

健康关注

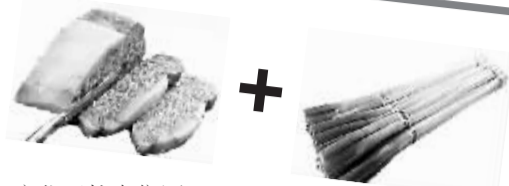
如何选择搭配

营养套餐

近日，北京庆丰包子“套餐”受到了众人的追捧。猪肉大葱馅包子加上一碗炒肝，再配上一份凉拌芥菜，3份加起来共计21元，不仅价格实在，且营养健康。在营养专家眼里，包子是非常健康的主食，就连国家载人航天工程每次发射前，航天员都会吃上一顿包子。

营养专家强调，营养套餐是有针对性的营养饮食搭配。根据对象不同，也有不同种类，例如：儿童营养套餐、孕妇营养套餐、老年营养套餐、特种病症营养套餐、运动员营养套餐等。生活中每一天我们所摄入的食物有很多种，每种食物都有不同的营养和功效，如果我们能将其巧妙地搭配，不但有利于人体很好地吸收其营养成分，使营养价值成倍增加，还可以减少其中的副作用，对人体健康更为有利。

珏 晓



传统包子巧搭配

据北京华天饮食集团党委书记、总经理朱玉岭介绍，猪肉大葱包子和炒肝，搭配青菜，是老北京的经典吃法，不仅有营养，也是最佳的主食之一。很多人也称赞此套餐“荤素搭配，营养均衡”。

猪肉与大葱是最常见的一种馅料搭配。猪肉做馅最忌腻口，而大葱中的二烯硫二硫化物能与肉类中的蛋白质结合，不仅能提高蛋白质的消化、吸收和利用率，还能使馅料味道更加鲜美，吃起来更是爽口。日常烹饪中，“大葱炒豆腐”、“香葱炒鸡蛋”等是老少皆宜的家常菜，“葱烧

海参”更是人见人爱的美味名肴。

此外，大葱是蔬菜中的老大哥，有着很好的养生保健功效。最常用的一个功效就是发汗解表、防治风寒感冒。偶感风寒又不太严重时，用葱白和生姜同煮水喝，即可见效。最新医学研究发现，葱有促进血液循环、降低胆固醇堆积的作用，对降血压、降血脂、降血糖有一定益处。此外，葱中的蒜辣素可抑制癌细胞生长，因此葱还是一种抗癌食物。

据营养专家介绍，这份“套餐”比较适合午餐，因为人在中午的消化能力是一天中最强的。如果在晚上食用，可把炒肝换成一碗棒渣粥或紫米粥，吃起来既舒服又暖和，而且也符合晚餐尽量避免高脂肪食物的原则。

中国营养学会临床营养分

主任委员李淑媛建议，对于传统的包子，可以适当改造一下。例如给孩子做包子时尝试用牛奶和面，蒸出来的包子有一股奶香味；给老人试试杂粮包子，和面时放入一些杂粮面。在做馅料时，可以加些海带、裙带菜等，不仅口感独特，也有利于减少胆固醇和脂肪的吸收，再加几滴亚麻籽油、芝麻油等，营养会更加丰富。

但猪肉大葱包子肉多菜少，自己做包子，建议馅料以蔬菜和蛋类为主，两到三份蔬菜搭配一份肉类。食材尽量多样化，比如用猪肉、白菜、豆腐、香菇、木耳、鸡蛋、虾仁、小葱等七八种食材做馅儿，低脂健康、营养平衡；再搭配一碗杂粮粥、清淡的炒菜或凉拌菜，一顿饭，轻轻松松就能摄入近20余种食材，可以为身体提供多种营养物质。

素食者豆类配



不同的食物含有不同的营养物质，没有一种食物可以供给人们所需的全部营养。而不同食物的组合、互补，可提高食物的营养价值。例如谷类和豆类混合，可提高蛋白质的质量，因为谷类缺乏赖氨酸，而豆类缺乏蛋氨酸，两者结

合可以取长补短。又如把小麦、玉米、黄豆3种粉混合做成面食，进食后的血糖指数要比单用小麦做的低10%。因此，素食者要避免吃单一的食物，每天应吃谷类、豆类、薯类、蔬菜、鲜果等几大类食物，加上适量油脂等调味品。每天的食物品种至少在5种以上，并要经常变换花样。

此外，大豆制品早已被人们称为“植物肉”。除了含蛋白质以外，大豆中还含有许多大豆皂甙、大豆黄酮等物质，这些物质在体内可起到抗氧化和抗衰老的作用。但整粒大豆中含有一些不能消化的碳水化合物和抑制消化酶的因子，因此素食老人可食用经过加工煮熟的豆浆、豆腐、人造肉等豆制品。在配餐时，要注意不要把可能

影响营养功效的食物放在同一餐食用，如蔬菜中草酸含量高，与豆腐同食，其中的草酸与钙就可能变成人体不能利用的草酸盐，从而影响钙的吸收。

对于素食者，由于进食的全是植物性食物，耐饥性较差，因此，专家建议，应少食多餐，饥饱适度，按时进食。一般每日最少进食三餐，最好在3次正餐之外，增加二三次副餐(或称点心)。正餐中每餐应有两种以上的菜肴，副餐可选食豆腐、豆腐脑、红枣莲子汤、花生糊、核桃露、芝麻酱、各种咸甜粥、松软糕点、水果等食品。3次正餐的间隔时间为4-6小时，副餐放在正餐之间和睡前1小时，以满足其营养需要。

营养早餐科学配

中国农业大学食品学院副教授、知名营养专家范志红认为，营养学所做的，是通过平衡的营养成分来维持健康，降低罹患疾病的风险，减少药物用量。但营养配餐不是偏方。有些疾病的确可能吃出来，但也可以通过饮食来改善。

专家特别提醒：长期不吃早饭会不知不觉落下“病根”。因为胆囊是储存胆汁的场所，进食后，胆囊开始收缩，胆汁被排放到肠道中，帮助消化食物；如果不吃早饭，胆囊就不会收缩，胆汁一直储存在胆囊中，时间长了会患胆结石。所以，早餐一定要吃，而且要吃得健康。以下3个方案是针对不同人群设计的：

豆浆+油条 在这份早餐中，油条属于主食类食品，豆浆是植物蛋白，所以碳水化合物和蛋白质类的食物都有了，基本能够满足一个上午的能量消耗。油饼和油条都属于油炸类食品，食用后虽然饱腹感会比较明显，但热量比较高，较胖的人不建议食用。而体形标准的人群，也要尽量做到每周吃此类套餐不超过3次。同时，豆浆中不要加入太多的糖。此外，豆

浆中水分多，蛋白含量低，所以不妨加个鸡蛋，或将豆浆换成豆腐脑，这样蛋白质的含量就基本够了。

面包+牛奶 这是大多数上班族早餐的选择，既方便又节省时间，而且基本构成都有了。其中的面包建议选择全麦面包，以便摄入更多的纤维，既可以降低血脂，又能通便。如果坚持不到一个上午就饿了，还可以在面包中加入生菜叶、火腿、奶酪、黄油，或者在牛奶中加一点糖。

蔬菜+水果 这是一些力求保持苗条身材的年轻白领女性的喜好。这类早餐主要包括鲜果、鲜榨汁、保鲜果汁，以及蔬菜沙拉等。这类食物既可以提供维生素，又可以提供一定的膳食纤维。但是，不论怎样搭配，这样的早餐都不够合理，因为当中缺乏足够能量和蛋白质，不能满足身体“运转”的需求，长时间下来会损害健康，所以不提倡经常食用。



自助餐应荤素配

自助餐

与一般餐饮饭菜相比较，食品安全风险较高。这是因为自助餐的生鱼片、凉拌菜等往往会在室温下放置较长时间，而且是直接暴露在空气中，容易滋生细菌。另外，自助餐不是现炒现吃，而往往是一批加工制作出大量的热菜供顾客选用，存在较大的食品安全隐患。所以，消费者在吃自助餐时一定要多留心食物是否新鲜。

吃之前别饿过头。不要因为吃自助餐而刻意长时间饿肚子，饿过头反而吃不下，而且伤脾胃。可以在前一餐吃些面条等容易消化的食物。

先主食再海鲜。吃自助餐时应先吃少量的主食，再吃海鲜和肉类，这样有利于消化。最

后再吃甜食。饮料少喝，可以用水果代替。

荤素搭配。采用荤食与果蔬相间的吃法对于爱美女性的来说是不错的选择，因为这种搭配方式不太容易长胖，而且比较养生、健康。对于本身体质寒凉的人群而言，建议适量食用刺身、贝类、螃蟹，同时不要喝冷饮，否则会造成胃部不适，导致腹泻发生。建议喝些温汤或热饮。



健康箴言

勿使悲欢极 当令饮食均

此联选自唐·孙思邈《孙真人养生铭》。这副联语提出了人们养生应注重的心理平衡和饮食均衡两个基本问题。

在人的情感世界里，出现喜怒哀乐，这是人之常情，但不能过度，更不能超过极限。喜乐本是一种好的情绪，可使人心气舒畅，有益于身体健康；但“暴喜伤阳”(《素问·阴阳应象大论》)，若狂喜乐，则损伤心神，出现喜笑不休、心悸、失眠等，甚至发疯。所以，养生要从养心开始，保持和培养乐观心态，善于控制和调节自己的情绪。

下联则提醒人们注重饮食均衡。合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食则是合理营养的根本途径。两千多年前《黄帝内经》就有关于膳食结构的论述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”(《素问·藏气法时论》)指出“谷内果菜，食养尽之，无使过之伤其正也。”(《素问·五常政大论》)即以谷类为主食，肉类为副食，用蔬菜来充实，以水果为辅助，根据需要，兼而取之。熊经涛辑注

迄今为止，HIV(人类免疫缺陷病毒)感染/艾滋病仍然是全球公共卫生领域最严峻的挑战之一。据世卫组织和联合国艾滋病规划署的数据显示，截至2012年底，全球有3530万艾滋病病毒感染者。截至2011年底，中国约有78万名艾滋病病毒感染者，其中28.4%的患者(22万余人)是静脉注射吸毒人群。

近日，中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心和杨森爱尔兰研发中心签署了恩临捐赠协议。作为新一代非核苷类反转录酶抑制剂，恩临能够满足中国艾滋病病毒感染者/艾滋病患者中静脉注射吸毒人群的迫切需求。中国疾控中心为全国范围内的艾滋病病毒感染者/艾滋病患者提供免费的抗病毒治疗服务，其中包括美沙酮维持治疗项目。

医说新语

新药恩临改善 艾滋病患者生活 文心

据介绍，恩临已于2012年12月31日在中国获得国家食品药品监督管理局的批准，与其他药物联合使用，适用于治疗成年1型人类免疫缺陷病毒感染的初治患者。

中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心主任吴尊友教授指出：“对吸毒人群的施治一直以来都是HIV治疗领域中的难题。在为这些患者治疗时，应选择与美沙酮药物相互作用较少的治疗方案，提高用药的依从性，保证治疗疗效。恩临有助提高感染HIV静脉注射吸毒人群的治疗依从性，改善他们的健康状况。”

此次捐赠将改善500名中国艾滋病病毒患者的生活，并助力中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心为HIV病毒感染者/艾滋病患者开展的美沙酮维持治疗项目，进一步提升对患者的全面关怀。

健康互联网

个体化治疗可降低卒中复发

喻京英

来自我国临床的资料表明，门诊卒中患者约40%是二次以上复发，北京卒中患者的复发率占27%。我国脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高的特点。其中，高复发率更是导致患者致残、致死的重要原因。在急性脑血管病中，脑卒中的危害最为严重。北京协和医院神经内科主任崔丽英表示，针对不同危险分层患者，开展有针对性的、个体化的降压、调脂、抗栓治疗和生活方式干预，是降低卒中复发率的有效措施。

崔丽英说，我国于2013年开展了脑卒中二级预防项目，并在全国51家医院神经内科(中心)门诊设立卒中患者复发风险评估/评估工作站，采用卒中复发风险评估表(ESSEN)对患者进行筛选。2013年5月至11月期间，共筛查卒中患者64438例。根据ESSEN评分，高危患

者(3至6分)和极高危患者(7至9分)约占所有筛查人群的57.4%，也就是说，近六成患者面临卒中中高复发风险。其中，复发危险因素比重最高前3位分别是高血压(70.1%)、既往缺血性卒中病史(51.6%)和年龄因素(49.9%)。

崔丽英强调，对于ESSEN评分≥3分的高危患者，需要更积极的二级预防措施。抗血小板是治疗和预防非心源性缺血性卒中二级预防的重要治疗手段，也是研究最充分、证据最多的一大类药物，患者应该长期甚至终身服用以降低卒中中的复发风险。

卒中复发风险评估表

危险因素或疾病	分数
年龄65-75岁	1
年龄>75岁	2
高血压	1
糖尿病	1
既往心肌梗死	1
其他心血管病(除心肌梗死和心旁梗死)	1
周围血管病	1
吸烟	1
除本次事件之外的新发缺血性或出血性卒中	1

注：低危：0-2分；高危：3-6分；极高危：7-9分

健康资讯

2013十大健康事件评出

本报电(李原)由健康报社组织的2013年度卫生计生十大新闻及十大健康事件评选活动日前公布。其中，雾霾天气日益严重，引发公众忧虑和社会反思位列十大健康事件之首。其他九大健康事件依次为暴力伤医事件频发，社会各界呼吁干涉医闹违法犯罪；葛兰素史克等多家药企被曝涉嫌医药商业贿赂；“自锯火腿”和“钢的肾”事件，揭示医疗保障“兜底”不足；富平贩婴案；大米镉超标事件；天津“第一口奶”事件；南方持续高温，首个重大气象灾害(高温)Ⅱ级应急响应启动；“神医”胡万林、王林“气功治病”等事件；安吉丽娜·朱莉预防性切除乳腺。

沧州救助特困癌症患者

本报电(付新春)近日，河北省沧州市中西医结合医院、沧州市抗癌协会等单位，联合启动了“寻找最需要帮助的肿瘤患者”公益活动，目的是让更多的贫困、无力治疗的癌症患者得到及时有效的治疗，让他们感受到社会的阳光与温暖。

据悉，这项公益活动目前已经救助了30名特困癌症患者，减免其治疗费用130万元。