



又到春运时,大家都
在归家的路上。有人自驾回家、有人坐“海陆空”各种交通工具回家,漫漫归家路,往往路上就要耗去几小时甚至数个日夜。那么长途驾驶,饮食健康应该怎么兼顾呢?武警广东省总队医院营养科曾晶主任给大家支招。

春运到! 坐车路上带什么吃? 老司机路上犯困怎么办?

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

A 坐车族:注意饮食

纯粹的乘客,在途中的饮食主要是别跟自己过意不去、别给行程添乱。注意事项包括以下几项:

1.注意饮水卫生,清淡饮食。要格外注意饮水卫生,饮用经煮沸的开水或瓶装水较为安全;少喝水、少吃肉食,饮食以清淡为主,少喝冰凉饮料,以免加重胃肠负担。

2.不建议吃过咸或者刺激性太强的食物。毕竟路上补给有限,应对措施不如在家方便且多样。所以果脯、蜜饯类包装食品不建议多带。

3.注意水温及食物温度,避免烫伤。

4.车行颠簸变速等难以预测,在车上口里有食物时不要大声说话,建议不要在车上吃果冻、花生、提子、鱼丸、鸡爪等食物,避免误吸引起呛咳,甚至窒息。

5.车上空间相对密闭狭小,为减少车厢内空气污染,建议不要喝碳酸饮料,少吃青豆、蚕豆等产气食物。



高血压病人控制好血压 原来对吃这么讲究

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

高血压病号称“沉默的杀手”。武警广东省总队医院营养科主任曾晶表示,日常加强生活方式及慢病管理对原发性高血压病的预防和治疗有积极作用。

一,坚持按医嘱服用降压药物,而不能擅自按自身感觉不规则服药;

二,坚持定期监测血压和体检。

三,定时作息、劳逸结合、放松心态、坚持体育运动。

四,饮食上还需要改变不良的饮食习惯,食物选择和烹饪方式方面注意一些细节——

1.低盐饮食。《中国居民膳食指南(2016年)》建议成年人一日盐的摄入量不超过6克,调查显示,即便在公认“饮食清淡”的广东地区,每日膳食盐的摄入量也在9克-12克。实施低盐饮食,除了烹饪中使用量匙控制盐的用量,还有一些需要注意的细节:少吃腌制熏制食品;烹饪后期放盐,也就是临起锅时再放盐调味可以减少盐的用量;使用蘸料碟,如白切、白灼等烹饪方式可以减少盐的摄入;不用菜汁捞饭可以减少油脂和盐的摄入量;除了食盐,还需要减少“隐形盐”的摄入,例如味精、鸡精、酱油、蚝油、陈醋等调味酱料钠的含量很高,很多食品添加剂如色素、防腐剂等都是以钠盐的形式存在,包装食品

中的钠的含量也不容小觑。

2.控制膳食总能量和饱和脂肪酸的摄入量。

合理的膳食总能量与体力活动及代谢相适应,维持我们的体重在适宜范围。如果体重超重、肥胖或者腰粗肚凸,建议咨询营养医师进行规范的代谢调理和慢病管理,不要自己盲目减肥,甚至乱用一些减肥产品。

少吃动物脂肪,例如猪油、牛油、肥肉、肉皮(鸡皮、皮冻等),减少饱和脂肪酸的摄入量。红油火锅里的“红油”是牛油,吃火锅也得悠着点儿。

3.营养均衡。不要误信“高血压病人不能吃肉”的谣言,适量补充蛋白质,增加有利于降压的营养素如钾、镁、钙等的摄入量,适量增加新鲜的蔬菜和水果,每天每人吃8两-1斤左右新鲜蔬菜(叶菜类和瓜菜为主),1-2个水果,250-500毫升脱脂或低脂牛奶,或者酸牛奶。

4.多吃含膳食纤维丰富的食物。保证大便通畅,可以减少高血压患者心脏血管急性事件的发生。黑米、糙米、全麦等粗粮,绿豆、玉米、荞麦等杂粮;绿叶及豆荚类蔬菜;苹果、梨、火龙果、奇异果等水果,这些都是膳食纤维的良好来源,建议多选择。

5.戒烟限酒,最好戒酒。

烟和酒都会使降压药的疗效降低,导致血压控制不佳,从而引发不良预后。

宝宝脸色黄、头发黄、虚胖 试试小米薏米龙眼粥

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

营养性贫血?不可能!现在的孩子吃这么好,怎么可能营养不良呢?

真的可能,如果喂养不当,孩子脾胃虚弱,真的可能出现营养性贫血。

广州中医药大学第一附属医院儿科许华主任医师介绍,营养性贫血是指小儿体内缺乏某些造血的必需物质而产生的疾病,这些物质如维生素B12、叶酸、铁元素等。营养性贫血起病较缓慢,多见于婴幼儿,常见的症状主要有面部

宝宝脸色黄、头发黄、虚胖 试试小米薏米龙眼粥

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

营养性贫血?不可能!现在的孩子吃这么好,怎么可能营养不良呢?

真的可能,如果喂养不当,孩子脾胃虚弱,真的可能出现营养性贫血。

广州中医药大学第一附属医院儿科许华主任医师介绍,营养性贫血是指小儿体内缺乏某些造血的必需物质而产生的疾病,这些物质如维生素B12、叶酸、铁元素等。营养性贫血起病较缓慢,多见于婴幼儿,常见的症状主要有面部

食疗推荐

小米薏米龙眼粥

宝宝营养性贫血的药膳治疗原则就是增强宝宝的脾胃功能,益气养血,滋补肝肾。对于脾胃虚弱型营养性贫血,儿科欧阳学认主治医师推荐小米薏米龙眼粥!

原料:小米25g,薏米15g,龙眼肉20g。

制法:将小米、薏米、龙眼肉洗净,放入锅中,加入适量水,熬制30分钟即可食用。

用法:喝粥,可常食。

功效:小米味甘咸,性微

凉,功能和中健脾除热,益肾气补虚损;薏米甘淡微寒,功能利湿健脾,舒筋除痹;龙眼甘平温,功能补心脾,益气血,健脾胃,养肌肉。诸药共用,共奏补益脾胃之功。

适应证:脸色萎黄,胃口不好,头发黄没有光泽,虚胖,即中医属脾胃虚弱型。

适用年龄:1岁以上儿童。

时下,已经进入年节阶段,广州终于降温,算是老天给面子,让岭南人过年有点年节气氛。气温下降,此时正是吃火锅打边炉的好时候。然而天气干燥、饮食过热往往容易引起上火,稍有不慎还可能导致“痔疮”出血、疼痛。要想“防痔”,饮食中不妨搭配一些清热润燥的食物,比如莲藕、马蹄、竹蔗等。

广州市第一人民医院药学部药师唐榕特别给您推荐一款冬日清补靓汤,香甜可口不上火!

推荐食疗方 莲藕马蹄排骨汤

材料 (3-4人份):莲藕500克、马蹄250克、花生米50克、猪排骨500克、生姜5片、食盐适量。

做法:1. 将上述食材洗净,花生米清水浸泡,莲藕、马蹄刮净外皮,切块备用;2. 猪排骨斩件,焯水;3. 汤锅中加入适量清水,放入猪排骨、莲藕、马蹄、花生米和生姜片,武火煮沸后转文火煮1小时,食用前调味即可。

功效:清热凉血、养阴润燥、健脾养胃消食。

中医认为,莲藕为药食同源之佳品,生用具有凉血、散淤之功,熟用能益血、止泻、健脾、开胃。可谓生

吃熟吃都是宝。而马蹄是岭南人餐桌上常见的食材,比如马蹄糕,其功擅清热解毒、凉血生津、消食除胀,现代研究显示其含有的抗菌成分,对降压有一定效果。

花生米性味甘平,功擅健脾养胃、润肺化痰,再搭配滋阴壮阳、益精补血的猪排骨。全汤清润可口,共清蒸清热凉血、养阴润燥、健脾养胃消食之功。

唐榕指出,此汤方一般人群可食用,尤其适用于过食辛热之物所致的津液亏损、皮肤干燥、口干咽痛、咽痒干咳、大便干结以及脾胃虚弱所致的食欲不振、消化不良、倦怠乏力等人群服用。

积木——“食安基石”,他们用“食安基石”一起共建餐厅中的“食安之墙”,这也代表着每个人都应该为食安建设出一份力,共同尚德守法维护食品安全。

据了解,在广东省相关主管部

门的指导下,广东肯德基持续以“肯德基四点半课堂之食安妙趣之旅”为

主题,依托自身餐厅资源优势,携手附近社区、学校等开展食品安全科普系列活动,为提高全民的食安意识、传播营养健康生活方式助力。

文/汪芳 杨广 图/彭勇



本版制图/刘苗



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳化痰



香雪制药
xiangxue

广东省名中医
张忠德

大寒时节遇胃痛,当心寒湿困脾胃

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案

赵姨,59岁,当老支扩遇到胃痛

59岁的赵姨患有支气管扩张,以前常因天气变化引起严重的咳嗽,乃至咯血,是医院的常客,后来在德叔门诊治疗了一段时间控制得很好。入冬以来赵姨虽然没咳嗽、咯痰等不适,但却出现了胃痛,吃一点东西就胃胀痛难受,胃口越来越差,疲倦乏力,提不起精神,吃了不少胃药,但一停药便会加重,于是又来找德叔求治。赵姨一进门,德叔看到她面色虚浮而苍白,唇色暗淡,赵姨有气无力地说:“入冬以来开始胃痛,胃胀,一天到晚打嗝,口淡,没什么胃口,腰酸,前段时间痛风又发作了……”

德叔解谜

脾虚遇大寒,寒湿困脾饮食不化

赵姨既往有支气管扩张病史,长期慢性消耗成肺脾肾虚的底子,且以阳虚为主。中医认为“脾胃乃后天之本,气生血化之源”,运化饮食而生成气血,这个过程脾阳起到关键作用,恰逢大寒时节,岭南地区寒湿邪气甚,赵姨本就虚弱的脾阳被外界寒湿进一步消耗损伤,于是寒湿困脾直入,扰乱脾胃运化功能,就表现为胃痛胃胀,食物不消化,肺阳气不足则可表现为汗多,怕冷,肾阳虚则出现腰酸腰痛症状。治疗上,德叔以健脾温阳为主,服药1周后,胃痛明显缓解,再嘱赵姨注意饮食有节,不宜食用过多粗粮。

预防保健

大寒时节,补益有度配合大寒是一年中最寒冷的节气,养生应以补养阳气为主,但又不宜过度温补,因大寒节气紧邻立春,春发在即,应补益有度。作息上应遵循早睡晚起,顺应自然环境闭藏特点,通过延长睡眠时间补充收藏阳气。饮食方面,虽以温补之品为主,但像赵姨这类人群要把握度。药膳方面,可以选择巴戟天、肉苁蓉、狗脊、益智仁、菟丝子等温肾阳药材;还可以用当归、黄精、红枣、太子参、党参、黄芪、陈皮、炒白术等补气养血健脾药材作为首选。饮食方面,应以牛肉、羊肉、鸡肉、猪肚、牛肚、泥鳅、鲫鱼、鲤鱼等为首选,若食用后有口干、咽痛等不适,可以配沙参、玉竹、麦冬等养阴之品化肠胃之燥。平时也可以中药贴敷于神阙穴,有温中散寒暖胃之效。

具体如下:艾绒5克,白胡椒5克,吴茱萸3克,蜂蜜适量。将上述药材打粉,放入适量蜂蜜,取少量药糊加热后敷在纱布上,敷于神阙穴,有温中散寒暖胃之效。

德叔养生药膳房 巴戟天煲羊排

材料:羊排骨500克,巴戟天10克,党参15克,玉竹30克,生姜3-4片,精盐适量。

功效:健脾温肾助阳
烹制方法:各物洗净,羊排骨切块,放入沸水中焯水。上述食

材一同放入锅中,加清水2000毫升(约8碗水量),武火煮沸后改文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

无花果是果也是一种良药

文/羊城晚报记者 陈映平

无花果是果也是一种良药

岭南地区的冬季气候仍然令人感觉到早晚温差大。广东省人民医院中医科副主任医师林举择介绍,这时的饮食宜用新鲜的水果入肺经、润肺燥的汤料来食疗养生之用。林医生为市民推介一款枇杷花无花果炖鹧鸪汤。

鲜的无花果甘润清甜,既可以当水果生吃,亦可当作应季食材煲汤使用,取其清润生津、益胃补脾之用。鹧鸪平和补益,建议小孩可以多食用,有健脾益气、化痰止咳的功效。

花类质地清轻,药性属于中性或者偏凉,绝大多数入心、肺经,主上焦。枇杷花是枇杷的前身,药性平和,有清肺润燥、化痰止咳的功效。

这款枇杷花无花果炖鹧鸪汤,功效:预防秋燥,补益肺脾。

行业动态

“食安先锋号”移动课堂开课 广东肯德基开启食安妙趣之旅

近日,在广东省市场监督管理局的指导下,广东肯德基携手羊城晚报共同开展“食安冬令营”主题系列活动。15位小记者搭乘有轨电车“食安先锋号”科普专列,在这个食安移动课堂里学习,并走进肯德基后厨探秘,体验特别的食安妙趣之旅。

“食安先锋号”有轨电车穿梭在广州“最美7.7公里”的海珠线上,四节车厢搭载四季食材的炫美色彩,车厢内布置了活泼可爱的卡通形象及食品安全科普知识点,还有肯德基专门为小朋友们设计的《食安三字经》——“食为天,安为先。日三餐,饱而健……”在省局的专家讲解下,孩子们通过通俗易懂和寓教于乐的方式了解科普知识。

上完“食安先锋号”移动课堂,小记者们又来到肯德基餐厅探秘后厨。从学习标准洗手流程,到通过炸油测试仪保证肯德基的用油品质……各种安全规范的操作流程和科学检验工具让小记者们对肯德基的食品安全有了更清晰的了解。经历过后厨参观以及科普互动游戏,孩子们纷纷获得一块块小小

积木——“食安基石”,他们用“食安基石”一起共建餐厅中的“食安之墙”,这也代表着每个人都应该为食安建设出一份力,共同尚德守法维护食品安全。

据了解,在广东省相关主管部

门的指导下,广东肯德基持续以“肯德基四点半课堂之食安妙趣之旅”为

主题,依托自身餐厅资源优势,携手附近社区、学校等开展食品安全科普系列活动,为提高全民的食安意识、传播营养健康生活方式助力。

文/汪芳 杨广 图/彭勇

宝宝脸色黄、头发黄、虚胖 试试小米薏米龙眼粥

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

营养性贫血?不可能!现在的孩子吃这么好,怎么可能营养不良呢?

真的可能,如果喂养不当,孩子脾胃虚弱,真的可能出现营养性贫血。

广州中医药大学第一附属医院儿科许华主任医师介绍,营养性贫血是指小儿体内缺乏某些造血的必需物质而产生的疾病,这些物质如维生素B12、叶酸、铁元素等。营养性贫血起病较缓慢,多见于婴幼儿,常见的症状主要有面部

苍白、眼睑及面部浮肿、四肢末端指(趾)端发绀、毛发稀疏而黄,活动时容易出现无力,不喜欢吃东西,恶心,肚子胀,拉肚子等;部分小儿会出现舌苔厚(镜面舌),还可能出现精神症状,如烦躁不安,表情呆滞,对外界反应迟钝,智力及动作发育比同龄小儿差;严重的会有皮肤出现血点、肢体不规则抽动等。