

# 尽量少在外边吃饭

浙江医院营养科主任 朱琴

日前,美国爱荷华大学公共卫生学院的研究学者发现,与几乎不在外就餐的人相比,每天 $\geq 2$ 顿在外就餐,全因死亡(指一定时期内各种原因导致的总死亡)率增加49%,心血管疾病死亡率增加18%,癌症死亡率增加67%!该研究发表于《营养与营养学学会杂志》上。

这背后的原因也很好理解。除非主动选择轻食,大部分外食餐饮提供的食材及配料都难以控制,比起家里的饭菜自然是重油重盐重口味,往往

含有更高的饱和脂肪酸、钠,更低的钙、铁、膳食纤维等。

不仅如此,不健康的烹饪方式,还会使经常在外就餐者体内含更多有害化学物质,比如邻苯二甲酸盐,增加心血管疾病的风险。

如果非得去饭店吃饭,建议避开4种高油高盐的菜:水煮鱼、水煮肉片等菜肴;干锅笋、干锅菜花、干锅土豆片等“干锅”类菜肴;干煸豆角、干煸茶树菇等“干煸”类菜肴;咸蛋黄焗南瓜等

“咸蛋黄焗”类菜肴。

在外就餐时,可以把食物分成荤菜类(肉类、水产类、蛋类、豆制品类)、蔬菜类、主食类等几大类,以“211餐盘”(二素一荤一主食)的比例,在每类菜肴中点菜,确保每顿饭食材丰富、营养平衡。用粗粮和薯类替代精白米面,可以点玉米饼、蒸山药、紫米粥、绿豆粥等当做主食。

一家老少去餐厅吃饭,点菜时,最好考虑每个人的营养需求,最好叮嘱服务员少放油盐。



河南省商丘市虞城县刘店乡人民日报希望小学和张庄村小学,每周都会定期为留守儿童开展心理健康课。5月21日,人民日报健康客户端驻村记者来到小学和孩子们一起上了一节心理课,并为孩子们发放了小学读本和健康时报,孩子们在健康时报上写下了梦想和对在外打工的父母说的心里话。张赫文/图

## ■声音

人民群众的“看病钱”“救命钱”,需加强常态化监管。

——国务院常务会议于5月19日审议通过《关于加强医疗保障基金使用常态化监管的实施意见》。强调医疗保障基金是人民群众的“看病钱”“救命钱”。

为促进全球健康贡献中国力量。

——当地时间5月20日,第76届世界卫生大会中国代表团在瑞士日内瓦召开媒体吹风会。国家卫健委副主任曹雪涛率中国代表团参与70余项议题审议。

婚姻登记“跨省通办”,扩大试点要清除“盲点”。

——日前,国务院同意扩大内地居民婚姻登记“跨省通办”试点,北京、天津等21个省(自治区、直辖市)实现“跨省通办”。九派新闻评论说。

“儿女从来不听我建议”,丁肇中的幽默透着清醒。

——“我有两个女儿和一个儿子,他们从来不听我的建议。”当被问及对学物理的年轻人有什么建议时,诺贝尔物理学奖得主丁肇中说。新京报评论说。

“待用咖啡”,以隐形慈善联结陌生人社会。

——近日,浙江杭州一家咖啡店推出了“待用咖啡”——如果愿意,你可以选择购买两杯咖啡,一杯给自己,另一杯免费留给别人。东方网评论说。

别再贩卖身材焦虑。

——近日,某女装品牌推出“寻找小腰精”促销活动称,可根据腰围尺寸享折扣优惠,比如腰围62厘米则享6.2折。中国青年报评论说。

取环有没有遇“医托”,这事有必要说清楚。

——近日,广东汕头女子在一家民营门诊部做完取环手术后,怀疑自己遭遇了“医托”、过度治疗。而在质问医院工作人员时,她遭到辱骂。新京报评论说。

孤独症大学生找到工作,是一个好的开始。

——5月21日是全国助残日。包涵在2018年成为四川省第一个孤独症大学生,2023年6月,本科学习了计算机科学与技术后,他即将入职孤独症儿童服务机构“大米和小米”。新京报评论说。

## 大腿粗的人心脏病风险更低

《英国医学杂志》此前的一项研究显示,腹部肥胖的人,全因死亡风险较高,而臀部较大、腿粗的人死亡风险较低。

大腿围每增加5厘米,与全因死亡风险降低18%相关;臀围每增加10厘米,与全因死亡风险降

低10%相关。不仅如此,腿粗的人,血压更低,心脏病风险也更低。其中,男性的腿围大于55厘米,而女性大于54厘米,在这个范围内,腿的粗细与高血压患病率之间的关系十分显著。相反,当女性腿围小于50厘米,以及男性

腿围小于51厘米时,血压更容易升高。研究人员表示,腿部脂肪可能更有益于代谢健康,最可能的原因是大腿肌肉和脂肪沉积在皮肤下,能分泌出各种有益物质,从而将血压保持在相对较低的水平。

王真整理

## 50岁以上男性每年做PSA检查

云南昆明市延安医院泌尿外科主任医师 王春辉

对于50岁以上的男性,建议每年都要做一次前列腺特异性抗原(PSA),如果直系亲属中有恶性肿瘤的病史,则应该在45岁开始每年做一次。

前列腺特异性抗原是存在于男性外周血中的一个肿瘤标记物。通常,前

列腺特异性抗原升高常见于前列腺癌,其他的前列腺出血、前列腺增生、泌尿系统感染、前列腺炎、性生活后等都会导致前列腺特异性抗原升高。

临床上,判定前列腺特异性抗原,需要男性在早上空腹状态下到门诊抽

血做检查。如果检查报告中显示前列腺特异性抗原小于4纳克/毫升,则是正常的数值;如果显示结果是在4~10纳克/毫升,则可能是异常的也可能是正常的,需要进一步检查;如果显示结果大于10纳克/毫升则不正常。

## ■健康提示

### 消食降脂：山楂荷叶茶

上海市第十人民医院中医科颜琼枝：进入夏季后总感觉饮食不消化，可以常喝一些山楂荷叶茶。

准备山楂15克，荷叶12克，将这2味中药共同倒入水中煎煮即可。代茶饮，每日1剂。

荷叶具有解暑清热、醒脾化湿的作用。这款山楂荷叶茶能够达到消食降脂，清暑化湿的目的，尤其适用于高血压、高血脂症、脂肪肝及单纯性肥胖。

### 健脾祛湿：紫苏扁豆鲫鱼汤

广东广州市第一人民医院药剂科李好珺：想要健脾化湿、利尿消肿、解表散寒，可以做一碗紫苏扁豆鲫鱼汤。

准备紫苏叶10克、炒白扁豆45克、眉豆45克、鲫鱼1条、陈皮5克、淡菜10粒、生姜3片。将炒白扁豆、眉豆清水浸泡半小时；鲫鱼除去内脏清洗干净，放入煎锅两面稍煎；所有材料一起放入汤锅中，加适量清水，武火煮沸后转文火煮1.5小时，调入适量食盐即可。