得了心脏病能吃肉吗

医生表示：能吃，而且得吃

义乌的陈大伯半年前发现自己的脚开始浮肿，起初并没放在心上，后来脚肿得越来越厉害，并且早上起床时眼前发黑、浑身无力。眼看着裤带越来越松，家人也觉得他日渐消瘦，此时陈大伯才感觉身体不对劲，赶紧到医院检查。

经浙大四院检查发现，陈大伯血清白蛋白较低，且伴有轻度贫血，医生表示他存在一定程度的营养不良，陈大伯十分惊讶："我平时吃得不少呀！"经过仔细询问饮食情况发现，陈大伯近两年的饮食结构极其不均衡，一日三餐仅食用谷类和蔬菜，几乎不吃任何肉类，也没有食用蛋类、奶制品及豆制品的习惯。为均衡营养，营养科医生告诉他应该要增加肉类、蛋类及奶制品的摄入，陈大伯疑惑地表示："心脏病能吃肉吗？"

原来，陈大伯在2年前因胸闷不适到医院检查被诊断为冠心病，此后，他认为自己的心脏病是吃肉吃出来的，便再也不吃任何肉类，长此以往最终导致了营养不良。

那么冠心病患者究竟能不能吃肉呢？答案自然是肯定的。今年1月2日，美国新闻与世界报道年度饮食榜单发布，综合考虑营养完整性、安全性以及预防和控制糖尿病和心血管疾病的潜力，地中海饮食模式被评选为第一。

地中海饮食模式对于具体吃什么没有严格的规定，它的基本原则是多吃水果蔬菜、全谷物、豆类坚果、橄榄油和香料，每周至少吃两次鱼或者海鲜，适量吃各类家禽、鸡蛋以及乳制品，红肉不是绝对禁忌。此外，地中海饮食还倡导健康的生活方式，其中散步是其重要内容之一，当然养花种菜、做普拉提、练瑜伽、跳舞也都可以，建议成年人每周要有两个半小时的中等强度运动。

中国居民膳食指南2016对如何合理健康摄入动物性食物也有明确说明：鱼、禽、畜、蛋类均属于动物性食物，富含优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质，此类食物蛋白质含量普遍较高，且氨基酸组成更适合人体需要，利用率高。其中，水产品类脂肪含量相对较低，且含有较多的不饱和脂肪酸，对预防血脂异常和心血管疾病有一定作用，推荐首选；去皮禽类脂肪含量也相对较低，其脂肪酸组成优于畜类脂肪，推荐次选；畜肉类脂肪含量较多，尤其是饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过多可增加肥胖和心血管疾病等发病风险，但是瘦肉中脂肪含量较低，因此适量进食瘦肉是可以的；蛋类各种营养成分比较齐全，营养价值高，而蛋黄是蛋类中维生素和矿物质的主要集中部位，富含磷脂和胆碱，虽然含有一定量的胆固醇，但只要控制每日摄入量，对健康仍然有益，因此吃鸡蛋建议不要丢弃蛋黄。

目前，我国居民的饮食习惯为摄入畜肉较多，禽类和水产品摄入不足，对营养健康不利，需要调整比例。医生建议成人每天平均摄入水产类40-75g、禽畜肉类40-75g、蛋类40-50g，平均每天摄入总量120-200g。另外，烹调方式对动物性食物的营养成分也有很大影响，例如烟熏和腌制肉在熏制和腌制过程中，易遭受多环芳烃类和甲醛等多种有害物质的污染，过多摄入可增加某些肿瘤的发生风险，且烟熏和腌制肉多数含盐量较高，对维持心脏健康不利。

针对陈大伯"心脏病能否吃肉"的疑问，医生也给出了解答，心脏病患者并非不能吃肉，而是要懂得合理选择脂肪含量较低的肉类，例如猪牛里脊、去皮去内脏的鸡鸭肉、鱼肉和虾肉等，同时要注意使用健康的烹调方式，推荐蒸、煮、炖、焖、清炒等，尽量避免油煎、油炸、烧烤、腌制。日常除适当进食肉类外，还应适当摄入蛋类、奶类和豆制品，保证优质蛋白摄入量。

通讯员　金南星　全媒体记者　柳青

母乳8个月后就没营养了？

这些喂养误区要规避

当宝宝8个月之后，很多妈妈就会觉得母乳喂养的优势已渐渐消失，甚至荡然无存，所以认为此时是断奶的最好时机。真如此吗？我们听听专家怎么说。

母乳8个月后就没营养了吗

很多妈妈都会遇到一个问题，就是母乳还算充足，可8个月后的宝宝生长缓慢，妈妈担心是否母乳没有营养了，想给宝宝添加配方奶。

其实，母乳在任何时期都有丰富的营养。随着宝宝身体发育成长，不是因为母乳没有营养了，而是纯母乳已经不再能完全满足宝宝生长发育的需要了，所以要求给宝宝逐渐添加各种各样的辅食。

不要迷信"母乳检测"

有的奶粉生产厂家为了推广配方奶粉，会建议妈妈做"母乳检测"。对母乳成分检测技术，目前国家没有标准。检测是否准确暂不谈，若母乳中蛋白质偏低，应提示母亲增加蛋白质摄入种类和数量，而不是推荐添加配方奶粉。

目前欧美国家有专业的母乳成分测定仪。采用一滴母乳，30秒即可检测出能量、蛋白质、脂肪和碳水化合物含量。检测目的是为了调整母亲饮食，达到个体化母乳喂养的最佳效果，绝对不是给推广配方奶粉找借口或依据。但据了解，目前母乳喂养测定仪在我国还未注册成医疗仪器。所以，妈妈们不要轻信各种所谓的母乳检测。

母乳仍是宝宝最佳食物

即使宝宝已经能好好吃辅食了，也不能断掉母乳。宝宝还太小，消化吸收功能尚不完善，即使能好好吃辅食，所能吸收的营养也是非常有限的。此外，建议妈妈不要遇到宝宝长得慢等问题都归结为自身乳汁不够营养的原因。一般情况下，只要妈妈身体健康，母乳对宝宝来说，都是营养均衡且好吸收的最佳食物。

宝宝对吃奶不感兴趣了可以断奶吗

一岁以下的宝宝 有时候会出现没有任何明显理由突然拒绝吃奶的情况，通常被称为"罢奶"或"生理性厌奶期"，往往与生长速度放慢、对营养物质的需求量减少有关系。一般在宝宝已经吃了很多固体食物，身体已经适应通过母乳以外的食物摄取营养的情况下发生，这个过程大概会持续一周。这段时间过去后，随着运动量的增加，奶量又会恢复正常。所以，当妈妈发现宝宝突然之间不爱吃奶时，不要认为是到了该断奶的时候。如果妈妈此时奶水还比较充足，喂奶的时间也充分，这时断奶比较可惜，至少母乳喂养到一岁。　据科普中国

叶酸虽小，益处不少

●叶酸是什么？

叶酸的名字来源于拉丁词"Folium"，意思是"叶子"，因为它最初是从菠菜叶子中找到的。叶酸属于B族维生素，是一种淡黄色粉末，有时候还可以叫作维生素M。所以叶酸在绿叶植物中特别多，比如菠菜、蚕豆、芹菜和菜花等，此外动物的肝脏和肾脏里也比较多，还有梨、柑橘等水果以及其他一些坚果中含量也较丰富。

●叶酸有哪些生理功能？

叶酸是许多生物和微生物生长必不可少的。其主要生物学功能是作为甲基供体参与细胞内的甲基化反应和脱氧核糖核酸的从头合成，主要包括：

（1）作为体内生化反应中一碳单位转移酶系的辅酶，起着一碳单位传递体的作用；

（2）参与嘌呤和胸腺嘧啶的合成，进一步合成DNA和RNA；

（3）参与氨基酸代谢，完成氨基酸之间的转化，在非必需氨基酸的合成中起主要作用；

（4）参与血红蛋白及甲基化合物如肾上腺素、胆碱和肌酸等的合成。

充足叶酸有利于降低许多疾病的发生风险，比如冠心病、乳腺癌、食管癌、妊娠高血压、先兆子痫、抑郁症和老年痴呆等，还能预防巨幼红细胞贫血和胎儿神经管畸形。

●叶酸缺乏有什么危害？

叶酸缺乏会影响正常的生理活动，首先可能导致巨幼红细胞贫血，严重的甚至引起智力退化。其次叶酸不足还会使孕妇先兆子痫和胎盘早剥的发生率增高，可能引起流产和胎儿神经管畸形。

还有饮食中长期缺乏叶酸也可能会使得心血管疾病和肿瘤的发生风险增加。可见，缺乏叶酸跟许多疾病的发生关系密切，一定要引起重视。

●为什么孕期一定要注意补充适量叶酸？

孕妇自身的红细胞合成、胎儿和胎盘生长所必需的遗传物质合成都需要叶酸。怀孕期间适量补充叶酸不仅有利于孕妇自身的健康，还有利于胎儿正常的生长发育，可以降低孕妇妊娠并发症的发生风险，比如妊娠高血压、先兆子痫和胎盘早剥。

还可以减少孩子将来出现过敏性疾病、代谢性疾病、肿瘤和大脑功能障碍等许多疾病的发生风险，并且对孩子心理健康的发展也非常重要，所以孕期一定要注意补充适量的叶酸。

怀孕期间如何补充叶酸也是有讲究的。《中国居民膳食指南2016版》中指出，准备怀孕的妇女应从准备怀孕前3个月开始每天补充400μg DEF叶酸，并持续整个怀孕期间。

《围受孕期增补叶酸预防神经管缺陷指南（2017）》建议，对没有高危因素的妇女，从怀孕或孕前至少3个月开始每日增补400μg DEF或800μg DEF的叶酸，直至怀孕满3个月。

●怎样补充叶酸？

含叶酸较多的食物有鸡肝、苋菜、绿豆、鸡毛菜、芦笋、香菜、菠菜等，但由于叶酸遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以人体真正能从食物中获得的叶酸量并不多。

如蔬菜贮藏2至3天后叶酸损失率达50%至70%；煲汤等烹饪方法以及用盐水浸泡蔬菜，也会使食物中的叶酸损失很大。所以我们要改变一些烹制习惯，尽可能减少叶酸流失，还要注意增加富含叶酸食物的摄入，必要时可补充含叶酸的营养素补充剂和叶酸片等。　据中国好营养

医生信箱
义乌復元私立医院协办
咨询电话：0579-89922999　18806795666

怎样预防尿毒症复发？

古先生发来短信询问：我今年50岁，患有尿毒症，经过治疗有所缓解，请问如何做才能预防尿毒症的复发？

义乌復元医院肾内科主任冯秀芳回复：预防尿毒症复发，首先要从生活中的饮食着手，患者应严格控制蛋白质的摄入，日常采用低蛋白饮食，尽量减少体内的氮质。同时要禁食含镉量高的食物，如动物肝脏、动物肾脏、某些蘑菇、某些海鲜食品和一些生长在污泥中的蔬菜。食物中不应加入过多的盐，可使用低钠盐代替普通的食盐。患者还要注意每日的饮水量，以减少排尿量。尿毒症病人在饮食清淡的同时要注意保证每日摄入足够的营养物质，以维持正常的体能。

这些流言你信了吗？

流言一：汤煲越久越滋补

汤煲得越久营养成分越丰富，食物中的营养物质都会溶解在汤里。

辟谣：煲汤时间适度加长有助于营养物质在汤中释放，但随着煲煮时间的延长，虽然总氮会增加些许，但相当一部分耐热性不高的维生素却被破坏了，总体的营养价值呈现递减，更重要的是主要的营养成分还是留在肉以及其他用于煲汤的食材中。因此"煲汤时间越长，汤中的营养价值就越高"的说法是不科学的。

流言二：口红"出汗"是变质了

在高温炙烤的夏天，发现口红"出汗"了，有细密的"小水珠"挂在膏体上。这说明口红变质了，不能再使用。

辟谣：在高温炙烤的夏天，拿出口红后经常发现口红"出汗"了，有细密的"小水珠"挂在膏体上。很多人会疑问，难道口红变质了？实际上，口红"出汗"不等于口红变质。那口红为什么会出汗？首先，口红表面的"小水珠"并不是水，而是油。口红主要是由油脂、蜡、色素组成，其中口红里的蜡（小烛树蜡、蜂蜡等）有固化作用，可以把油脂控制在自己手里。正常情况下，油脂和蜡两者相安无事。但是，当温度上升时，这些蜡就开始自我膨胀，留下一些间隙，油脂就可能从这些间隙里面溜出来，在口红表面形成"小水珠"。"小水珠"暴露在高温环境、紫外线下和空气中时，有利于氧的活化和油脂中游离基的生成，吸收空气中的水分，加快油脂氧化酸败，促进微生物生长繁育。

流言三：无糖饮料会致癌

无糖饮料是人工合成的东西，吃了致癌。

辟谣：很多人认为无糖饮料是人工合成的东西，吃了有害，关于它致癌的说法也一直流传。其实，无糖饮料是用甜味剂制成的，由于甜味剂很容易溶解在水里，而且也非常稳定，它能产生甜味，但几乎不会产生能量，在食品加工中应用非常广泛。目前，甜味剂在美国、欧盟及中国等100多个国家和地区广泛使用，有的品种使用历史已长达100多年。

从国际范围来看，甜味剂的安全性已得到国际食品安全机构的肯定。只要按规定使用甜味剂，它都是安全的，不会对人体健康造成损害。　欣悦整理