

给生病的人煲汤进补，是大家普遍认可的生活常识，但炖好了汤之后，到底是给病人喝汤还是吃肉？杭州市第一医院营养科的主管营养师蒋虹说，汤内的营养成分包括肌浆蛋白、游离氨基酸、肽类、钾、维生素、微量元素和少量脂肪等。肉类的肌肉纤维很难溶出进入汤内，因此汤内含蛋白质极少，仅为1%~2%。而骨头中的钙、铁元素属于不可溶性的成分，所以汤中的钙、铁含量也不丰富。

用来煲汤的肉中主要含有的营养素为蛋白质，其次还含有维生素、微量元素及脂肪。其蛋白质含量为15%~20%。显然在蛋白质含量上，肉胜于汤。然而人生病后虚弱，消化不良者食欲差，摄入肉类会造成消化系统和肝肾负担，而鸡汤、肉汤、鱼汤味道鲜美，能改善食欲，其含有的营养物质能被病弱者快速吸收利用，起到滋补的作用，故病弱、消化不良者，只要没有高尿酸血症，应选择喝汤。

当病弱、消化不良者进入康复阶段，消化吸收功能改善，而血液中白蛋白及总蛋白含量偏低，这时候就应选择吃肉，再喝少量的汤。

摘自《今日早报》

“蚯蚓腿” 冬天泡脚会有风险

87岁的老张是家中的“天气预报”，每当气温下降或下雨，总能提前预知。他自嘲说：“这都要归功于他腿部的静脉曲张。因害怕做手术，一直拖着没治，天气一有变化竟疼得要命……”最为严重的是，老张腿上竟出现三个颜色：大腿发青，小腿泛红，脚踝处紫黑色。这是天冷用热水泡脚后形成的，曲张的小腿部位皮肤表面先是淡红色的淤点，随后又形成不规则的红斑，压之不褪色，奇痒无比。

临床上的腿部疼痛、怕冷、麻木、皮肤瘙痒、肿胀、间歇性跛行等，与“老寒腿”的症状相似，但不一定都是“老寒腿”引起的，近六成是静脉曲张等血管疾病。一旦出现以上症状，要及时到正规医院的血管外科进行检查，不能盲目依靠热水泡脚解决。

泡脚时，局部温度增高，热胀冷缩，会导致静脉扩张，尤其是皮肤血管，长时间热水泡脚使静脉扩张且曲张程度加重，而对于本来回流不畅或阻塞的静脉曲张而言，更是“火上加油”，加重血液淤积，导致毛细血管破裂，形成皮肤上的出血点，时间久了形成色素沉着，腿部颜色变黑，甚至可使病情加重或恶化。对于有静脉曲张三期后症状及重度下肢动脉硬化闭塞的患者，这种做法不仅危险甚至可能加重病情导致截肢。通过多年临床上千例治疗发现，只有根据患者的症状及需求，联合多种治疗方案，包括压力治疗、硬化剂治疗、点式剥脱治疗和激光微创治疗等，才能更科学地解决问题，把“蚯蚓腿”关在冬天的门外。

摘自《上海老年报》

面包变硬，薯条松软，都会影响食物的品质。近日，美国化学学会向人们解释了面包、薯条会陈化的原因，并提供一些解决这类问题的小窍门儿。

研究人员表示，水分是食物陈化的关键因素。面包和薯条皆为淀粉类食品，淀粉分子具有亲水性，能够吸收食物中的水分。

面包中含有小麦粉蛋白、面筋、淀粉分子(主要包括直链淀粉分子和支链淀粉分子)。同时，这一结构也能够锁定水分。一开始，直链淀粉分子分解并释放水分，但支链淀粉分子锁水的时间较长，因

◆给你提醒

油炸食品越薄越有害

调查发现，越薄的食物，它在油炸时接受的油温越高，所产生的有害物质丙烯酰胺等就越多。薯片的丙烯酰胺含量就比薯条高10倍。

长期食用含丙烯酰胺食品后，人会出现嗜睡、情绪与记忆改变、产生幻觉和震颤等症状，并伴随末梢神经症。如今除了炸薯条、炸薯片是年轻人和儿童的最爱以外，有些年纪大的人也喜欢吃炸得又薄又脆的油饼。老年人新陈代谢缓慢，幼儿的身体尚在发育中，解毒能力较差，皆不宜长期吃含丙烯酰胺的油炸食品。

食物被油炸后，其中的蛋白

烤箱加热恢复口感

为这些分子分解过程缓慢。水分会慢慢流失，使得面包变硬且易碎。面包外壳中含有亲水性淀粉，也会吸干面包内部的水分。

若面包陈化，可将其放入烤箱中，温度调至60℃烤几分钟。

研究人员表示，这一做法可使面包吸收水分，恢复柔软口感。若您打算将面包在一两天内吃完，可将其放入面包盒或纸袋中，防止陈化。

需要注意的是，尽量避免用塑料袋储存面包，因为它会造成面包水分不易“跑”出塑料袋，最终形成霉菌。

质、维生素和矿物质等营养成分受到破坏，而变成高热量、高脂肪食物，不仅易引发肥胖、高血压等疾病，对本身较胖的中老年人和患高血脂、高血压、心脑血管病及糖尿病等慢性病的人来说都不适宜。

饼干和曲奇等小点心，也是易产生丙烯酰胺的食物，很多人甚至把它们当成了办公室的必备小吃，长此以往，就有一定的危害性。

在家做饭也最好采用炒、炖、煮等烹调方式，尽量少用油炸。即使使用，也不要将要炸的食物切得过薄，或将油温烧得过高。

摘自《上海老年报》

吃辣椒防痴呆抗衰老

辣椒最早产于南美洲，明朝传入我国并被逐渐推广。在许多人的厨房里，辣椒都是作为一种调味品来使用的，但从营养学角度来说，辣椒又不像食盐、食醋以及糖那样被我们处处限制，甚至还有新的研究发现，它是一个富含大量营养素的营养宝库。

1、含有大量的维生素C。在常见的各种食物中，辣椒的维生素C是较高的，青椒和尖椒含62mg/100g，和VC之王猕猴桃的量相当。而相对较辣的红辣椒维生素C含量则高达144mg/100g，这非常难得。大家知道，维生素C具有很强的抗氧化作用，延缓衰老，增强抵抗力，还能促进胶原蛋白的合成，让皮肤更富有弹性，爱美的你可以适量食用哦。

2、含有促进脂肪消耗的辣椒素。辣椒中含有一种特殊的生物活性物质——辣椒素。根据小白鼠实验证明，在食量不变的情况下，只要小白鼠膳食中含有0.01%的辣椒素，就能有效预防因为高脂饮食而增加的体重。出现这种情况的原理是，辣椒素可以让体内的白色脂肪转

变为棕色脂肪，棕色脂肪可以快速消耗葡萄糖和脂肪，从而释放能量。想控制体重的你要不要“约”一下？

3、含有防老痴的姜黄素。吃辣椒还有活化脑细胞以及兴奋大脑的作用。辣椒中含的姜黄素可以预防老年痴呆，帮助肌肉在大量运动后恢复正常。我们吃辣椒的时候感觉到的辣，这是辣椒素对人体的一种刺激，它能刺激大脑产生一种止痛物质“内啡肽”，可以让大脑兴奋，产生愉悦感。这可能就是为什么我们吃完辣椒会觉得非常“爽”的原因吧。

当然，辣椒对人体的作用有很多，以上只是少量罗列。但是，辣椒也并非没有坏处，一些肠道功能弱，尤其是胃溃疡患者，如果吃太多辣椒，会使辣椒素刺激溃疡面，造成疼痛，无助于溃疡面的修复；同时，吃辣椒过多还有可能造成便秘、痔疮等消化道疾病。因此，对待辣椒，我们既要认可它丰富的营养价值，又要避免它对身体带来的负面影响，根据自己身体状况适量选择不要排斥。

摘自人民网

至于薯条，水分的作用则显得更为重要。在油炸的过程中，薯条中的水分几乎全部蒸发，因而食物中的淀粉会变得“干渴”，促使它们不断从空气中吸收水分。

薯条的包装盒中含有氮气，开封前，其不会与水分发生反应的可能性为86%。这一设计可防止薯条走味。

研究人员表示，一旦薯条开始变软，可以将其放入微波炉中，高温烤30秒，将水分逼出即可。这一方法可有效恢复薯条酥脆的口感。

摘自环球健康网

◆为你支招

3个简单方法教你 选出合格豆腐

豆腐是我国传统的食品，一直以来受到大家的欢迎。豆腐中含有大量营养物质，比如植物蛋白、卵磷脂、异黄酮等，这些营养物质对健康都十分有利。

但是专家特别提醒，在选择豆腐的时候必须十分小心谨慎，以下3个方法教你选择合格的豆腐。

一看

通常情况下，质量好的豆腐会在光线下呈均匀的乳白色或淡黄色，并且还稍有光泽。而一些质量比较差的豆腐则完全没有光泽。

还有一些劣质的豆腐，其颜色主要以深灰色、深黄色或者红褐色为主，这样的豆腐更要注意避免购买以及食用，否则不但会引起腹泻，甚至还有可能引起食物中毒。

一些质量不好以及不新鲜的豆腐切面处比较粗糙，基本上都缺乏弹性，甚至还有黄色液体渗出。

二闻

优质豆腐具有豆腐特有的香味，同时没有任何异味掺杂在里面。而一些质量不怎么好或者是不怎么新鲜的豆腐，其香味平淡。如果是劣质豆腐的话，则经常会有豆腥味、馊味等不良气味或其他外来气味，千万不要购买这类豆腐。

三尝

优质豆腐口感细腻、鲜嫩，味道纯正。劣质的豆腐口感粗糙，吃起来没有豆香味，有酸味、苦味、涩味及其他不良滋味。

摘自寻医问药网



晨报官方微信