

马铃薯营养丰富

马铃薯又名土豆，属茄科多年生草本植物，块茎可供食用，是仅次于小麦和玉米的全球第三大重要的粮食作物。貌不惊人的马铃薯却具备极高的营养价值。

据国家食物与营养咨询委员会主任万宝瑞介绍，马铃薯块茎中含有丰富的膳食纤维，可促进胃肠蠕动，疏通肠道。并含有丰富的钾盐，属于碱性食品。从营养角度来看，它比大米、面粉具有更多的优点，能供给人体大量的热能，可称为“十全十美的食物”。土豆主粮化，有利于改善居民的膳食营养结构。

北大人民医院临床营养师蔡晶晶医师表示，土豆中胡萝卜素和VC含量比普通大米、白面高，具有蔬菜和水果的特性。同样重量的土豆与大米、白面相比，热量较低，膳食纤维更丰富，对控制体重有好处。日常饮食中添加薯类食品，可以更好控制热量摄入，富含的膳食纤维还能改善便秘。

另外，与其他主食相比，土豆因蛋白质含量较低，更适合某些特殊的人群，例如肾病患者需要控制不完全蛋白质的摄入量，土豆可满足患者需求。也正因为如此，营养专家提醒儿童不宜长期食用土豆，较低的蛋白含量不能满足儿童生长发育所需的热量和蛋白质。

餐桌上的美食

土豆是老百姓餐桌上必不可少的一种蔬菜，同时它也是全球人民都爱的美食。英国营养学家希安·博尔特和西格利特·季布索研究发现，土豆中含有的对人体重要且必需的营养素远超其他蔬菜、水果和坚果。土豆有以下几个营养优势。

1. 营养配比好

据天津第一中心医院营养科主任谭桂军介绍，土豆含8%至29%的淀粉，且属于易消化的淀粉。蛋白质含量约0.75%至4.6%，其中赖氨酸达93毫克/100克，色氨酸也有32毫克/100克，这两种氨基酸都是其他粮食缺乏的。土豆脂肪含量低，仅有0.2%左右。美国饮食营养协会发言人洛娜·桑顿指出，土豆是典型的低能量食物，素有“第二面包”的美称。

2. 含多种维生素

土豆富含各种维生素，含量甚至与蔬菜相当。尤其是维生素C和B族维生素含量较高，其中前者是一种抗氧化剂，保护身体免于自由基的威胁，后者有利于心血管健康。

3. 富含钾盐

谭桂军指出，每100克土豆含钾高达300毫克以上，具有防治高血压和心脏病的功效，这让土豆享有“地下苹果”的美誉。美国西北大学医学院教授琳达·霍恩表示，以土豆为代表的含钾蔬果有助于降低血压，每天坚持吃1个中等大小的土豆(约130克)，可使脑卒中的发病率降低40%。

4. 富含多酚类

谭桂军指出，土豆中含有的多酚类物质，具有抗癌、抗氧化作用。

防病保健的能手

土豆除了可以做成各种美食之外，还有很多养生的功效，比如能改善肠胃功能，治疗痔疮等等。祖国医学认为，土豆性平，有和胃、调中、健脾、益气之功效；能改善肠胃功能，对胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胆囊炎、痔疮引起的便秘均有一定的疗效。美国农业部农业研究所认为：“每餐只吃全脂牛奶和马铃薯，可以得到人



健康资讯

2014年中医药十大新闻揭晓

本报电(欧阳) 国家中医药管理局近日发布了2014年中医药十大新闻评选结果。经推荐、初评、终评等程序，最终评出的2014年中医药十大新闻包括：《毛泽东年谱(1949—1976)》首次披露毛泽东关于中医药工作系列论述；隆重表彰第二届国医大师；全面深化中医药改革，加快综合改革试验区建设，形成一批可复制、可推广的经验；《中医药法》向社会公开征求意见，引发广泛关注和热议；《中国公民中医养生保健素养》发布，“中国中医”微信正式上线，养生科普途径多样规范；中医药国际影响力进一步提升，ISO首次发布中医药国际标准，世界卫生组织通过我国发起提出的传统医学决议；中药安全性研究获国家科学技术进步一等奖；经国家科技奖励办公室批准，民族医药首次颁发科学技术奖；中医药健康旅游、服务贸易积极推进，探索推动中医药健康服务业发展；医教协同，全面推进中医临床医学人才培养改革。

2014年公共卫生新闻热点发布

本报电(裴迎新) 中华医学会公共卫生分会近日在京举办2014年十大公共卫生热点评选暨媒体沟通会，经媒体记者投票，评选出2014年度媒体关注的中国公共卫生十大新闻热点。分别为：西非埃博拉疫情暴发成为全球公共卫生焦点；乙肝疫苗媒体事件风波平息，全国乙肝疫苗接种率一度下降30%；六省市紧急强化联防联控措施收获“APEC蓝”；国务院法制办对《公共场所控制吸烟条例(送审稿)》征求意见，《北京市控制吸烟条例》获北京市人大通过；媒体报道残留抗生素污染多条江河，在南京鼓楼区居民饮用水中检出；江西高安病死猪流入7省市，舆论呼吁依法严惩；兰州发生自来水苯含量超标，造成大面积停水；广东等地登革热疫情异常高发，广州市联防联控过程艰难；人感染H7N9禽流感疫情出现第二次流行高峰；腾格里沙漠排污事件提出沙漠生态保护的新问题。

《中医健康养生》杂志创刊

本报电(马峻) 由中国国家中医药管理局主管、中国中医药报社主办的《中医健康养生》杂志近日创刊。该刊旨在突出权威性、实用性、服务性，从四季养生、情志哲理养生、动静养生、饮食养生等入手，揭开养生迷雾，并注重中医特色防治方法，真正在中医养生、保健、康复以及养老、旅游等领域充分发挥特色作用。设有封面报道、养生汇、治未病和大健康4大板块。

健康关注

土豆当主粮

这个可以有

喻京英

近日，农业部提出推动马铃薯(土豆)成为餐桌上的主食，让马铃薯逐渐成为水稻、小麦、玉米之后的我国第四大主粮作物，这引发了公众关注。现如今马铃薯已风靡半个地球，无论国内还是海外，人们都对马铃薯情有独钟。营养专家表示，马铃薯兼具主食和蔬菜、水果的特点，从营养素来讲，本就属于主食，传统饮食习惯把土豆当成蔬菜是错误观点，推广为第四主食是一种正确的回归。



体所需要的一切物质元素。”

由于土豆营养丰富，粮菜兼用，含有丰富的维生素及钙、钾等微量元素，且易于消化吸收，老少皆宜，功能齐全，所以颇受人们称赞。有的称誉它为“第二面包”，有的赞扬它是“植物之王”。在欧美国家特别是北美，土豆早就成为第二主食。

1. 土豆对心脑血管的保护

土豆中含有丰富的钾元素，可以有效地预防高血压。土豆中的维生素C除对大脑细胞具有保健作用外，还能降低血液中的胆固醇，使血管有弹性，从而防止动脉硬化。

2. 土豆对消化系统的作用

土豆所含的纤维素细嫩，对胃肠黏膜无刺激作用，有解痛或减少胃酸分泌的作用。土豆有和胃、调中、健脾、益气的作用，能促进肠胃的消化功能，对胃溃疡、热咳及皮肤湿疹也有治疗功效；经常食用土豆，还可防止结肠癌等；土豆含有大量膳食纤维，能宽肠通便，帮助机体及时排泄代谢毒素，防止便秘。

3. 土豆能留住岁月的脚步

土豆有营养，是抗衰老的食物。它含有丰富的维生素B1、B2、B6和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。经常吃土豆的人身体健康，老得慢。

4. 土豆能减肥

所含有的热量低于谷类粮食，是理想的减肥食物，吃土豆不必担心脂肪过剩，因为它只含0.1%的脂肪，是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆，可以减少脂肪摄入，可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉，消除你的心腹之患。土豆对人体有奇妙的作用。“瘦人吃能变胖，胖人吃能变瘦”，常吃身段会变得苗条起来。

5. 土豆是天然的美容佳品

近日，北京某大厦发生一起麻疹暴发疫情的消息，引来人们对麻疹病的关注。截至2015年1月26日，共报告麻疹病例23例。与此同时，麻疹疫情并不是只在我国发生，美国2015年1月1日以来，已有14个州出现麻疹疫情，导致至少84人感染。

有关人士表示，麻疹的流行特征是每年1月开始发病人数会逐渐上升，4月至5月是发病的季节性高峰。原因可能是气候干燥、寒冷，人的呼吸道黏膜抵抗力下降，人们室内活动增多、接触密切，利于呼吸道传染病的传播。北京市疾病预防控制中心称，当前麻疹疫情在可控范围，希望公众不要恐慌。专家提醒，从近年的病例统计显示，3岁以



下散居儿童占总病例数的70%，是主要的易感人群。未接种过疫苗的幼儿患麻疹的风险最高，同时发生并发症(含死亡)的风险也最高。而麻疹的最大“克星”是预防接种。麻疹本身并不可怕，需要警惕肺炎、脑炎、心肌炎等并发症的发生，还要注意避免感冒与麻疹并发。

什么是麻疹?

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传

的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部，增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑，土豆汁对清除色斑效果明显，并且没有副作用。

土豆对眼周皮肤也有显著的美容效果。将熟土豆切片，贴在眼睛上，能减轻下眼袋的浮肿。把土豆切成片敷在脸上，具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻人皮肤油脂分泌旺盛，常受青春痘、痤疮困扰，用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

6. 土豆能吃出好性格

土豆含有维生素C，生活在现代社会的上班族，最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰，土豆可以帮你解决这个难题。食物可以影响人的情绪，是因为它里面含有的矿物质和营养元素能作用于人体，改善精神状态。

做事虎头蛇尾的人，大多就是由于体内缺乏维生素A和C或摄取酸性食物过多，土豆可以帮你补充维生素A和C，也可以在提供营养的前提下，代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡。

7. 土豆能调整虚弱的体质

土豆不仅不会使人发胖，还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病，还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素，肌肉无力及食欲不振的人、长期服用利尿剂或轻泻剂的人多吃土豆，能够补充体内缺乏的钾。

高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质，同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友，坚持吃一段时间土豆，一定能收到令你满意的效果。

换着花样吃土豆

北京朝阳医院临床营养科主任贾凯表示，土豆属于膳食宝塔最底层的谷薯类，碳水化合物较多，如果当主食，也并不意味着只能蒸或者煮，依然可以有多种做法。

因此，建议大家将土豆吃法换换样，把土豆蒸熟替代部分米饭吃。如果担心这种做法口感较差，可以加点椒盐吃，味道鲜美，或者把蒸熟的土豆切成小颗粒，盛在饭碗里，然后一口土豆一口菜正常吃。

麻疹的表现症状

麻疹病毒属副黏液病毒，通过呼吸道分泌物飞沫传播。麻疹早期的症状有高热、流涕、咳嗽、眼结膜充血、流泪等。通常在发烧3至4天后出疹，先见于耳后、发际，渐及面部、颈部，自上而下蔓延到胸、背、腹及四肢，最后到手掌和足底，多于3到4天出齐。

麻疹皮疹的特点为红色斑丘疹(可突出皮肤，摸起来感觉不平)，用手指轻轻按压之可以褪色，部分可融合成片，但无论皮疹分布部多广泛，在皮疹之间也可看到正常的皮肤。疹子出齐后，持续3到4天逐渐消退，若无并发症，体温开始下降，病情好转。

麻疹没有特殊治疗方法，大部分人在数周内康复。

成年人也会患麻疹

在大多数人印象中，麻疹是小孩易感染的传染病，而北京此次疫情却是集中在成人，这可能与该人群免疫力差相关，当免疫力差而又未接种麻疹疫苗的人接触到麻疹患者，就很容易感染。

专家表示，成人麻疹在初期诊断时，易与药疹和其他过敏性疾病混淆。成人麻疹常伴随38℃至39℃的高烧，2天至3天后出现斑疹、皮疹、水肿等现象。若不及时治疗，严重者可诱发病毒性心肌炎、脑膜炎等并发症。

因此，在出现疫情的地区，不管是小孩还是成人，及时采取疫苗应急接种措施，都为时未晚。此外，要保持居室清洁、通风，加强锻炼、作息规律，以提高自身的抵抗力。专家建议，成年人应重视麻疹疾病，尽量避免长期待在大型聚集场所，平日注意通风换气，照顾患儿时应注意消毒和疫苗接种。

链接▶▶▶

3种土豆减肥的食谱

1. 白水土豆蘸醋食用法

制作：在锅中放适量清水，将洗净的土豆放入锅中水煮，煮至完全熟透，捞起放入盘中即可。

食用：代餐，食用时将土豆表皮撕去蘸上醋便可以食用，一般食用2-3个便会觉得很饱。

效果：具有很好的饱腹效果，适合大胃王减肥食用。

2. 香油土豆丝

制作：将土豆切丝，用白水煮熟后捞起，把土豆丝、盐、味精、香油同放碗中，拌匀即可。

食用：代替晚餐，如果怕饿，可以搭配白粥。

效果：具有很好的通便排毒的作用。

3. 番茄土豆泥

制作：将土豆蒸熟，按压成泥状，将番茄去皮后切小粒(或用搅拌机打成泥)，与土豆泥拌匀即可。

食用：代替早餐，可以一边食用番茄土豆泥，一边少量饮用温水。

效果：具有很好的饱腹作用，同时对瘦腿效果也比较显著。

土豆吃法有禁忌

1、吃土豆要去皮吃，有芽眼的地方一定要挖去，以免中毒。

2、切好的土豆丝或片不能长时间浸泡，泡太久会造成水溶性维生素等营养流失。

3、买土豆时不要买外皮颜色发青或发芽的土豆，以免龙葵素中毒。

4、快餐中的土豆泥、炸薯条，加工过程中被氧化，破坏了大量维生素C，使营养成分大大降低。吃炸薯条，易增加脂肪的摄入量，而且炸薯条的油反复高温加热，产生聚合物，容易致癌。

5、土豆当菜有缺陷。蔬菜分为“深色蔬菜”和“浅色蔬菜”两类，土豆属于浅色蔬菜。颜色浅，就意味着胡萝卜素含量低，花青素含量也低。在类胡萝卜素、叶酸、维生素K，还是钙、膳食纤维、抗氧化物质等方面，它无法与深绿色叶菜相比。



保健园

种。一旦感到不适，应及时隔离就医，避免扩大传染范围。

如何预防麻疹?

接种麻疹疫苗是预防麻疹最关键、最有效的措施。目前国家推荐的免疫程序是8月龄进行第一针接种，18至24月再接种一次。由于部分患儿的患病年龄提前到8个月龄以内，建议未出过麻疹的孕龄期妇女在怀孕半年前接种麻疹疫苗。目前北京市为6岁以下儿童免费提供三剂次的含麻疹成分疫苗。每年3至5月份，外来务工人员可以免费接种麻疹疫苗。除了接种疫苗，做好个人防护也是预防麻疹的有效方法。

麻疹传染性有多强?

麻疹的传染性有多强?麻疹外号“见面传”，它是一种急性呼吸道传染病，好发于冬春季节。传染性极强，任何没有得过、也没接种过麻疹疫苗的人，一旦碰到它，几乎90%发病。在流行病学上有“基本传染数”这个概念，代表在没有外力介入、且所有人都没有免疫力的情况下，一个感染某种传染病的人，会将疾病传染给多少人。麻疹的传染数是18，而埃博拉为2，艾滋病为4，腮腺炎则为10。

“烧三天，疹三天，退三天”，是麻疹这种烈性传染病的主要表现。麻疹患者是唯一的传染源，自发病前两天至出疹后5天，病人的眼结膜分泌物、鼻、口咽、气管分泌物都含有麻疹病毒，病毒主要通过飞沫传播。一般来说，得过麻疹之后可获得终身免疫。

在发达国家，幼儿一般在12个月大时接种第一剂麻疹(麻疹、风疹、腮腺炎)疫苗，在4到5岁间接种第二剂。在发展中国家，世界卫生组织建议第一剂疫苗在6到9个月间接种，中国则规定儿童在8月龄、18至24月龄各接种一剂含麻疹成分疫苗。

由于预防接种的普及，两岁以下的少年儿童麻疹已比较少见。但是，近年来的麻疹疫情在很多国家有卷土重来的趋势，这主要是免疫空白、没有接种疫苗所致，凸显了人们对疫苗接种的误解。美国疾控中心就指出，不给孩子接种疫苗是绝对自私的行为。

麻疹疫情再现

新闻

疫苗有备无患

新闻

易昊制图

易昊制图

易昊制图

易昊制图

易昊制图