

# 生病忌口 警惕这三种忌口方式

有临床研究发现,如果给患者列个表,写上“这种病不能吃这个,那种病不能吃那个”,患者们会听得特别仔细,有些人还会把这个表贴在厨房墙上,时时给自己提个醒。

其实,为了健康开始忌口是好事,但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口,反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区,就是典型的错误观念。



(图片来源于网络)

## 血脂高忌口肉类

目前血脂高的人不少,为了控血脂,有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实,这不但利于疾病好转,反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源,如果怕血脂高而不敢食用动物性食品,可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食,即使血脂异常也应适量食用动物性食品,肉类选择鱼虾、禽、瘦肉,吃禽肉时要去皮。同时注意,不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的 $\omega$ -3脂肪酸,不但不会升高血脂,还利于控制血脂,无其他特殊禁忌的话,平均每天可吃水产

类40~75克(生重)。

## 感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋,否则会加重病情。其实,这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋,的确会使体内产热增多,这是因为食物在体内氧化分解时,除了本身释放热能外,还会刺激人体产生额外的热量,但这种热量的影响是微乎其微的,不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反,感冒发烧时,人体能量消耗较大,抵抗力下降,适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物,对身体的恢复是有好处的。但要注意,做法要清淡一些。

## 糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常良好的食

物,水果里有三宝:维生素、无机盐、膳食纤维,只要没有特殊禁忌,鼓励人人食用。

有研究发现,糖尿病患者适当吃水果,能明显降低死亡风险和多种并发症。当然,如果近期血糖控制不够平稳,经常波动,当务之急是控制血糖,最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下,餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下,糖化血红蛋白控制在7.0%以下,满足这三个条件时是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150~200克的水果,常见水果中,西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等,含糖量相对较少。

当然,安全起见,可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖,看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响,并找到适合自己的水果。

(于康)

## 春季养肝可从饮食下功夫

春季是肝气旺盛的时节。养生专家表示,春季养肝,可吃好喝好这六样。

**吃春菜:**春天,万物萌发,植物的苗、树木的叶,都是很好的绿色食品。荠菜、香椿、豆苗、莴笋都是很好的选择。

**吃鸡肉:**春天要避免吃脂肪太高的食物,所以鸡肉、虾是不错的选择,脂肪不高,也不易上火。

**吃草莓:**春季天气多变而且比较干燥,人易出现上火、食欲不振等现象。适量吃些草莓,可以去火、解毒、清热。

**喝枸杞菊花茶:**枸杞泡茶,能帮助人更好的升发阳气,可以补肾、益肝、明目。菊花具有散风清热、平肝明目的功效。

**喝青菜鱼片汤:**春季应多吃蔬菜,用鱼片搭配菠菜、小白菜等应季春菜煮汤,营养丰富脂肪含量低,好消化。

**喝猪肝绿豆粥:**绿豆、大米同煮,八成熟加入猪肝,再加调味品。可以补肝养血、清热明目。

(庄媛)



您使用的每一张纸  
都印记着树木成长的年轮

中央文明办 宣



1秒钟内消失

200年消失

中央文明办 宣