甜糯的美味健康吃

正月十五元宵节，吃汤圆或元宵是我们的习俗。甜馅的为汤圆，咸馅的为元宵。不论是“包”出来的汤圆，还是“摇”出来的元宵，都是元宵节的一个吉俗，取意在于阖家团圆、和睦美好、和谐圆满，寄托新的一年幸福安康、诸事圆满的心愿，以致被人们留传、沿袭、传承。

除了到超市买来口味多样的成品，若有时间自制汤圆更是格外香。若家有萌娃，不妨让孩子参与其中，趣味十足。汤圆变化万千，变的不仅是馅料，连“外衣”也可以色彩缤纷。下面这款健康多彩汤圆——南瓜黑芝麻汤圆与紫薯花生汤圆，不妨动手做做，乐趣自在其中。

南瓜黑芝麻汤圆

（紫薯花生汤圆的制作步骤相同）

材料

皮：糯米粉100克，木薯粉20克，白砂糖30克，猪油10克，南瓜蓉100克。

馅：熟黑芝麻100克，糖粉50克，猪油50克。

制作方法

1.皮的制作：

（1）南瓜切片蒸熟，加入适量的水，搅拌成南瓜蓉；

（2）将糯米粉、木薯粉和糖混合在一起；

（3）加入南瓜蓉，用筷子搅拌成松散的状态；

（4）用手将步骤（3）的材料揉成一团后倒入猪油，揉搓成光滑的面团待用。

2.馅的制作：

（1）把烤香的黑芝麻磨成粉，添加糖粉混合均匀，再倒入猪油后搅拌成一团；

（2）分成每份约5克，搓成小圆球备用。

3.包汤圆过程：

（1）称量糯米皮，平均每份约15克；

（2）搓成球状，用手掌按扁，用拇指捏出一个“小窝”；

（3）把搓好的馅放入“小窝”里，用虎口把馅包起来，揉搓成球状；

（4）水煮沸后，放入制作好的汤圆，煮至汤圆浮起来，即可捞起。

4.糖水制作：

准备一片黄糖、两块姜片、500克水，煮成糖水。将煮好的汤圆放进糖水中，即可享用。

贴士

1.如果糯米皮很松散，可将其中约30克的分量煮熟，再加进生糯米皮里面，揉均匀即可；

2.南瓜和紫薯都需加水打成蓉；

3.花生需去掉花生衣，使用烤箱烤或用锅小火烤熟都可；

4.做好的汤圆不马上进食，可裹上一层糯米粉，放进冰箱冷冻保存；

5.紫薯花生汤圆的制作方法与南瓜黑芝麻汤圆一样，材料如下：糯米粉100克，木薯粉20克，白砂糖30克，猪油10克，紫薯蓉150克，熟花生100克，糖粉50克，猪油50克。

（红 红）

教你两招选购新鲜汤圆

外型应色泽鲜亮、形态完整没有裂口

食品专家表示，选购新鲜汤圆时，观其外型应色泽鲜亮，若出现色泽暗淡、发灰、霉斑、糯米粉变红（配有红色粉料除外）等情况，则说明糯米粉品质不佳或存放时间过长；闻其气味应有糯米粉和馅料的香气，而不能有霉味、酸败等异味。建议尽量选择当天制作的汤圆。选购速冻汤圆时，选择包装袋内冰渣不多，色泽均匀、鲜亮，没有明显粘连，形态完整，没有裂口、明显裂纹或脱粉现象的产品。

自制的汤圆直接放入冰箱速冻

家庭自制汤圆可直接放入冰箱速冻，冻硬后及时分装到不透水的食品袋中冷冻保存，避免交叉污染。食用前取出一次食量，不需解冻直接放入沸水锅煮熟煮透即可。由于家用冰箱保存温度不易精确控制，建议自制的汤圆尽快食用完。购买的速冻汤圆应冷冻保存，不宜长期放在冰箱冷藏室，以防酸败变质。（王 雪）

这几类人群选择食素需谨慎

随着大众生活水平的不断提高，人们愈发重视饮食结构与身体健康。有些人在反思自身饮食结构后，认为吃素可以让自己更加健康长寿。其实，坚持素食有助于长寿、以为所有蔬菜一样好、素食就一定要以生冷食物为主等都是吃素的误区。

吃素的好处固然很多，如降低胆固醇含量、减少肾脏负担、净化血液、降低患癌风险等，但长期吃素会导致身体缺乏蛋白质、维生素B12、铁元素等。因此，并不是所有人都适合吃素，以下几类人群食素需谨慎：

1.孕妇产妇（乳母）

孕妇需要为自身和胎儿提供营养，营养物质的摄取不仅影响到胎儿的健康及发育，还关乎其智力。如果孕妇营养摄入不足甚至营养不良，将可能造成流产、早产、死胎、胎儿畸形等问题。

产妇在生产时会消耗大量体力、血液会流失，产后还要为宝宝提供足够的乳汁，因此月子期间需要补充足够的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养，以确保伤口尽快愈合、体力快速恢复。

2.重体力、脑力劳动者

搬运工、建筑工人等体力劳动者，每天需要消耗大量能量来维持各种繁重作业，他们能量的主要来源为脂肪和碳水化合物。长期吃素会导致体力跟不上，无法承担繁重的工作。

脑力劳动者如程序开发员、设计师、精算师等，思维常处于高速运转状态，容易紧张、疲劳、压力过大，而脑细胞在代谢过程中需要大量的蛋白质来补充更新。有研究表明，摄入不同含量的蛋白质食物对大脑活动有显著影响，增加食物中的蛋白质含量，能增强大脑皮层的兴奋和抑制作用。素食很难满足蛋白质的需求。

3.运动员

运动员在运动时，代谢水平高，热能消耗增加，激素效应、酶反应过程活跃，同时会产生大量酸性代谢废物堆积在体内，使机体内环境受到破坏。要想排出这些废物就必须利用饮食中的营养素，以保证肌肉和神经的代谢需要。运动还会消耗大量能量，多元的饮食摄入可以保证肌肉和神经代谢需要。同时，适宜的营养供给，比如足量的蛋白质和磷，有助于保证运动员的健康及运动能力的提高；促进运动员对训练的适应性；消除疲劳等。

4.疾病患者

患者在身体康复期间，需要多种营养元素帮助身体修复，特别是一些优质蛋白，帮助修复受损组织。除非对饮食有要求，还是需要均衡饮食，以免因为素食影响疾病痊愈。

5.严重贫血人群

长期吃素，不仅无法改善贫血情况，还有可能导致更严重的贫血。素食者因为饮食缺少动物性食物，会导致很多营养物质的缺乏，其中最常见的就是缺铁引起的缺铁性贫血。

6.孩童与青少年

婴幼儿和青少年都处于生长发育的关键时期，需要多种营养素帮助身体发育成长。在婴幼儿时期，有9种氨基酸不能自身合成，或合成的量不足，需要通过食物补充；青少年时期是活动量增加、智力迅速发育的时期，需要消耗大量的能量与营养素，素食难以满足需求。另外，免疫功能的维持、大脑的发育、神经髓鞘的形成都需要必需脂肪酸的参与，而必需脂肪酸主要来源于动物肉、内脏、脂肪等。

7.老年人

老年人身体内的蛋白质分解增加，消化能力减弱，但对微量营养素的需求却并没有减少，合理的营养有助于延缓衰老、延年益寿。这时，如果突然从正常饮食转变为全素饮食，非常容易造成蛋白质、维生素和矿物质的缺乏、引发吸收紊乱，肌肉萎缩、贫血等一系列健康问题。

（莹 莹）

健康提醒

教你读懂元宵包装食品标签

你知道吗

标签信息要齐全，“9+”要素不可缺

消费者在超市等正规食品销售场所或渠道购买元宵，需仔细查看包装上食品标签内容是否齐全。按照国家相关标准要求，直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目，及其他需要标示的内容。不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰，掩盖、补印或篡改标示的元宵。

配料顺序有讲究，致敏信息勿漏读

按照有关国家食品安全标准要求，在制造或加工食品时使用的，并存在于产品中的任何物质(包括食品添加剂)，都需要在食品配料表中一一标示。加入量超过2%的配料，应按制造或加工食品时加入量从高到低依次排列。因此，消费者在选购元宵时，可以先察看配料表，了解产品的配料使用情况，再决定购买哪种产品。

配料中若含有可能导致过敏的食品及其制品，如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等，厂家一般会(不是必须)在配料表中使用易辨识的名称，或在配料表邻近位置加以提示；加工过程中可能带入上述食品或其制品，也宜在配料表临近位置加以提示。因此，易敏人群在挑选或食用元宵时需注意仔细查阅配料表，以及配料表邻近位置是否有提示信息。

两个日期要细看，贮存烹煮遵说明

产品标签上的生产日期和保质期要重点查看。选购元宵时，建议购买保质期内的品质稳定产品，不要购买已过保质期的产品。

按照法规要求，在预包装元宵的标签上都标示着贮存条件。如速冻汤圆一般要求在-18℃条件下储存，无论在选购产品时还是购买后，都应确保产品贮存在标签标示的贮存条件下。

此外，通常在元宵包装标签上，厂家一般会给出合理的烹煮建议，消费者可参考以获得最佳口感。

营养标签细阅读，参照购买更合适

根据国家相关标准要求，元宵标签上还会提供营养标签。营养标签主要包括：表格形式的“营养成分表”，以及解释营养成分水平高低的“营养声称”和解释健康作用的“营养成分功能声称”。其中，营养成分表至少应标出5个要素(能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)的含量及其占营养素参考值(NRV)的百分比。消费者可根据营养素参考值和自身状况选择食用。（纤 纤）

吃汤圆有这些讲究

元宵节是中国的传统节日，也是养生节。此时为冬春交际，三九已过，但天气乍暖还寒，人们仍需保暖。正月十五这天北方吃元宵，南方吃汤圆。除了寓意喜庆，合家团圆外，还能温暖脾胃、调畅气机、抵御春寒。

中医认为，春季养生要注重阳气的升发，同时又要避免升发太过。为了抑制肝木旺以克制脾土，饮食中注重增加甘(甜)味以补脾。所以，在元宵节吃的汤圆也大都含有豆沙、芝麻、花生、杏仁、核桃、枣泥等味美甘甜之品。

汤圆不是人人都适宜吃

很多人喜欢吃汤圆，但并不是人人都适宜吃。众所周知，汤圆是糯米做的，而糯米性温，黏性大，不易消化。凡湿热痰火偏盛者，表现为咳嗽、发热、腹胀、便秘等，应当避免食用。

糯米也不适合儿童和患病之人，如《随息居饮食谱》所云：“糯米……性太黏滞，难化也。小儿、病人最宜忌之。”

而汤圆其实是典型的高碳水化合物、高脂肪和高糖食物。对于糖尿病、高血压和高血脂的“三高”人群，还有超重、肥胖人士当然不宜多食。中医说“甘入脾”，汤圆味道甘，糖量特别高，有“缓滞”作用。对于手术后、放化疗后的肿瘤病人，尤其消化道肿瘤；还有胃肠溃疡、慢性胰腺炎和胃肠炎患者，若粘滞腻性食物吃得过多，则会使胃肠负担过重，减缓肠胃蠕动，导致腹胀、打嗝、腹泻、食欲不振等消化道症状。

可搭配山楂、陈皮食用

因此吃汤圆、养胃气要从小细节抓起，美食面前适可而止，八分饱才是最好的状态。

建议每日汤圆食用不可多，以小口品尝为主。不可热烫着吃，减少主食数量，优先选择果仁、芝麻豆沙等馅。汤圆尽量一次吃完。剩余的一定要放入冰箱内冷冻保存，保存时间不宜过久。因汤圆糯米不易消化，因此食用时不妨搭配些有助于消化的食物，如山楂、陈皮、生白萝卜等。或是一些辛味的食物，如葱、姜、蒜、辣椒等，来平衡汤圆带来的滞缓效果，降低对脾胃的伤害。（菁 菁）

病原微生物实验室生物安全管理条例十四

第六十四条 认可机构对不符合实验室生物安全国家标准以及本条例规定条件的实验室予以认可，或者对符合实验室生物安全国家标准以及本条例规定条件的实验室不予认可的，由国务院认证认可监督管理部门责令限期改正，给予警告；造成传染病传播、流行或者其他严重后果的，由其设立单位对实验室主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员，依法给予撤职、开除的处分；有许可证件的，并由原发证部门吊销有关许可证件；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第六十五条 实验室工作人员出现该实验室从事的病原微生物相关实验活动有关的感染临床症状或者体征，以及实验室发生高致病性病原微生物泄漏时，实验室负责人、实验室工作人员、负责实验室感染控制的专门机构或者人员未依照规定报告，或者未依照规定采取控制措施的，由县级以上地方人民政府卫生主管部门、兽医主管部门依照各自职责，责令限期改正，给予警告；造成传染病传播、流行或者其他严重后果的，由实验室的设立单位对实验室主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员，依法给予降级、撤职、开除的处分；有许可证件的，并由原发证部门吊销有关许可证件；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第六十六条 拒绝接受卫生主管部门、兽医主管部门依法开展有关高致病性病原微生物扩散的调查取证、采集样品等活动或者依照本条例规定采取有关预防、控制措施的，由县级以上人民政府卫生主管部门、兽医主管部门依照各自职责，责令改正，给予警告；造成传染病传播、流行以及其他严重后果的，

（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

睡不好容易得老年痴呆症

睡眠质量是健康水平最重要的影响因素之一。国际医学期刊《阿尔茨海默病与痴呆症杂志》曾刊登复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授的一项新研究指出，睡眠与认知障碍有着密切关系，特别是10种睡眠特征（障碍）会加大其风险。《世界阿尔茨海默病2018年报告》显示，每3秒钟，全球就有一名痴呆症患者产生。目前，全球至少有5000万痴呆症患者，预计到2050年，这个数字将达到1.52亿，其中约60%—70%为阿尔茨海默病（简称老痴）患者。

老痴属于进行性的神经退行性疾病，临床表现为记忆和认知功能障碍，以及语言和行为能力的缺失。该病目前尚无特效疗法，但其相关风险因素已被很多研究所证实，睡眠障碍就是其中之一。

睡眠不足：影响脑内代谢废物清理

1.失眠：指持续1个月以上的入睡困难、睡眠维持困难，以及早醒。

2.睡眠效率低：睡眠效率是指实际睡眠时长与躺在床上准备睡觉所用时长的比值，比值越小说明睡眠质量越差。

3.睡眠潜伏期延长：潜伏期指由清醒进入睡眠状态所需要的时间，睡眠潜伏期延长多表现为上床后需要30分钟，甚至更长时间才能入睡。

郁金泰解释说，睡眠时，大脑内的淋巴系统比昼夜节律周期中的任何其他时间都更活跃，大脑在清醒状态下产生的代谢废物，如淀粉样β蛋白等，主要就是依靠夜间深度睡眠期运转的这套“垃圾处理系统”进行清除。失眠、睡眠效率变低等均会引起睡眠不足，导致脑内代谢废物不能有效清除，进而增加认知障碍的风险。

节律改变：干扰记忆生成存储

睡眠节律改变可直接影响与记忆相关的脑内海马区，干扰记忆的生成和储存。此外，睡眠节律会参与代谢废物的清除过程，其正常昼夜节律和睡眠周期一旦被打破，也可能导致认知功能减退。

4.睡眠分裂：即睡眠片段化，主要表现为睡着后反复醒，虽然每次时间很短，但会破坏睡眠的完整性。

5.日间功能障碍：包括白天频繁出现疲劳、注意力难以集中、积极性不高、情绪不稳定等，可表现为嗜睡犯困、工作效率低下、容易生气或焦虑，甚至暴发攻击性行为等。

6.在床上时间过多：主要指因犯困、打盹或提不起精神总想躺在床上，无所事事却又未能入睡的时间过长。

7.没有午睡：对没有午睡意愿且仍能保持下午精力旺盛的人来说，不午睡通常不会对认知产生太大影响；但若是有午睡意愿却没条件午睡，大脑就可能出现代谢废物堆积。

8.睡眠时间过长：每晚睡眠超过10小时被认定为时间过长。这会改变正常的睡眠节律，而睡太多也会使大脑的炎症反应增加，造成神经毒性物质异常堆积，加大老痴风险。

睡眠障碍疾病：造成器质损伤

对大脑损害有最直接影响的是睡眠障碍相关疾病，有些典型表现甚至可以作为部分认知障碍疾病的预测因素。

9.快速眼动期睡眠行为障碍：可表现为晚上爱做梦，并在梦中出现暴力行为，如拳打脚踢、床上翻滚等，有时还会伴有愤怒言语或大喊大叫。这被认为是大脑早期衰老性退化的一个重要指征，可帮助医生预测帕金森病等的发生与进展。

10.睡眠呼吸暂停综合征：睡眠中经常打鼾，甚至因呼吸暂停出现窒息感，频繁翻身或惊醒坐起。

除以上机理外，睡眠障碍导致的其他共患病，如肥胖、抑郁等也会增加痴呆症的发病风险。因此，郁金泰强调，每晚保证适当时长的良好睡眠，对预防认知障碍有着重要作用。从睡眠时长与认知障碍风险关系的“U”型曲线中可以看出，每晚睡6—8小时发生老痴的风险最低，属最佳睡眠时长；如果睡眠少于4小时或超过10小时，风险则会大增。

郁金泰特别提醒，一些特殊人群，如长期失眠的老年人和经常需要加班、昼夜颠倒的中年人，客观上较难达到最佳睡眠状态，建议采取针对性改善措施预防老年痴呆，比如，坚持定期体育锻炼、适当补充维生素C、避免头部外伤、定期检查并管理好血压、血糖、血同型半胱氨酸等心脑血管病的危险因素。

（爽 爽）