,主要提供热能。青少年应该多吃谷类供给充足的能量,保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和瓜果蔬菜的摄入,参加体育活动。

平衡膳食中各种食物的比例要合适,三大营养素——蛋白质、脂肪及碳水化合物在膳食中的比例应分别在10%~15%、20%~25%、60%~70%之间的范围内,在人体需要和膳食供货人中这三种营养素含量最大,代谢中相互关系密切,此种比例不宜轻易打破。

食品加工过细会破坏营养成分吗?

读者:老人做菜总是过于精细,淘米都要淘七八遍,这样好吗?

孙昕:谷类食品中的微量元素主要存在于谷物的外皮和胚芽当中,如果加工过于精细,谷物外皮和胚芽中的微量元素就会随糠麸一起丢失。水果和蔬菜削皮,过分淘洗米和洗菜,蔬菜切得过碎,烹饪时间过长等,也会使微量元素损失度增加。除此之外,偏食、挑食、素食也容易发生微量元素的缺乏,酗酒、抽烟等也会干扰微量元素的吸收和利用。

下期预告

乳腺癌≠死亡 刘爱国教授将陪您聊乳腺癌

“突如其来的乳腺癌,让我陷入了极度的困惑和对死亡的恐惧之中……”在安徽济民肿瘤医院病房里,首位成功申请“安徽济民肿瘤医院乳腺癌患者医疗救助”的张女士,一见到记者,就迫不及待地讲述起自己的不幸经历。据安徽济民肿瘤医院院长刘爱国教授介绍,中国主要城市10年来乳腺癌死亡率增长了38.9%,且呈年轻化趋势。但乳腺癌并非不治之症,现代医学科技手段完全可以使乳腺癌患者生存时间延续得更长,关键是充分认识癌症,做到“早发现、早诊断、早治疗”。

哪些人易患乳腺癌?乳腺癌的初期症状又有哪些?怎样诊治肺癌?怎样预防癌症?下周二上午(22日)9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请安徽省抗癌协会理事长、安徽省乳腺癌专业委员会主委、安徽济民肿瘤医院院长刘爱国教授与读者就乳腺癌进行交流,并针对该院由民政部评审立项开展的“安徽济民肿瘤医院乳腺癌患者医疗救助试点项目”回答市民提问。

江培利 记者 李皖婷

一周病情报告

夏季,“关节病”要保暖

入夏以来,昼夜温差较大,白天暑湿蒸腾,夜晚便凉风阵阵,这样的天气,极易造成关节炎,表现为外寒内湿的关节痛症。

据合肥第一人民医院的门诊统计数据,上周前来医院就诊的骨性关节炎患者明显增多。“骨性关节炎对气候比较敏感,患者普遍反映腰腿关节处酸痛,全身无力”,合肥市一院关节骨科江华主任解释说,骨性关节炎的发病机理非常复杂,除正常的生理机能退化外,寒冷

和潮湿等气候因素,是诱发关节炎的重要原因。

江主任建议患者,夏季也应该注意保暖,开空调时要盖上薄毯。大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。适当的功能性体育锻炼能够增强韧带的力量和膝关节的稳定性,防止腿部肌肉萎缩,在一定程度上缓解关节痛。但江主任也指出,蹲马步、爬楼梯、登山等运动并不适合骨性关节炎患者,这些运动会增加关节负荷,加剧关节磨损。陶文娟 记者 李皖婷

医药动态

100名贫困先心病患者 将获救助

为挽救更多的心脏病患者,日前,安医大二附院推出的“心健康梦飞扬”活动再度盛大起航。本次活动从即日起报名,至6月30日截止。

据悉,凡14岁以下,患以下四种先心病:单纯性继发孔型房间隔缺损、单纯性室间隔缺损、单纯性肺动脉瓣狭窄、单纯性动脉导管未闭四种疾病的新农合患者,均可凭县级以上民政部门开具的贫困证明报名参加救助活动。对于筛选出的20名符合条件的全免患者,安医大二附院将免除患者总手术费用的30%,总费用的70%将由国家医保或新农合支付,患者

住院手术将不花一分钱。而符合费用部分减免的患者,减免额度,依据其病情,活动将为其按照实际治疗总费用减免其中的10%。

据安医大二附院院长张新书介绍,“心健康梦飞扬”活动自2009、2010年两度开展以来,一大批农村的贫困户和城市的低保户心脏病患者得到救治,恢复健康,重获新生。2012年的“心健康梦飞扬”活动将免费救助20名先心病患者,同时对于其他80名贫困先心病患者将给予治疗总费用10%的总额减免,一共将有100名患者从中受益。

戴睿 记者 李皖婷

夏天到,小伢容易烫伤

夏天来了,小伢烫伤的病例也多了起来,尤其以1~4岁小伢多见。据合肥市一院医生介绍,小伢因皮肤薄,烫伤时易造成深度烧伤。一旦发生烧、烫伤,家人一定要优先采取的措施是局部降温。

对于轻度烧伤的小伢,家长可将烧伤部位放在水龙头下,用缓慢流出的凉水冲洗冷却,直到疼痛减

轻,可防止水疱形成,最有效解除烫伤的损伤程度。如果水疱已经形成,在上面放置一块清洁、无菌的纱布包扎固定,局部保护,避免进一步损伤,然后迅速就医。需要注意的是,不要把水疱弄破;也不要再在烧伤处的皮肤涂任何药膏或药水。

对于严重烧伤的小伢,需要立即去除所有被开水、热油或腐蚀性

化学制剂浸透的衣物,去除时,不要碰到任何部位的皮肤,并立即把孩子烧伤部位浸泡在冷水中冷却,或用浸透冷水的毛巾、被单把烧伤处盖起来,但不要摩擦它的皮肤。然后用清洁的、无绒毛的敷料松松遮住伤口。如果孩子口渴,可给他少量含盐饮料。

张颖 苏洁 记者 李皖婷

老年人锻炼别贪新奇

“老年人锻炼,选择适宜的锻炼项目很重要,比如有些老年人骨关节有退行性病变,比如骨刺、骨质增生等,就不适合登山、登高运动,有些老人心脏、心血管等有慢性疾病,不适合剧烈及长时间的运动。”省中医院脑病中心专家说。

据了解,有不少老年人由于锻炼不当导致关节损伤、腰膝酸痛甚

至瘫痪。该院脑病中心曾接诊一老年患者,该患者在附近公园小道上练习倒走,踩到一块大石子,身体后倾摔倒,背着地,恰巧一块大石子杠在腰椎脊髓处,导致脊髓损伤、局部神经系统受阻,下半身丧失知觉、大小便失禁,至今仍瘫痪在床。

专家提醒老年朋友,最好的锻炼方式是面朝前慢走,既锻炼了身

体各部位机能,又保证了一定的活动量。尽量在平坦的道路上“遛弯”,喜欢走鹅卵石路,可以在鹅卵石路上站立一会。老年人锻炼身体不一定非得出汗或是一定的时间,自己觉得锻炼一段时间后累了就要休息,锻炼身体不要集中在一天,更不能涉足过于新奇的锻炼项目。

张依帆 记者 李皖婷