

健康热评 JIANKANGREFENG

过年消食靠山楂?

本报记者 陈晶

随着疫情防控政策的调整,春节假期人们走亲访友、围炉聚餐变得更加频繁,大快朵颐、举杯畅饮也成了常态。挡不住美食诱惑,一不小心就会吃多,大量吃喝已经远远超出了胃肠道的消化能力,很多人出现了胃胀、嗝气、反酸、大便不畅等饮食积滞的表现。那么,积食了该怎么办?哪些食物可以促进消化?如何避免食滞的发生?

消化不良不一定是食滞

“从西医的角度来说,食滞就是消化不良,它主要分为器质性和功能性两种。”广东省中医院主治医师李秀铭介绍,器质性消化不良是由明确的消化道病变引起的消化功能减退,如消化道溃疡、糜烂性胃炎、食管炎、胃腸恶性肿瘤等;功能性的消化不良多与饮食以及心理等因素相关。一般来说,食滞会感觉到有腹部饱胀感或是疼痛感,还有就是食欲不振;另外还有一些人,经常会有嗝气,也就是俗称的打饱嗝。更严重的,嗝气中会有酸腐臭的气味,伴随恶心呕吐、烧心反酸、腹痛、大便恶臭等表现。

“中医认为,食滞是痞满的一种表现。食滞一般是指进食后食物在胃内没有被完全消化,滞留在胃肠道的情况,引起食滞的原因有暴饮暴食、厌食症、吸收不良综合征等。如果患者存在长期消化不良的情况,可能会导致胃功能衰退,不能完全消化每天所吃食物,未吃完的食物滞留在胃里就可能造成食滞。食滞的影响因人而异,它是常见的临床疾病,最常见于小孩和老人家。”李秀铭进一步介绍,小孩子的脏腑功能比较娇嫩,胃腸功能不够完善,再加上自制力又弱,所以容易饥饱失调引起脾胃损伤;老年人则是由于脏腑功能、脾胃功能的逐渐衰退,相较于年轻人来说更容易消化不良,同时还会伴随呕吐、泄泻症状。需要注意的是,这很可能会诱发或加重心血管病。胃不和则卧不安,当脾胃功能出现问题时,则会影响夜间的睡眠质量,所以对年轻人来说,食滞主要影响精神状态,导致学习工作质量下降。

“要想不食滞,需特别注意高淀粉类和高脂高蛋白类食物。”李秀铭提醒,有一些食物容易产生“气”,如土豆、芋头、地瓜等,还有各种甜食,它们都含有较高的淀粉,易于胃腸道产生气体,使我们感到腹胀、腹痛。此外糯米所含糯性淀粉粘性比较高,它容易黏附在胃腸道黏膜上,使食物难以消化,所以吃糯米糍、粽子等食物时一定要注意不能过量。煎炸油腻的食物如猪肥肉、炸鸡翅等一般富含高脂高蛋白,这类食物在胃腸道的消化时间比较长,加重其负担。

延伸阅读



消化不良

中医消食导滞有巧方

“运用具有消除食滞的药物为主组方,以恢复脾胃运化功能的治法,又称消食化滞、消导法,适用于消化不良,食积内停之证。临床常用山楂、神曲、鸡内金、麦芽、莱菔子等药物组成方剂,代表方剂有保和丸、枳实导滞丸、健脾胃丸等。”广东省中医院大学城医院主治医师赵喜颖介绍。

“但在具体使用消法时,不仅要辨别虚实,还要辨清寒热。”赵喜颖提示,积滞郁而化热,则宜消而兼清法;积滞而兼寒,则须消而兼以温中;积滞内停,脘腹胀满胀痛,大便秘结,则宜同攻下法结合。临床上具体运用消食导滞法时,须内有积滞,外无表证方可使用。消滞常用中成药有健脾胃丸,具有健脾开胃,可以治疗脾胃虚弱引起的腹胀、积食、食少腹泻等症状;枳实导滞丸可以消食导滞、清热祛湿,适合治疗饮食积滞、湿热内阻导致腹胀、不思饮食、大便秘结、里急后重等症状;保和丸可以消食导滞和胃,可以治疗食积停滞、嗝腐吞酸、不欲饮食等症状;开胸顺气丸可以消积化滞、行气止痛,可以治疗气郁食滞引起的胃痛、嗝气、恶心、呕吐、食少纳呆等症状;沉香化滞丸可以理气化滞,适用于治疗饮食停滞,胸腹胀满等症。

“此外,不同的食物可用不同的消滞法。”赵喜颖说,吃面食过多导致积食,腹部胀痛,可用神曲30g、炒萝卜籽10g、麦芽10g,水煎服,一天一次,分三次服完。吃肉过多引起食欲不振、腹部胀

痛、呃逆想吐,可用山楂肉90g,炒焦后研成细末,每次15g,用温开水送服,每日两次。吃谷类过多引起食欲减退,可取米饭锅巴(小米、粳米、糯米均可)适量,烧焦研末,用温开水送服,每次5g,日服三次;还可用炒麦芽30g,水煎服或用白萝卜捣烂取汁服用。

“山楂性温、味酸甘,可以入脾胃和肝经,有消食健胃,活血化瘀,还有收敛止痢的功效,但山楂不是万能的消食神器,不能盲目食用。”李秀铭提醒,以下三类人群需特别注意:

有消化道疾病的人群。山楂会促进胃酸的分泌,如果有消化性溃疡或者胃食管反流的患者并不适宜食用,且不可空腹吃山楂,它所含的大量有机酸、果酸、枸橼酸等,会对胃腸道的黏膜造成刺激,使胃发胀和反酸。

换牙时期的儿童。山楂含有的果酸刺激性较强,不利于牙齿生长,所以处于换牙时期的小朋友要尽量少吃,吃了以后也要及时漱口。

孕妇。山楂有破血散瘀的作用,它会刺激子宫的收缩,可能会诱发流产,所以要特别注意孕妇不宜食用山楂。

“另外,还可以穴位揉按消除食积,选择内关穴和足三里两处,每天按摩36下,两手交替进行。当胃痛胃胀的症状明显,可以增加至每天100下,分多次进行,而且力度可以稍微加重些。还要注意饮食清淡,建议连续进食两到三天的粥,有助于脾胃功能的修复。”李秀铭说。

解决小孩、老人食滞不能一概而论

“值得注意的是,解决小孩、老人的食滞不能一概而论,要视具体情况

况具体对待。”赵喜颖提醒,小孩积食可从这几个方面判断:

看食欲。有的孩子最近两天吃多了没有胃口,一点东西都不想吃,此时多处于积滞的初期,一般不需要用药,少吃东西,空空肚子就好了;如果孩子食欲很旺盛,吃一点就饱了且胃胀不消化,伴有脾胃阴虚的症状,往往由于积食时间长,此时需滋养脾胃才能解决症状。

看舌苔。积食的孩子舌苔中间会变厚(尤其是舌头的中间和后边),有的甚至全部变厚,也有的孩子只在舌头中间出现一个硬币样的黄苔而周围没有舌苔,这种情况一般是积食伴有脾胃阴伤。

闻气味。积食的孩子通常口腔会有异味,这是胃气不降导致。

看睡姿。积食的孩子,睡觉的时候往往喜欢趴着睡,且多伴有夜里睡觉不踏实的情况。

看掌心温度。积食的孩子,手心容易发热,甚至出汗,而手背不热,这种孩子通常积食还伴有胃热。

看眼袋。孩子食肉过量导致肉积日久,往往下眼袋大,且有暗红色。此类小孩积滞日久已经伤了脾胃阴液,此时治疗应该在消食的同时兼养脾胃正气。

“老年人消化积食,首先要检查一下老年人的牙齿,牙齿缺失咀嚼功能会下降,这样肠胃消化也会受影响。老人应该多吃一些容易消化的食物,且需定期给牙齿做检查。

其次,老人的饮食相对要均衡,胃腸道的消化功能有自己的节律,应定时定量去就餐,保持蛋白质、脂肪跟纤维素的均衡。消化节律正常了,消化功能的恢复就自然变得容易。”赵喜颖最后表示。

食话食说 SHIHUASHISHUO

水是解酒良方

小酌怡情,节日的气氛确实可以因为酒而被烘托得更有味儿,但是喝酒之后的不适感也是实实在在的。民间关于解酒饮料一直流传着多种说法:茶水、蜂蜜水、海带汤、绿豆汤……究竟哪一个才真正能起到解酒的作用呢?

大量研究表明,过量饮酒会引起身体的不适。其中,某些人在喝完酒后面部会发红,俗称“上脸”。造成这种现象的原因,是酒类中的酒精产生的作用。喝酒上脸的人,一般其体内乙醛脱氢酶活性较低,无法及时将酒精代谢后产生的毒性较大的乙醛及时转化为毒性相对较低的乙酸。乙醛可以引起毛细血管扩张,从而导致面部皮肤发红。此外,酒精还是一种中枢神经抑制剂,表现为先兴奋、后抑制,这就解释了很多人喝酒时从口若悬河到东倒西歪的过程。而最为常见的一种不适是“上头”,表现为喝酒后产生的头痛、恶心、口渴等症状,还含有各种醇类物质、醛类物质等,一方面,它们本身以及它们的代谢产物是酒类香气的重要来源;另一方面,它们是导致喝酒上头的一个重要原因。此外,喝酒时的环境、心情等因素也可能加剧或减弱上头的情况。

酒精是一种中枢神经抑制剂,所以有些人会使用茶、咖啡

等饮料解酒,希望利用这些饮料中的咖啡因的兴奋作用解酒或醒酒,但这其实是治标不治本的做法。而且,咖啡因还有利尿的作用,加速了将乙醛引入肾脏的过程,从而给肾脏带来负担。所以,饮茶解酒并不靠谱。对于绿豆汤、海带汤的解酒效果,目前尚没有太多可参考的研究证据,推测其作用主要来自其中的水分,而这与大量饮水的作用可能并无区别。此外,蜂蜜水也是被广泛提及的解酒饮料。蜂蜜的主要成分之一果糖,在体内有一定的促进酒精代谢的作用,但喝几杯蜂蜜水的解酒效果甚微。而且对于醉酒后出现的头晕、恶心等症状,也难以起到立竿见影的作用。

适合酒后的食物和饮品,多水分、易消化是关键。水本身就可以被看作是一种解酒剂。酒后多喝水可以促进、加速酒精物质通过尿液、粪便以及汗液排出自身的体外。在饮酒后食用含水量丰富的水果蔬菜以及稀粥、汤面等食物也是遵照类似的原理。此外,蔬菜水果可以补充维生素C,而吃一点软烂的食物也可以缓解酒精对胃腸道黏膜的刺激。

需要特别提醒的是,酒精早已被列为一类致癌物,喝酒没有“度”,最好不要喝。儿童和青少年、孕妇和哺乳期妇女、高血压等慢性病患者,更要严格禁止饮酒。

(中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员 高超 高晶)

健康潮 JIANKANGCHAO

使用这些药物尽量少晒太阳

俗话说“万物生长靠太阳”。阳光中的紫外线不但有杀菌、消毒的作用,还能促进维生素D的合成,进而促进钙的吸收,起到预防骨质疏松的作用。然而有些药物在使用期间却要尽量避免晒太阳,因为它们可能会引发光敏反应。

药物的光敏反应是用药后皮肤对光线产生的不良反应,包括光毒性反应和光变态反应两类。前者指药物吸收的紫外光能量在皮肤中释放导致皮肤损伤;后者指药物吸收光能后成激活状态,并以半抗原形式与皮肤蛋白结合成为全抗原,经表皮朗格汉斯细胞传递给免疫活性细胞,引起皮肤过敏反应。

药物引起光敏反应的主要表现有:在光照皮肤处出现红斑、水肿,同时伴有瘙痒、灼痛或出现色素沉着,如皮肤颜色变深或出现色斑。重者可有水疱,溃破后可形成溃疡或糜烂。出现光敏反应必须具备两个条件:使用具有光敏感性的药物;接受了一定量的日光照射。

能够引起光敏反应的常用西药有很多:利尿剂,如氢氯噻嗪、呋塞米;抗心律失常药,如胺碘酮;非甾体抗炎药,如萘普生、酮洛芬;抗代谢药,如甲氨蝶呤;抗肿瘤药,如达拉非尼;抗菌药,如四环素、多西环素;抗精神病药,如异丙嗪;调脂药,如非诺贝特;抗纤维化药,

如吡非尼酮。可引起光敏反应的中(成)药有:连翘、竹黄、三九胃泰、补骨脂、马齿苋、紫云英、独活、沙参、白芷、白鲜皮、仙鹤草、前胡、防风、荆芥等,雷公藤多甙也有个案报道。

值得注意的是,有一些食物也可产生光过敏反应,如香菜、芹菜、油菜、芥菜、无花果、柠檬、黄泥螺等。如果大量进食后再晒太阳,会发生“蔬菜日光性皮炎”“黄泥螺日光性皮炎”等。

因此,用药前仔细阅读药品说明书并咨询医生或药师,了解药物是否有光敏性;用药期间及停药5天内,注意防晒;调整给药时间,如调整为晚间给药。

一旦发生光敏反应,应该首先立即停药。迅速置于避光处,将皮肤上残留的致敏物及时清除,远离光敏性物质,避免日光照射。可以考虑使用遮光剂,根据病情,重者停药并予以抗过敏药物;光毒性反应特别严重的情况,可以口服抗组胺药及局部或全身使用糖皮质激素,以缓解症状;轻者给予抗组胺药进行治疗,若出现小水泡,可用1%庆大霉素湿敷。还可口服胡萝卜素、复方维生素B、维生素C、叶酸等脱敏药进行治疗。一旦发生药物光敏反应,建议在做好防晒的同时,及时到正规医院就诊,由专业医生根据病情做出相应的诊疗。

(首都医科大学附属北京朝阳医院药师 李鸿儒 朱莹)

围炉煮茶,当心一氧化碳中毒

一众好友围炉而坐,少许炭火,架上茶壶热气氤氲,烤盘上放上花生、红枣、橘子等小零食,好不惬意。时下,“围炉煮茶”已经成为年轻人追捧的新风潮。

“煮茶”之风其实由来已久,古代称之为茶宴,始于南北朝,兴盛于唐宋。天气寒凉,饮一杯热茶,暖口暖心,人也迷醉起来。但要小心的是,危险可能已经来了。

近日,仅一晚上北京清华长庚医院急诊就迎来了聚餐的几家人,在帐篷内围炉煮茶后出现不同程度的头晕、头痛甚至意识模糊。经过病史询问、查体和化验,很快锁定病因——一氧化碳(CO)中毒。好在就诊及时,氧疗后很快恢复正常。

CO中毒俗称煤气中毒。含碳物质不完全燃烧可以产生CO,无色、无味,吸入过量CO可使血液携氧血红蛋白(CO_hb)升高,致使机体用氧障碍,进而出现中毒症状。日常生活中,CO中毒最常见的原因是煤炉取暖和煤气泄漏。连续大量吸烟也可能出现CO中毒。急性CO中毒程度根据血液中

CO_hb浓度判定,正常人血液中CO_hb含量可达5%~10%。轻度中毒时CO_hb浓度为10%~20%,可出现不同程度的头痛、头晕、恶心、呕吐、四肢无力等。中度中毒时CO_hb浓度为30%~40%,可出现胸闷、气短、视物不清、幻觉、意识模糊、嗜睡或浅昏迷,口唇黏膜可呈櫻桃红色。重度中毒时CO_hb浓度为40%~60%,可迅速出现昏迷、呼吸抑制、心律失常,甚至死亡。部分急性CO中毒者在意识障碍恢复后,经过2~60天的“假愈期”,可出现迟发型神经精神障碍,比如昏迷、痴呆、偏瘫、失语、失明等。

那么,如何预防CO中毒?使用炭火尽可能选择户外露天空旷的地方,如果在密闭空间内,务必充分开窗通风,保持室内空气流通,离开或结束时确保炭火完全熄灭。同时,需密切关注自身的状态,如有头痛、头晕等不适,立即离开中毒环境,转移至空气新鲜、通风良好的地方,如果症状不能很快缓解,应尽快前往医院。

(清华大学附属北京清华长庚医院主治医师 谢珊)

春节剩饭剩菜这样安全处理

过年自然少不了大快朵颐,为了满足所有人的胃口,家家户通常会做满满一大桌美食,但一顿饭吃下来往往会剩下很多菜吃不完。于是初一、初二、初三……都避免不了剩菜剩饭。那么,怎么保存剩菜既不浪费又能保证食品安全呢?

虽然正常情况下,合理储存的剩菜都是可以放心吃的,但相比于烹调过的热菜来说,建议大家吃剩的凉菜。因为凉菜没有经过高温烹调,食物中的细菌没有被完全杀死,也很容易受到其他细菌的污染,可能会导致食物中毒,引起腹泻、呕吐等不适症状;并且细菌繁殖速度快,细菌数量的增加,也会促使菜肴中亚硝酸盐含量增加。所以,凉菜最好一次少做,当天吃完。至于烹调过的菜肴,只要是在4℃冷藏条件下保存两天之内的,吃之前充分加热都能放心吃。

不同种类的剩菜,在储存的时候会略有差异:

肉类。肉类容易滋生细菌,如果剩得比较少,可以密封好后放入冰箱冷藏,下顿饭吃之前需要充分加热后食用;如果剩的量比较大,建议分装一下冷冻。

蛋类。炒熟或煮熟的鸡蛋,直接密封后放进冰箱冷藏,可在3天内吃完。但是溏心蛋最好别隔夜,毕竟溏心蛋没有煮熟,杀菌不彻底,也更容易成为细菌的“温床”,安全起见,要当天吃完。

汤类。喝不完的汤可以再次煮沸消毒杀菌,倒入大一点的瓷碗中,附上保鲜膜密封后置于冰箱冷藏保存,下次喝之前需再次煮沸。

豆制品。炒豆干、烧豆腐等如果吃不完,可减少翻动,直接密封放进冰箱冷藏保存即可,下次吃之前热透。

米饭。米饭在常温下容易滋生芽孢杆菌,剩下的米饭一定要及时

放在密封盒里冷藏,最好4天内吃完。下次吃可直接热透,也可以用来做炒饭。需要注意的是,要尽量减少米饭加热的次数,否则不仅米饭的营养流失较多,也不利于血糖控制。

另外,不同的菜肴一定要隔开存放,避免串味,影响下次食用的口味。

虽然绝大多数的剩菜都能放心吃,但如果剩菜吃不完,一定要及时放进冰箱保存。很多人习惯剩菜在室温下放凉了再放进冰箱,这是不正确的。4℃~60℃属于危险温度范围,细菌很容易生长繁殖。而在超过60℃的时候绝大多数细菌无法存活;低于4℃及以下,能降低大多数细菌的繁殖速度,相对来说比较安全。如果剩菜长时间在室温下自然放置就会给细菌的增殖提供优越的条件,不利于剩菜的保存。所以,如果有吃不完的剩菜,一定要减少翻动,放在干净的密封盒里盖好盖子,置于冰箱冷藏保存,这样能尽快降低菜肴的温度并使密封盒形成负压,降低变质风险。

冰箱不是保险箱,不能啥都放。

除了剩饭剩菜需要放进冰箱,很多人家还会囤年货,为了保存方便,几乎都是有一股脑塞进冰箱,这种做法可不对,对某些食物来说反而不利于保存。热带水果比如香蕉、荔枝、火龙果、芒果等都不适合待在冰箱里,容易冻伤;土豆、红薯也不适合放在冰箱,只需放在阴凉干燥处即可;叶菜类、菌菇类以及鲜豆类的蔬菜可以放到冰箱冷藏室保存。

不过,放进冰箱冷藏保存的蔬菜需注意:不要清洗,洗干净后的蔬菜水分含量较大,容易滋生细菌,不利于储存;不要包保鲜膜,蔬菜也是需要呼吸的,保鲜膜不透气会加速蔬菜变质,如果是怕弄脏冰箱,可以在保鲜膜上扎几个孔,如果有带孔的透气盒子更好;不要把所有的蔬菜都堆在一起储存,很多蔬菜会释放乙烯,对其他蔬菜有催熟作用,会降低保存期限,不同的蔬菜最好分装放置。另外,冰箱不要塞得太满,会影响制冷的效果,不利于食物保存。

(公共营养师 薛庆鑫)