



特别策划

这是真的吗？营养“传言”我来辨

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 戴希安 唐小雨

民以食为天。从小我们便听闻“吃核桃补脑”“营养都在汤里”等关于营养的“传言”。记者采访中山大学附属第六医院营养与微生物科马腾辉副主任医师和张丽娜主治医师，辨一辨这些传言的“含金量”。

营养都在汤里？**错**

马腾辉：煲汤的汤里面主要是水分和少量的水溶性氨基酸等，营养密度很低，因此最好是喝汤连同肉、配菜一起吃掉。营养不良或需要进补的人群，应尽量选择营养密度高的食物。

鱼汤熬到发白更有营养？**错**

张丽娜：鱼汤并不是越白就越有营养。白色的物质其实就是脂肪，油脂乳化后会变成白色，油脂通过不断地煮开、翻滚，与水不断地混合，混合得越彻底就越白。高血脂、高血压、尿酸高的人群建议少喝这种汤类。

吃核桃会补脑？**对**

张丽娜：核桃属于坚果类食物，富含脂肪酸、油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。核桃中的磷脂，对脑神经有很好的保护作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，还有防治动脉硬化的功效，是一种适合全年年龄段人食用的健康食品。

脱脂牛奶比全脂牛奶更健康？**错**

马腾辉：脱脂奶粉是将鲜牛奶脱去脂肪再干燥而成，脂肪含量可降低至1%左右，相比于全脂奶粉26%以上的脂肪含量也算是很少了，更适于肥胖、高血脂症和不适于摄入脂肪的人群。但问题是：脂肪少了，溶解于脂肪中的脂溶性维生素，如维生素A、维生素E、维生素D、维生素K等，也会随之丢失。脂肪本身也具有一定的营养价值，能给人供给能量，也可以提供必要的脂肪酸。去除脂肪后，对人体健康并不友好的碳水化合物比例也会增高。所以，从营养角度考虑，全脂奶粉营养成分更全面，也适宜更多的人群，并且味道也更好。

半生的鸡蛋营养更丰富？**错**

张丽娜：半生不熟的鸡蛋难消化，浪费营养物质。人体消化鸡蛋中的蛋白质主要靠胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶，而半生不熟的鸡蛋中的蛋清里有抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白，会妨碍蛋白质等营养物质的消化和吸收。煮熟的蛋经过高温灭活了抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白，使得蛋白质更好消化吸收。另外，大约10%的鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵，如果鸡蛋不新鲜，细菌率就更高。

吃保健品补充营养更佳？**错**

张丽娜：普通人合理饮食完

全可以满足我们身体的营养需要。保健品一般侧重某一方面强化，如钙剂、维生素或者蛋白质，营养不够全面。有些保健品长期过量服用还可能中毒。

但是对于病人，尤其是胃肠道不完整、饮食量少、医嘱为流质饮食等病人可以选择肠内营养粉/液。此时肠内营养粉/液是作为食物提供高密度营养的，不是保健品。

不吃主食可以减肥？**错**

张丽娜：主食是碳水化合物的主要来源，完全不吃主食或很少吃主食，大脑得不到足够的血糖供应，影响记忆力和学习能力，容易疲劳、没有精神。

如果不吃主食，人们往往会用其他食物来代替，这会给身体造成新的风险和不必要的负担。如果其他食物也吃得很少，饥饿难耐，身体、心理都得不到满足，特别容易坚持不住而暴饮暴食，让减肥前功尽弃。

吃红枣可以“补血”吗？**对**

马腾辉：中医认为大枣可以“补气养血”，现代医学也证实大枣中含有丰富的铁，铁是血红蛋白合成的必需元素之一，红枣还含有丰富的维生素C，维生素C可以促进体内铁的吸收，有助于改善贫血的症状。对于缺铁性贫血患者经常吃红枣是有益的。

不过，如果是急性失血、严重贫血，应立即就医，通过输血、药物治疗、补充铁剂甚至手术止血等方式迅速纠正贫血。

口服玻尿酸让皮肤更水润？

营养专家：未必能定点吸收，还要考虑过敏风险

文/羊城晚报记者 刘欣宇

不少俊男靓女口中的“打水光针”，指的便是通过注射玻尿酸至真皮层，从而达到保湿补水的效果。口服玻尿酸也能达到一样的效果吗？日前，上海市消保委公众号发布《“四问玻尿酸食品乱象”》引发热议，文章就玻尿酸食品是不是真能“喝出水光肌”发出疑问，并指出目前没有任何权威证据证明食用玻尿酸能促进体内透明质酸的合成。

安全和有效是两码事

玻尿酸“进军”我国食品领域最早要追溯到2008年，由彼时的国家卫生部批准其作为保健食品原料使用。到了2021年，国家卫健委将透明质酸钠(即玻尿酸)的使用范围扩大为乳及乳制品、饮料类、酒类、可可制品、巧克力和巧克力制品(包括代可可脂巧克力及制品)以及糖果、冷冻饮品。获益于此项政策，各种宣称添加玻尿酸的饮品、食品，如“玻尿酸奶茶”“玻尿酸饮用水”“玻尿酸软糖”等开始大量涌入市场，价格也翻了几番，卖点强调口服玻尿酸后具有护肤美容功效。

在此前的《“四问玻尿酸食品乱象”》一文中，上海市消保委就“批准玻尿酸作为新食品原料是出于什么考虑”向国家卫生健康委官网询问，后者答复称：相关申请人根据相关规定提交透明质酸钠作为新

食品原料的申请，并提交了相应的安全性评估材料。国家卫健委依照法定程序组织审查透明质酸钠作为新食品原料的安全性后就批准了玻尿酸入食。上海市消保委对此指出，对方缺少了对玻尿酸功效方面的明确回应。

近日，中山大学附属第三医院临床营养科主任医师下华伟教授接受采访时也指出，玻尿酸获批纳入新食品原料目录中仅表明它通过了国家卫生部门的安全性评估，即它具有食品原料的特性、符合应有的营养要求、无毒无害等。并不代表用玻尿酸原料生产的食品的具体功能效用也得到了明确认可。

还要考虑过敏风险

“不要对吃啥补啥有过度期待。玻尿酸经过胃肠道的消化分解，会从大分子多糖类物质分解成小分子的糖，继而再运输到人体的各个组织进行吸收利用等。但能否到达脸部真皮层，到达的量有多少，以及是否还具有玻尿酸原有特性等，都要打上问号。”下华伟说。

此外，还应当考虑进入人体后可能导致免疫系统发生异常反应。下华伟介绍，一些大分子物质往往是导致过敏的罪魁祸首。因此，在不了解自身体质情况前，应谨慎食用。

远离二阳，该如何吃？

最近一段时间，我们身边陆续有亲朋好友出现新冠病毒二次感染，这也让不少读者非常关心，生活中除了戴口罩、勤洗手、少熬夜、注意通风外，还可以做些什么降低发生“二阳”的风险。广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊主任医师从营养的角度为读者支招。

提高免疫力，注意补充优质蛋白质

赵泳谊主任介绍，要预防“二阳”就要注意提高我们身体的免疫力，而提高免疫力的方法之一就是要注意优质蛋白质的摄入，因为所有的细胞，包括免疫细胞、免疫组织器官，都要靠蛋白质构成。

早餐时可以吃些牛奶、鸡蛋、豆浆，午餐、晚餐可以吃些肉类(鱼肉、鸡肉等白肉要优于牛肉、猪肉等红肉，后者脂肪含量更高)。这里要补充提醒，广东人最喜欢煲汤，很多人认为，滋养人体的成分主要在汤里，而炖了汤的鸡肉鲜美程度下降，吃

起来比较“柴”，往往把它丢弃。其实，无论鸡汤、肉汤还是鱼汤，汤的蛋白质含量远不及肉块本身。虽然味道鲜美，但大部分肌肉纤维蛋白质难以溶于汤中，其中蛋白质的含量通常只有1%—2%。和蛋白质含量占15%—20%的肉块比，逊色不少。

是否需要通过吃蛋白粉来补充优质蛋白质？赵泳谊介绍，健康人群只要有均衡的饮食，合理的搭配，不需要额外增加蛋白质，过多地增加蛋白质会加重肾脏的代谢负担。

均衡饮食，老生常谈有原因

提高免疫力，远离“二阳”，注意补充优质蛋白质的同时，还不能忽略饮食均衡。也就是说每餐中都要有优质蛋白、碳水化合物、适当的脂肪、膳食纤维、矿物质、维生素。一说到饮食均衡，很多读者会觉得是老生常谈，其实反复强调是有原因的。

赵泳谊解释，营养学中有水桶效应，一只水桶能盛多少水，并不

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 林锐锐

取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板，如果这块木板的木板中有一块不齐或者某块木板下面有破洞，这水桶就无法盛满水。此前有位健身爱好者，每餐吃10个鸡蛋加两个苹果，其他什么都不吃，很短一段时间他就瘦了30斤，但健康出现各种问题，不得不找赵泳谊主任求医。

均衡饮食并不难做到，赵泳谊建议，早餐可以有牛奶(或豆浆)、鸡蛋、主食，再搭配一两个水果；中餐和晚餐有主食、蔬菜、肉类、豆制品即可。

维生素A和维生素C有助于提高免疫力

另外，还可以适量增加维生素A和维生素C的摄入，也有助于提高身体的免疫力。维生素A主要存在于深色的蔬菜、水果里，如菜苔、西兰花、胡萝卜等；蔬菜水果中的维生素C含量都比较高。此外，铁、锌、硒也有助于提高免疫力，可以从肉类、虾类、坚果中摄入。

王红燕指出，虽然现代畜牧业中的封闭养殖、粪水处理控制、屠宰检疫，以及冷冻运输可以有效防止牛带绦虫污染。但是任何一个环节操作不规范，都可能携带上牛带绦虫。

“如果没法保证牛肉来源安全，那牛肉买回来先冷冻五天以上再食用比较好。”

感染牛带绦虫该如何治疗？

发现感染了牛带绦虫后，该如何驱虫呢？王红燕指出，驱除牛带绦虫成虫可用中药疗法，服用南瓜子一揆榔合剂，此外，吡喹酮、阿苯达唑等都有较好的驱虫效果。值得注意的是，如果幼虫(囊尾蚴)从肠道移行入人体组织中，如脑部及眼部等，形成囊尾蚴病，一般就只能外科手术摘除虫体，特别是眼囊尾蚴病。

牛排吃几分熟最好？

鸡蛋白生牛肉、生吃和牛……这些逆天美食也逐渐走进了大众视野。“味道还真的不错哟。”吃过生拌牛肉的芳(化名)万万没有想到，3个月后她在体检中被发现血常规嗜酸性粒细胞升高，这时她也意识到自己偶尔腹痛，肛门处有瘙痒不适。终于在一次大便后，芳发现马桶里出现了2厘米长的白色虫子在蠕动。受到惊吓的她赶紧到华中科技大学协和深圳医院感染科就诊。

生拌牛肉惹出一条虫

“您看，这是什么虫？”面对方芳拍摄的视频，感染科主治医师王红燕详细鉴别，后来经由检验科同事一同辨认，加上患者回忆曾吃过“生拌牛肉”这道菜，“我们一致认为，这应该就是肠道内的牛带绦虫排出来的虫体节片。”

王红燕说：“人体食用了藏在牛

牛排吃几分熟为好

三五分熟带血丝的厚切牛排都是都市老饕热衷的“美味”，那么从安全的角度讲，吃牛肉到底几分熟为好呢？美国疾病预防控制中心建议，牛排买回来内部温度应达到63℃。三分熟牛排约为52℃，而五分熟为57℃，所以至少要5分熟才能达到安全温度。

乐观，或可改变

健康哲学 文/刘建化 聂强



刘建化 广东省人民医院肿瘤内科副主任医师、广东省人民医院赣州医院肿瘤内科行政主任、广东省药学会肿瘤全程管理专家委员会副主任委员

聂强 广东省人民医院肺外科副主任医师，广东省人民医院赣州医院肿瘤中心主任、胸外科行政主任，IASLC(国际肺癌研究协会)会员，中国抗癌协会肺癌专委会会员

一谈到“癌症”，人们常常不寒而栗，仿佛它就是骨瘦如柴、极度疼痛、痛苦难挨甚至死亡的代名词。癌症真的有这么恐怖吗？答案是否定的。世界卫生组织提出：大约1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症可以通过早期诊断得到根治，1/3的癌症能通过现有的治疗手段延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。值得提醒的是，乐观的心态、平稳的情绪能提高患者依从性，增强免疫力，更好地控制病情，是治疗癌症的重要武器。

恐癌心理危害多

击碎一个人的精神世界、摧毁一个家庭的正常生活。因此，稳定情绪才能稳定病情，乐观积极的心态可以更好地遏制癌症。

恐癌心理有何危害？主要体现在以下三方面：
一、免疫力低下：恐癌患者由于心理负担重，常伴有食欲不振、失眠、精神恍惚等症状，机体免疫力下降，T淋巴细胞的B淋巴细胞功能降低，影响免疫系统识别和消灭癌细胞的作用，从而导致机体抵抗疾病侵袭的能力减弱。
二、内分泌失调：心理上的压力会损

伤中枢神经系统，引起植物神经功能紊乱、内分泌失调，抑制机体应激，加速癌细胞增殖、扩散，这种情况在肝癌和肺癌患者中尤为明显。

三、对抗肿瘤药物产生耐药性：持续“忧心忡忡、万念俱灰”，使患者体内肾上腺素分泌增多，抗癌蛋白质失去活性，不能正常杀死癌细胞，造成癌细胞加速发展，降低了抗癌治疗的有效性。因此，对肿瘤患者来说，勇敢面对病情，保持乐观的生活态度，坚信自己的康复能力，积极配合临床治疗，是克服癌症的首要前提。

治“心”先于治“癌”

疾病，勇于面对现实，正确认识自己身体的变化，降低对自己的要求。一个小小的信念或许就会成为病人活下去的无限动力，正确的治疗加上坚定的与癌症病魔斗争的决心，延长生命甚至治愈癌症都是有可能的。
二、保持体能 抗癌这条路往往是漫长曲折的，中间可能有反复、有并发症，需要专业医生的建议，积极配合治疗。同时清淡饮食、多吃蔬菜水果、戒烟酒，注意休息规律，保证充分睡眠。此外，要让自己动起来，保持良好体能，可以散步、打太极拳，锻炼身体的同时还能带来身心

乐观或可改变结局

对于癌症，我们应该专注于延长寿命，而不是消灭死亡。回顾多位身患癌症却长期生存的患者，他们大多具有相似特点：求生的欲望+坚强的意志+良好的态度+积极的行动。

愉悦，增强机体的抗病能力。平时可多看看科普文章，自己设立一些小目标，让自己忙起来，避免胡思乱想。

三、多做沟通 家人对患者有着不可低估的影响。治疗上，家人应充分发挥桥梁作用，让患者的治疗达到理想效果；生活上，家人可以做些易于消化、美味可口的食物，也可叮嘱患者少吃多餐；心理上，家人的态度对患者心理状态调节是十分重要的，家人应积极学习肿瘤相关的知识，和患者参加一些互动活动，为患者心理康复创造良好的心理氛围，抗癌路上与患者同行。

人只要站在阳光下就有阴影，只要迎着太阳走，阴影就会甩在后面。抗癌从来不是一件简单容易的事情，然而越坚强、越乐观、越积极应对，治愈的希望就越大。