

九类人少吃肉

肾病、湿疹、狐臭、痛风等患者要特别小心

肉类是饮食中蛋白质的重要来源，中国营养学会推荐每日食用50~75克肉。近日，刚刚发布的北京人健康白皮书显示，仅北京居民就有三成吃肉超过了推荐量。中国营养学会理事、中国农业大学副教授范志红为此提示，九类患者更应少肉，哪怕肉类品种挑选不当、烹调处理不当，都会加重病情。

1.肾功能损害者：虽然肉是一种营养价值较高的蛋白质，但为了减轻肾的工作负担，肾病患者蛋白质的摄入量应略低于健康人的量，必须和肾脏的排泄能力相适应，必要时暂时停止吃肉。

2.心血管疾病患者：研究证实，摄入红肉过多会增加心血管疾病的风险。红肉中饱和脂肪酸比例大，胆

固醇含量高，对于控制病情不利。应少吃排骨、肥牛等，用鱼肉和豆制品来替代。

3.脂肪肝患者：脂肪肝是由于肝细胞内脂肪堆积过多引起的，而肉的脂肪含量往往较高。脂肪肝患者不需要减少蛋白质供应，应优先选择少油烹调的鱼类，多用清炖和蒸煮方法来烹调肉类，去掉浮油再吃。

4.胆囊炎和胆结石患者：过多的动物脂肪会刺激胆囊的收缩，而肉里大量胆固醇会增加胆结石的危险。所以，这类患者要少吃肉，最好用富含大豆卵磷脂的豆制品来替代，配合鱼虾类和低脂肪奶制品来补充蛋白质。

5.糖尿病患者：可以按健康人的数量食用瘦肉，但为了避免心血

管并发症，宜优先选用鱼类和禽肉。特别要注意的是肉类烹调应少油，以蒸煮方法为好，避免熏烤煎炸，避免产生过多的糖化蛋白产物。

6.痛风患者：海产品以及动物内脏中含有较多的嘌呤，瘦肉中嘌呤虽然不算高，但积少成多，也不可随意多用。因此，痛风患者应对肉类限量。同时，肉类摄入过量会造成尿酸酸化，尿酸溶解度低，更易沉积在体内。

7.湿疹患者：湿疹属于刺激性皮肤疾病，红肉中的大量饱和脂肪酸可能加强皮肤变态反应，从而加重病情，因此宜少吃肉。

8.狐臭患者：此类患者若摄入蛋白质过多，代谢产生的尿素会从汗腺中排出，被细菌分解后加重体

味。一般吃荤多的人体味较重，吃肉少的人体味较轻，与此有一定关系。

9.过敏患者：部分人对牛羊肉等有慢性过敏症状，如果检测发现自己对某种肉有慢性过敏，应至少停止食用3个月，严重者1年以上，然后再试探性地食用，确认没有不良反应，才能把这种肉纳入食谱当中。

以上这些特殊人群，控制吃肉，并不意味着会发生蛋白质营养不良，因为膳食当中能够替代肉的食物很多，除了水产品、蛋类和奶类之外，还有豆制品、坚果种子和淀粉豆。如1两牛肉的蛋白质，可以用1两红小豆或1两花生来代替。

(王淑颖)

冲洗三四遍 焯烫几十秒

除掉蔬菜中的有害物质

夏季到了，时令蔬菜更丰富了。然而，如何去除亚硝酸盐、农药残留、草酸等蔬菜中的有害物质却一直让人们困惑。今天我们就请专家来指导一下。

亚硝酸盐。由于过度施用氮肥，蔬菜中的硝酸盐含量往往偏高，转化成亚硝酸盐之后，可能和蛋白质分解产物合成亚硝胺，成为诱发胃癌等癌症的隐患。许多人习惯长时间浸泡蔬菜，安徽农业大学的研究发现，长时间浸泡反而会增加蔬菜中的亚硝酸盐。因此，清洗蔬菜时最好用流水冲洗3~4次，如果要浸泡，不要超过20分钟。武汉理工大学的研究表明，叶类蔬菜经短时间焯烫、根茎类和瓜果类蔬菜进行去皮处理均可降低亚硝酸盐含量。此外，凉拌蔬菜时，加入蒜泥和柠檬汁；腌制蔬菜时，放入葱、姜、蒜、辣椒等都是提高安全性的好办法。新鲜蔬菜中亚硝酸盐含量微乎其微，因此应尽快食用。

农药残留。有研究表明，豆类、叶菜和茄果类蔬菜中的农残含量较高。农残中最主要的成分是有有机磷，它不仅引起急性

中毒，长期食用造成的慢性毒性也不容忽视。中国农业大学食品学院副教授戴蕴青指出，有机磷不溶于水，因此单纯地浸泡不能去除。自来水加低浓度的果蔬清洗剂短时间浸泡，再用流水反复冲洗可以有效降低蔬菜中有机磷的含量。美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士云无心撰文指出，水焯能去掉接近80%的农残，但如果长时间煮，去除效率则会明显下降。

草酸。蔬菜中的草酸会影响钙的吸收，引起结石。过量摄入草酸还可能引起消化道的损伤，甚至损害肾脏。中国农业大学食品学院副教授范志红介绍，只要经过适当的加工烹调，完全可以把蔬菜中的草酸降低到不危害健康的水平上。国内外研究都发现，焯烫处理后弃去菜汤，可以有效减少蔬菜中的草酸含量，降低率在30%~87%之间。质地较柔软的菜，比如菠菜，焯烫时间几十秒就够了。而质地较硬的菜，焯烫时间就要长一点。

(王淑颖)



加拿大新研究显示

房间太黑 更易失眠

关灯、拉上厚窗帘创造黑暗环境有利睡眠，而近日在美国波士顿举行的职业睡眠协会年会上发表的一项加拿大瑞尔森大学研究称，有些人失眠是因为对黑暗恐惧。

研究负责人、心理学副教授科林·卡尼及其团队选取了93名18~22岁的人作为研究对象，将他们分为睡眠良好者和睡眠较差者。卡尼为确认黑暗给人们带来的恐惧效应，分别在有光线和无光线的条件下，令所有人都接触相等功率的噪声或振动。随后观察受试者眨眼速度和其他衡量恐惧感的指标。结果显示，在睡眠较差的人里，有近一半的人恐惧黑暗；睡眠较好的人，也有1/4恐惧黑暗。研究者认为，对于一些失眠者来说，黑暗会让他们产生恐惧感，从而加剧失眠状况。虽然通常睡觉时应保证周围黑暗，但对于怕黑的失眠者，最好放置一个昏暗、不直射眼睛的光源。

(臧恒佳)

抽筋了别急着揉

手指：反复握拳 大腿：屈膝胸前

抽筋时，人们总是捶、揉、按等各种动作轮番上阵，但是只能在一定程度上改善血液循环，并没有拉开肌肉，抽搐着身体依旧疼痛难忍。抽筋时究竟应该怎么办呢？

抽筋其实就是肌肉发生了痉挛。经常发生在手指、手掌、小臂、脚趾、小腿和大腿等部位。抽筋部位不同，解决的办法也各异。

手指抽筋：可以先握紧拳头，然后用力伸张，迅速重复数次，直至复原为止。



手掌抽筋：首先，手指交叉握紧，反转掌心向外，用力伸展向身后弯，多次运动后即可复原。

脚趾抽筋：将腿伸直，用抽筋的脚趾抵住另一只脚的脚跟，抬起未抽筋的脚，尽力向后压抽筋的脚掌。

大腿抽筋：弯曲膝盖，置于胸前，双手抱住小腿，用力收缩数次，然后将腿伸直，如此反复多次即可。

有时抽筋处还会隐隐作痛几

天，这多是牵拉过程中对肌肉纤维的损伤造成的。对于这种情况，应该轻柔按摩患处缓解疼痛，有条件的在按摩时还可以外涂正红花油等外用药。

夏天该如何防止抽筋呢？1.穿舒服的鞋子。夏天到了，爱美的女性都喜欢穿高跟鞋，然而高跟鞋会导致腿部肌肉紧绷，时间长了就可能引起抽筋。2.适当补充钠。夏天天气炎热，大量出汗、喝水等能减少血液中钠的浓度，从而导致抽筋，因此夏天要适当喝些淡盐水补充钠离子。3.运动前要热身。夏天游泳运动最受欢迎，然而游泳前一定要充分热身，否则局部温度变化太大会引起抽筋。4.注意腿部保暖。开着空调睡觉，很容易导致夜间小腿抽筋，因此睡觉时一定要注意腿部的保暖。

此外，北京急救中心急诊科主任医师王雪里提醒，抽筋有可能是缺钙引起的，建议经常抽筋的人，尤其是孕妇，应适当补钙。

(康敏)



卧室中不宜放电视

电视影响夫妻交流 绿植太多容易缺氧

卧室 最忌五种摆设

我们每天1/3以上的时间要在卧室中度过，所以对于卧室的布置，尤其不能马虎。上海市装饰装修行业协会装饰设计专业委员会秘书长张龙明提醒，不论装修或装饰，卧室布置只有一个原则：简单最好。以下五种摆设方式最好慎重。

1.电视、电脑进卧室。电视、电脑等家电工作时，产生的电磁波会在一定程度上干扰人们的睡眠，影响健康。意大利一项调查显示，卧室放电视还会影响夫妻生活，让夫妻性生活减半，而那些不看电视的夫妻相比之下交流要多一些，他们每次的语言交流基本都能达到15分钟。

2.卫生间设在卧室里。目前的大户型设计，主卧一般都会带有卫生间，简称主卫，洗浴、如厕不用出卧室，对人口多的家庭非常适用。但是卫生间再讲究，异味和潮湿都是难免的。尤其是多数主卫都没有窗户，只有一个通风口，卫生间的湿气也难免进入卧室，床上用品吸收了潮气，铺盖起来不舒服。潮湿的环境还会让湿疹、皮炎以及一些真菌类的疾病如皮癣、手足癣的发病率提高。建议尽量购买卫生间带窗户的房子，而且要安装排风扇，注意防潮。

3.卧室放满绿色植物。绿色植物能够净化空气，增加含氧量，而且能舒缓紧张情绪，于是许多人把它们搬进了卧室，然而，当夜晚光照不足时，绿色植物吸入氧气、放出二氧化碳。卧室里绿色植物越多，呼出的二氧化碳就越多，加上睡觉时关闭门窗，室内空气不流通，就会使人长时间处于缺氧的环境，造成持续性疲劳。

4.卧室里有鱼缸。根据市场调查显示，目前国内家庭拥有水族箱2500万个以上，而国外家庭拥有水族箱的数量已经超过了8000万个。但需要注意的是，最好不要在卧室内养鱼，因为水族箱的体积大于一般鱼缸，散发的水汽很多，会使室内的湿度增大，容易滋生霉菌，导致生物性污染，水族箱的气泵还会产生噪音，影响睡眠。建议最好把鱼缸放在客厅或书房里。

5.毛绒玩具放在枕边。劣质的毛绒玩具不但会掉毛，材质可能也是黑心棉，很可能含有大量的细菌，会引起呼吸道和皮肤感染，影响身体健康。即使是质量好的玩具，时间一长，也会因为外部的污染而变成细菌滋生的最佳场所。建议毛绒玩具买回家后，尽量不要放在床上或者床头。(丁熙玮)