

哮喘患者 慎食火锅

老王在一家火锅店吃了一顿热腾腾的麻辣火锅，吃到一半的时候，他突然感到自己呼吸急促，家人立即将他送到医院急诊科，经紧急抢救后，老王才脱离危险。医生解释道，老王之所以哮喘发作，主要是因为他在吃麻辣火锅的同时又喝了不少啤酒，所以才会出现危险。

气管哮喘的死亡率成正比。因此，应减少每天的食盐量，最好控制在7克以内。

2、甜食 甜食有助湿生热的作用，可使体内湿热蕴积而成痰。通常人们吃了甜食后，会感到口中粘腻痰多就是这个原因。哮喘病人本身痰就多，食过甜食后，会加重病情。甜食中主要包括糖、甜饮料、蜂蜜、酒酿等。

3、辛辣之物 辛辣之物有助火生痰的作用，并加重体内的部分炎症，诱发哮喘的发作，最好不吃如辣椒、辣油、韭菜、大葱等辛辣之物。

4、海产品 有些常见的海产品如鱼、虾、白鳞、蟹等能诱发支气管哮喘的发作。

5、酒 酒能降低肺的呼吸功能，加重咳嗽、气喘的症状，所以哮喘患者要禁酒。

6、生冷食物 生冷及寒性食物也应避免，最好不吃冷饮。吃水果时最好用热水烫一下，或在室温中放置2小时后再吃。

7、芥菜 芥菜有收缩支气管平滑肌的作用，可使管腔变窄、通气不畅，哮喘病人忌吃芥菜。

1、食盐 食盐的摄入量与支

康星材

小白菜大营养

小白菜又叫青菜、鸡毛菜、油白菜。小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素比较丰富的菜，其中的钙、磷等元素能促进骨骼发育，其所含胡萝卜素是大白菜的74倍，小白菜的营养价值之高可见一斑。

增强免疫力 小白菜为含维生素和矿物质最丰富的蔬菜之一，为保证身体的生理需要提供物质条件，有助于增强机体免疫力。

保持血管弹性 小白菜中含有大量粗纤维，其进入人体内与脂肪结合后，可防止血浆胆固醇形成，促使胆固醇代谢物胆酸得以排出体外，以减少动脉粥样硬化的形成，从而保持血管弹性。

润泽皮肤延缓衰老 小白菜中含有大量胡萝卜素比豆类、番茄、瓜类都多，并且还有丰富的维生素C，进入人体后，可促进皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着，使皮肤亮洁，延缓衰老。

防癌抗癌 小白菜中所含的维生素C，在体内形成一种“透明质酸抑制物”，这种物质具有抗癌作用，可使癌细胞丧失活力。此外，青菜中含有的粗纤维可促进大肠蠕动，增加大肠内毒素的排出，达到防癌抗癌的目的。

小白菜中的维生素B、维生素B₆、泛酸等，具有缓解精神紧张的功能，多吃有助于保持平静的心态。需要指出的是，小白菜不像大白菜那样可以生吃，用小白菜制作菜肴时，炒、煮时间不宜过长，以免营养流失。脾胃虚寒、大便溏薄者，不宜多食小白菜。 张瑞珍



白菜，是冬季餐桌上最常见的一道菜，其实它不仅味美，还有不少治病疗疾的功效：

白菜汤 白菜1000克，豆腐皮50克，红枣10个，加水适量，炖汤。

白菜露 白菜捣烂绞汁200毫升，饭前加热，温服，每天2次。

白菜绿豆饮 白菜根茎头1个，绿豆芽30克，将白菜根茎头与绿豆芽同煮，温饮，每天2-3次，每次100-200毫升。

功能：有清热解毒作用，可治疗外感温热之邪引起的发热、头痛、鼻塞、口干等症。

菜根红糖饮 白菜根300克，生姜3片，红糖60克。将菜根洗净与姜、糖同煮，热饮。

功能：有解毒、散风寒之功，可治疗外感风寒之邪引起的恶寒、发热、头痛、无汗、恶心等症。

白菜炒肉片 白菜500克，洗净切段，瘦肉100克，切片与白菜同炒。

功能：有通肠胃补精血之功。

水煮鲜菜叶 白菜叶200克，用开水煮食。

功能：可治疗小便不利、烦热口渴、消化不良等症。 胡安仁

熬粥小窍门

浸泡 煮粥前先将米用冷水浸泡半个小时，让米粒膨胀开。这样做的好处是熬起粥来节省时间，搅动时要顺着一个方向转，熬出的粥酥软，口感好。

开水下锅 让米粒颗颗饱满，粒粒酥稠，比冷水熬粥更省时间。

火候 先用大火煮开，再转文火即小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。

搅拌 开水下锅搅几下，盖上锅盖，用文火熬煮20分钟，再开始不停的搅动，一直持续约10分钟，直到粥呈酥稠状为止。

放点油 粥改文火约十分钟时点少许色拉油，你会发现不光成品粥色泽鲜亮，而且入口特别鲜滑。

王永兰

莫让老人碗里缺了铜



老年人由于胃肠道消化吸收功能下降，摄入的食物中铜的利用率低；另外，老年人牙齿脱落，导致食物咀嚼不全，也影响了铜的吸收，因而容易发生铜缺乏症。当人体缺铜时，脑细胞中色素氧化酶减少，活力下降，从而使人出现记忆力减退，思维混乱，反应迟钝以及步态不稳，运动失常等。若长期缺铜，会造成动脉硬化，导致冠心病的发生。近来医学研究已证实，铜元素在抗衰老，保护皮肤及头发，防治癌症等方面均有一定的作用。研究还发现，老年贫血患者，在用缺铁剂治疗效果不佳时，应想到体内是否缺了铜。

要预防老年人铜缺乏症，关键是要多摄入一些富含铜的食物，如虾、牡蛎、海蜇、鱼、蛋黄、肝、番茄、豆类及果仁等。同时，在饭后不要立即使用维生素C，因为维生素C可妨碍铜的吸收，所以，饭后吃水果，也会使饭碗里缺了铜。 魏添

脂肪肝患者记住2和1

脂肪肝是吃出来的，多动、少吃，自然会好。专家认为：在多动、少吃的环节中，仍然有很多问题需要注意，否则不但不利于康复，还有可能加重病情。

餐后2小时喝淡茶

适时适量的喝茶对脂肪肝的恢复是有利的。但是什么时间什么情况下适宜喝茶就需要斟酌，错误的时间错误的喝茶方式反而可能对身体有害，对于患有肝病的朋友尤其要注意。

之所以说喝茶对脂肪肝有益，是因为茶中富含的食物纤维、茶多酚及维生素B₁，可促进机体的新陈代谢，减少脂肪在肝内的蓄积；含有的维生素B₁可将脂肪充分燃烧并转化为机体所需的热能，起到降脂减肥的目的。比如绿茶，不仅可提高肝组织中肝脂酶的活性、降低过氧化脂质含量，而且其氧化产物茶色素有一定的调血脂、降胆固醇与甘油三脂的作用；含有促进消化酶的生成和分解脂肪的成分的乌龙茶；减腹部脂肪明显且降脂的黑茶等都对脂肪肝有一定的防治作用。

但餐后不宜马上喝茶，特别是

吃了荤的食物后不要立即喝茶。因为茶叶中含有大量的鞣酸能与蛋白质合成具有收敛作用的鞣酸蛋白质，这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，从而造成便秘，增加了有毒物质对肠道的毒害作用，进而加重脂肪肝。因此，脂肪肝患者最好在餐后2小时左右饮淡茶。

饭后1小时再活动

脂肪肝病人运动要把握好时间。由于人在运动时，通过肝脏的血液比卧床时减少20%-50%，所以肝病患者如果饭后活动过多，血液流向四肢，进入肝脏的血液就会相对减少，不利于肝脏细胞的修复。加上饭后胃肠消化吸收需要各种酶和能量的供应，肝脏也应该加强各种功能，如果此时活动过多，会影响肝脏发挥其功能，何况是因为疾病而受损的肝脏。因此，肝功能不正常的人，饭后不宜多活动，最好卧床休息1小时，保证肝脏得到充足的血液供应，不仅有利于细胞的修复，而且也有利于患者营养的吸收。

黄书亮 陈锦屏

