



五谷巧搭配营养可防病

全谷杂粮与精制谷物

但古人眼中的“五谷”全部都是“粗粮”，也就是我们现在常说的全谷杂粮，即去了壳但是没有精制过的整粒种子，而现在人们常吃的白米饭、白馒头、面条等都是用精制谷物做成的。精制谷物也称“细粮”，其经过精制处理，去除了稻米和麦粒外层谷皮、糊粉层等，只留下颜色白、质地均匀的的部分，也就是精白大米和精白面粉。在加工过程中，大部分膳食纤维、B族维生素等营养素被去除，对健康的好处大打折扣。

王少康建议，应尽量选择真正的“全谷”，即保留了糊粉层、谷胚等部分的“粗粮”，其口感较粗糙，比如燕麦粒、黑米、糙米等。同时选择合适的烹调 and 搭配：1.多种谷物混合，比如做成八宝饭、八宝粥；2.融入菜肴，比如红豆、芸豆、花豆煮熟做成凉拌菜；3.巧用烹调技巧，比如加入大枣等进行调味，也可用压力锅煮杂粮粥或饭。

六大健康好处的花生养生

“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”，这句民谚道出了古人对花生保健功能的肯定。除了“长寿果”，花生还被称为“干金子”，这一说法始于汉代的《三辅黄图》。从现代营养学角度分析，花生富含蛋白质、不饱和脂肪酸，多种维生素、矿物质以及白藜芦醇等植物化学物，常吃能给健康带来多种好处。

提高记忆。花生中的白藜芦醇是一种抗氧化剂，可以保护大脑免受与痴呆相关的炎症；它还含丰富的卵磷脂和脑磷脂，是神经系统所需的重要物质，能延缓大脑衰退。

保护心脏。与其他坚果相比，花生的蛋白质、烟酸含量非常高，维生素B1和膳食纤维的含量也很丰富。研究发现，常吃花生有助预防动脉硬化，保护心脏，降低心血管疾病的风险。

延年益寿。美国科研人员针对美国、中国上海两大消费群体的研究发现，常吃花生的人，死亡风险分别降低21%和17%。

调理慢病。花生中的矿物质元素锰，对调节血糖至关重要，缺乏锰会对细胞处理葡萄糖产生负面影响。过多的胆固醇会加速胆襄结石的形成，花生中的单不饱和脂肪可以降低有害胆固醇水平。

改善心情。花生富含色氨酸，这种氨基酸有助刺激大脑中快乐神经传递素血清素的产生。

预防肿瘤。中国科学院上海营养与健康研究所发现，花生外衣含有的一种原花青素，具有较为显著的抗肿瘤功效。

花生红衣补血 黑衣抗衰

花生种类繁多，由于品种和种植土质的不同，花生“外衣”会呈现出红、粉、黑等不同颜色。

粉衣花生：这类花生皮质较厚，颗粒较大，里面有2—3粒花生米，外衣呈现肉粉色。粉衣花生含钙量较高，口感酥脆。

红衣花生：花生整体皮质轻薄，颗粒较小，内含4粒花生米，外衣为红色或暗红色，也被称为“四粒红”。从中医上来讲，红衣花生有补气益血的作用，吃时最好连外衣一起吃掉，嚼起来，会带有一些甜味。

黑衣花生：又称为紫衣花生、富硒黑花生，属于国内特殊培育的新品种。与浅色花生比，其蛋白质和矿物质含量均高一些，尤其多酚类物质、谷氨酸成分含量较高，抗氧化作用相对较强。

花生最佳吃法 打浆或蒸煮

从街头小吃到国宴，从佐餐佳肴到下酒小菜，花生可谓无处不在，其烹调方法也很多样，正确吃才能发挥健康妙处。

生吃最营养。加热会导致花生中的部分维生素损失，因此熟吃一定程度上会降低花生的营养价值。花生生吃很不错，表面的外衣具有止血凝血的功效，尤其适合有贫血或者凝血问题的人。

蒸煮最养生。花生蒸煮后入口好烂、易于消化，特别适合肠胃不好的人食用。鲜花生水分含量高，很适合煮着吃。此外，花生也可以熬汤制粥，比如花生粳米粥、花生炖猪蹄等，具有健脾开胃的功效。

炸炒热量高。花生油炸后，外衣中的植物化学物被大量破坏，花生仁里的B族维生素、维生素E和其他营养素也有一定损失，脂肪、热量等指标都翻倍，吃太多很容易上火，长胖风险也大大增加。过度油炸还容易产生致癌物质，对健康不利。

五香盐分多。五香花生米是一道美味可口的地方小吃，放上盐、花椒、大料、豆腐、姜等配料腌制，煮熟后食用，五香味浓，非常适合用来下饭，但是因为调料使用过多，容易盐分超标。

凉拌风味足。将泡煮的花生与其他蔬菜凉拌吃，蔬菜的清爽与花生中天然的油脂在口腔中相遇，清爽不油腻。比如，老醋花生米搭配菠菜，红绿相间，口感酸甜酥脆，有助增进食欲。

打浆口感好。花生打浆后口感顺滑，可以做成花生露、花生米糊等，非常适合咀嚼功能障碍人群食用。

吃花生 每天半捧就够

挑选花生要学会“一看、二闻、三尝”：看果仁是否均匀、外观是否完整，好的花生颗粒饱满、外衣紧实、果仁有光泽，闻起来有淡淡的香味，入口后口感醇香；发霉的有“哈喇味”，苦涩刺鼻。

花生虽好，并非人人适合，除了对其过敏的人，以下几类人也要少吃：花生脂肪含量高，高血脂患者如果吃多了，会引起血脂上升；高脂肪食物会刺激胆襄，促进胆汁的分泌，对胆襄切除的患者而言，无法储存胆汁，因而也不宜多吃花生。

(邹 玉)



营养快线

哺乳期饮食高糖

会损害孩子认知

美国一项研究显示，母亲哺乳期摄取高糖饮料会损害孩子幼年认知能力发展。

洛杉矶儿童医院糖尿病和肥胖项目研究人员先前研究发现，女性产后头几个月喝高糖饮料不仅会增加自身增重风险，还可能使刚出生不久的孩子经母乳摄入过多糖分。研究人员进一步研究，请88名女性在哺乳第一个月报告每天摄入的果汁等含糖饮料数量，两年后使用贝利婴幼儿发育量表评估她们孩子的发育水平。结果显示，母亲哺乳期摄入含糖饮料越多，孩子两岁时认知能力得分越低。

研究人员推测，这可能是因为母亲哺乳期摄入的过多糖分经母乳进入孩子体内，而过多糖分可能影响孩子大脑发育。

(胡珍)

多擦面部气血平

面宜多擦气血平。按摩面部，又称浴面，能激发阳气。方法为两手搓热后，用手掌擦面部十数次。或用双手轻擦或拍打面部，每次1—2分钟，每日2—3次。因经络系统中足三阳经都起于头面部，擦面可疏通经络，并有面部美容作用。每天清晨，将两手搓热，以中指沿鼻部两侧自下而上，带动其他手指，捺到额部向两侧分开，经两颊而下，像洗脸一样，捺10余次。能使面色红润，少生皱纹，防止面部神经麻痹。同时具有消除疲劳，振奋精神的作用。此法有助于改善面部，尤其是耳部的末梢血液循环。

常暖背背不痛

背主一身阳气，是中医经络督脉及膀胱经所在之处，常暖可使阳气运行并畅达全身经络，防病治病。日常可采用按摩、晒太阳等法。古人认为背部为督脉之所居，是太阳膀胱经之所舍。人感受防寒，多从背部起，故背部应常保温暖。既可防治感冒，又可固肾强腰。中老年人应加强背部的锻炼与调养，晚间起床时给背部披件衣服，日常生活中尽量做到背宜常暖，防止受寒。

常摩腹易消化

腹为胃肠等脏器所在，常作腹部按摩有利消化。古人称为摩脐腹、摩生门。即绕脐揉腹。平时经常用手摩腹，可消除腹胀，有助于食物消化。仰卧在床上，两腿伸直，脚尖朝上，两手搓热，两手相叠，用掌心在以脐部为中心的腹部，顺时针方向分小圈、中圈、大圈各按摩12次。能健胃强腰、滋阴壮阳、益气固精、健脾胃、助消化，久练对肾亏乏力及便秘均有疗效。

足心常擦心清静

古人称为擦涌泉，涌泉是前足心的穴位。能固肾暖足，具有滋肾水、降虚火、镇静安神等作用。可防治眩晕、耳鸣、足部酸痛、麻木浮肿下肢麻痹等症。先泡洗双脚，再用右手握住右脚趾，用左手摩擦右脚的涌泉及附近的足心，直到足心发热为止。再将足趾稍稍转动，然后放开双脚向上、向后尽量翘起足趾，再收缩足趾，像这样反复翘、收缩12次。右脚着地之后，换做左脚，方法如前。经常按摩涌泉穴以降虚火，治疗头昏、头痛、目眩、咽痛。还可治疗失眠及足部萎缩、麻木等，对延年益寿有明显效果。

(下) (张 瑶)



四种方式可传播艾滋病病毒



健康白城

从世界首例艾滋病感染者被确诊至今，人类一直在与艾滋病进行斗争。去年12月份，国家卫生健康委官网联合人民网举办在线访谈。中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心的3位专家，针对艾滋病的健康教育、综合干预、检测、治疗等民众关心问题，为广大网友答疑解惑并一致指出，普及科普知识是预防艾滋病最好的“社会疫苗”。

“在各级各地各部门和全社会的共同参与下，经过30多年防控，我国的艾滋病防治成效显著。艾滋病经输血传播已基本阻断，注射吸毒和母婴传播得到有效控制，整体疫情继续控制在低流行水平。”中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心流行病学室副主任、研究员李东民指出。

他表示，由于波及范围广、影响因素复杂、干预难度大、流行形势严峻，从数字来看，性传播是艾滋病主要传播途径。因此，任务更加艰巨，要加大力度防治艾滋病。

四种方式可传播艾滋病病毒。“艾滋病病毒感染者是传染源，血液和体液中都含有病毒。一般来说，主要传播方式有四种：涵盖同性、异性所有性行为的性传播；和感染者共用针具的静脉注射吸毒传播；女性感染者在怀孕、生产及哺乳喂养过程中传播给孩子的母婴传播；输入感染者血液或血制品传播。”中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心治疗与关怀室副主任、研究员赵燕对于艾滋病的传播方式进行了详细地解释。

赵燕指出，普通的握手、拥抱，礼节性亲物，共用卫生间、浴室，共同就餐、共用办公场所和交通工具及娱乐场所等行为均不会传播艾滋病。

对于传播途径涉及的高危行为，中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心参比室副主任、研究员金聰表示：“在性传播途径方面的高危性行为，包括通过社交软件与陌生人发生一夜情、性伴侣不固定或同时交往多位性伴侣以及和已知艾滋病感染者发生性行为等；在血液传播途径方面的高危行为包括与他人共用针具注射吸毒，或曾在非正规医疗单位进行拔牙、纹身、非法献血或输入来源不明的血液等。”

她还建议结婚人士应在婚前检测确认伴侣的健康；刚发现怀孕的女士或自己已感染艾滋病的妈妈在宝宝刚出生时也进行检测，以确保宝宝健康。

“由于艾滋病病毒所能够感染的靶细胞较为有限，人体体内也存在很难突破的各种生物屏障，所以感染者的唾液、泪液、汗液和尿液中，尽管含有HIV抗体成分，也有一些零散的HIV病毒核酸成分，但不存在完整的艾滋病病毒。因此，唾液传播艾滋病病毒的可能性非常小。”金聰对唾液传播艾滋病病毒的可能进行了分析。

(王 江)



你知道吗

几十年来民间一直流传着“肾病患者不宜吃豆类”的说法，甚至前不久某些肾内科医生也这么说，理由是豆类不是优质蛋白。果真如此吗？

很多人觉得，大豆是植物，就想当然地认为大豆蛋白不是优质蛋白质。事实上，大豆不仅是优质蛋白，而且还有比肉类更丰富的营养成分，如大豆异黄酮等。适量食用豆制品，对于慢性肾病患者是有益健康的。

大豆是黄豆、青豆、黑豆的统称。优质蛋白是指所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当，比较适合人体需求的蛋白质，如牛奶、鸡蛋、猪肉、牛肉等食物中含有的蛋白质。

为什么说大豆蛋白也是优质蛋白？因为大豆蛋白符合优质蛋白的标准：必需氨基酸种类齐全、

数量充足、比例适当。

现代研究证实，大豆中氨基酸的组成成分中，除蛋氨酸含量略低外，其余各种必需氨基酸的数量和组成比例均与全蛋蛋白和猪肉接近，所以大豆也被称为“地里长出的肉”。

此外，大豆还有一个特点，饱和脂肪含量低、不饱和脂肪含量高，而且富含纤维，这对维护心血管健康十分有益。

那肾病患者能吃豆制品吗？

2017年，国家卫健委颁布的《慢性肾病患者膳食指导》强调，慢性肾病患者饮食尤其要注意两点：

首先，要摄取优质蛋白，要将奶类食物、蛋类食物、肉类食物、富含大豆蛋白的食物等优质蛋白质食品，作为摄取蛋白质的

病原微生物实验室生物安全管理条例3

第十一条 运输高致病性病原微生物(毒)种或者样本，应当具备下列条件：(一) 运输目的、高致病性病原微生物的用途和接收单位符合国务院卫生主管部门或者兽医主管部门的规定；(二) 高致病性病原微生物(毒)种或者样本的容器应当密封，容器或者包装材料还应当符合防水、防破损、防外泄、耐高(低)温、耐高压的要求；(三) 容器或者包装材料上应当印有国务院卫生主管部门或者兽医主管部门规定的生物危险标识、警告用语和提示用语。

运输高致病性病原微生物(毒)种或者样本，应当经省级以上人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门批准。在省、自治区、直辖市行政区域内运输的，由省、自治区、直辖市人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门批准；需要跨省、自治区、直辖市运输或者运往国外的，由出发

地的省、自治区、直辖市人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门进行初审后，分别报国务院卫生主管部门或者兽医主管部门批准。

出入境检验检疫机构在检验检疫过程中需要运输病原微生物样本的，由国务院出入境检验检疫部门批准，并同时向国务院卫生主管部门或者兽医主管部门通报。

通过民用航空运输高致病性病原微生物(毒)种或者样本的，除依照本条第二款、第三款规定取得批准外，还应当经国务院民用航空主管部门批准。

有关主管部门应当对申请人提交的关于运输高致病性病原微生物(毒)种或者样本的申请资料进行审查，对符合本条第一款规定条件的，应当即时批准。

应当即时批准。

第十二条 运输高致病性病原微生物(毒)种或者样本，应当由不少于2人的专人护送，并采取相应的防护措施。

有关单位或者个人不得通过公共电(汽)车和城市铁路运输病原微生物(毒)种或者样本。

第十三条 需要通过铁路、公路、民用航空等公共交通工具运输高致病性病原微生物(毒)种或者样本的，承运单位应当凭本条例第十一条规定的批准文件予以运输。

承运单位应当与护送人共同采取措施，确保所运输的高致病性病原微生物(毒)种或者样本的安全，严防发生被盗、被抢、丢失、泄漏事件。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

供暖季开窗通风

环境消毒有讲究



空气质量较差时，通风换气频次和时间可以适当减少。

疫情期间，不少人养成了使用消毒剂的习惯，居家环境究竟需不需要经常消毒呢？贾平鹭表示：“如果没有跟任何新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者接触过，如果家中没有从中高风险地区回来的人员，家还是相对安全的环境，就不需要消毒。

“日常办公、家居环境，常通风、勤洗手、做好清洁就可以，消毒剂不可滥用。”此外，他提醒大家：不得在有人的条件下使用化学消毒剂对空气消毒；使用消毒液对儿童的塑料玩具、坐便器等用品消毒之后，一定要反复多次用清水进行冲洗；含氯消毒剂和洁厕灵千万不要混合使用。两种产品混合后会释放大量氯气，会对呼吸道造成伤害。

(唐子匀)

主要来源。

其次，要改变主食结构，不能一味地把大米或馒头当作主食，可选用马铃薯、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜等富含淀粉的食物替代普通主食。

《慢性肾病患者膳食指导》中已经明确指出“大豆蛋白属于优质蛋白，可以作为慢性肾病患者摄取蛋白质的主要来源”。也就是说，肾病患者不但可以吃豆制品，而且提倡吃。

对于慢性肾病患者，如何科学饮食？

首先，要平衡膳食。平衡强调的，不是限制蛋白质的摄入，而是要注意能量的摄入，以防止营养不良。此外，平衡的另一个要求是摄取食物要多样化，不能天天老三样。

其次，要合理计划餐次以及饮食中能量、蛋白质的分配。《慢性肾病患者膳食指导》中强调，吃饭要定时定量，合理分配三餐食物中的蛋白质和能量，根据实际情况可以在三餐间增加点心、奶制品等食物，以确保总能量达标。

(吴 丽)