



# 吃得健康才是合格“吃货”

## 想吃得安心,从餐具选择到膳食搭配都要有心



### ◆ 油炸烟熏食品少吃为妙

去酒店吃饭时,很多人愿点一些家里不常吃的菜品,比如各种食用菌及反季的昂贵食品。然而这些菜很多是用罐头食品制作而成的,由于含有防腐剂,多吃有害健康。

除此之外,油炸食品在制作过程中,出于节约成本,油可能会被重复使用,导致油中所含的致癌物丙烯酰胺量增加;而熏鱼熏肉等熏制食品,尤其是烟熏食品,在熏制过程中会产生一类致癌物质二恶英,这类食品也是少吃为妙。

爱吃火锅的市民也不少,不管是在家吃还是在外吃,涮羊肉等肉类食品时,火锅表面会浮出一层沫,这层沫一定要及时舀出,尤其是那种发黄发黑的沫,因为其中多含有激素。此外,一定不要喝涮完的火锅汤料,不管尝起来多么鲜美,汤料里已涮过了很多食物,有害物质都留在了汤里。

### ◆ 一次性餐具最好烫后再用

很多人外出就餐,宁愿选择一次性筷子,也不愿使用饭店里提供的普通筷子,觉得普通筷子可能消毒不彻底。然而,目前我国对筷子还没有安全标准,一次性筷子制作过程中为了让筷子看起来更白更干净,往往会在药水里浸泡,同时还用石蜡抛光。因此,又白又光的一次性筷子一定要慎用,实在要用就用开水烫一下。

吃饱喝足后,桌面上的剩菜怎么办?饭店的打包餐盒不一定都有质量保证。在打包的餐盒中,最安全的是那种

透明塑料盒,如果盒底有一个三角形里带“5”的符号,三角形下还写着“PP”(聚丙烯缩写),则可以在微波炉内加热。白色的降解餐盒有些并不安全,这个可以自行判断:如果手摸着餐盒感觉质地较硬,轻轻一撕不裂开,且装食物后不渗漏的就是合格餐盒,反之则是不合格餐盒。

### ◆ 膳食搭配讲求多种平衡

合理的膳食搭配不仅能调节胃口、促进消化,还可以预防消化道疾病。膳食的搭配首先要讲究酸碱平衡,健康人体必须保持微碱性状态,以PH值在7.3左右为宜。如果人体血液呈酸性,血黏度和胆固醇都比较高,人就容易疲劳,同时人体的抵抗力也会下降。

荤菜几乎都是酸性食品(奶类、血品例外),富含蛋白质、碳水化合物、脂肪等。含碱量最高的要数海带,其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等等。

从健康角度出发,还应注意饮食中钠钾的平衡。山东人口味重,过节饮食中难免会摄入过量的食盐,而这不利于人体保持正常的血压。钾是钠的克星,它能排出人体内多余的钠。可以多食用一些含钾较丰富的蔬菜,比如紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等等。

膳食平衡中荤素搭配也很重要。由于荤菜不含膳食纤维,而禽畜水产等都是精细的“少渣食品”,吃多了会造成便秘,粪便等毒废物在肠道内滞留的时间过长,会增加肠黏膜对毒素的吸收,这样就容易诱发结肠癌。而粗纤维食物则属于“多渣食品”,多吃这类食物能消

除“少渣食品”对人体造成的危害。含粗纤维较多的食物主要有小米、玉米、麦片、花生、水果、卷心菜、萝卜等等。

总的搭配原则可以总结为:动物蛋白和植物蛋白:蔬菜类:菌藻类为1:1:1为宜,既保证了食物的多样化,又满足了口味需求。

### ◆ 酒场上也得多吃菜

朋友相聚、家庭聚餐的机会一多,难免吃喝不忌口,尤其面对美味佳肴,很多人往往不加以节制,暴饮暴食,结果给自己的消化系统带来了沉重的负担。

暴饮暴食后会出现头昏脑涨、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘,严重的会引起急性胃肠炎,甚至胃出血;大鱼大肉、过量饮酒会使肝胆超负荷运转,肝细胞代谢速度加快,胆汁分泌增加,造成肝功能损害,诱发胆囊炎,使肝炎病人病情加重。

在控制食物摄入的同时,饮酒也有讲究。忌空腹喝酒,饮酒前最好先喝一杯牛奶或酸奶,或吃几片面包,以免刺激胃黏膜。估计饮酒多时,可提前服用维生素B族以保护肝脏。也可有意识地多吃富含维生素B族的动物肝脏、猪牛羊肉、蛋黄、蔬菜、燕麦等粗粮。

科学研究发现,在喝酒的同时多吃饭,补充充足的碳水化合物,可以减少乙醇性脂肪肝的发生。在大量饮酒时,体内的乙醛来不及转化为乙酸,会生成大量的超氧自由基,导致体内氧化和抗氧化平衡的失调。此时如果能多吃蔬菜和水果,补充维生素C、维生素E等重要的抗氧化剂,可减少酒精对人体的伤害。

平日里的亲朋小聚、家庭宴请,觥筹交错之间大家想的往往是怎么吃得过瘾。但胡吃海塞之后,各类消化道疾病、高血压高血脂高血糖也随之而来。其实吃得健康比吃得过瘾更为重要,只要在选购食材、使用餐具、膳食搭配等方面多个心眼,就能保证一家人的饮食健康。

本报记者 张嶂

## 相关链接

# 教你几招应对消化道疾病

本报记者 张嶂

## 急性胃肠炎最怕脱水

**主要症状:**恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等,严重者还可出现脱水、休克。一般来说,急性胃肠炎病人多是恶心、呕吐在先,接着出现腹泻,腹泻每日从3-5次甚至达数十次。

**应对措施:**一旦出现上述现象,应尽量卧床休息,同时口服葡萄糖电解质或是冲兑糖盐水以防止脱水。对严重病例,尤其是幼儿及体弱者应及时输液或口服补液,以纠正水、电解质紊乱及酸碱平衡失调。如果呕吐持续或是腹泻严重,则需马上到医院就诊,进行相关检查并静脉输液。

## 酒精中毒不要催吐

**主要症状:**酒精中毒者除了有呕吐现象外,在神经兴奋期时还会有话多、言语不清、动作笨拙等表现。当中毒者进入昏睡期后,一般表现为颜面苍白、口唇微紫、皮肤湿冷、体温下降、瞳孔散大、脉搏快、呼吸缓慢有鼾声。

**应对措施:**如果有人因饮酒过量出现狂躁症状,也千万不能使用镇静剂,更不要用手指刺激咽部来催吐,因为这样会使腹内压增高,导致十二指肠内容物逆流,从而引发急性胰腺炎。

轻度醉酒者,可让其静卧,最好是侧卧,以防吸入性肺炎,注意保暖,并给

予浓茶或咖啡。治疗可用柑桔皮适量,焙干,研成细末,加入食盐少许,温开水送服,或绿豆50-100克,熬汤饮服。重度酒精中毒者,应用筷子或勺把压舌根部,迅速催吐,然后用1%碳酸氢钠(小苏打)溶液洗胃。若中毒者昏迷不醒,应立即送医院救治。

## 过度应酬诱发消化道出血

如果饮食上再不加节制,吃得过饱,鱼虾等高蛋白食物摄入过多,或是饮酒过量,就极易发生消化道出血。

此外,如果病人此时恰恰又得了感冒,服用一些解热镇痛药破坏了胃黏膜,病情就将更加严重。对于慢性肝病患者来说,过度应酬可导致身心疲惫、饮食不当,由此引发肝衰、肝坏死,以及死亡率极高的食管胃底静脉曲张破裂大出血情况的几率很高。

**主要症状:**如果呕吐出咖啡色的食物或是排出黑色大便,就可能是胃出血的表现。

**应对措施:**上消化道出血十分危险,应马上到医院就诊。

## 胰腺胆囊都怕食物油腻

**主要症状:**急性胰腺炎表现为餐后一至两小时内出现上腹或左上腹痛,并向左腰背部放射,同时有发热、恶心、呕吐,并有脉搏细速,血压下降等休克症状。急性胆囊炎表现为右上腹疼痛,并向右腰背部放射,同时还伴有发热、呕吐等症。

**应对措施:**由于急性胰腺炎、胆囊炎发病急,病情凶险,严重时可能造成死亡,所以出现上述症状后需及时到医院求治。

莱商银行 济南分行  
LAISHANG BANK JINAN BRANCH

齐鲁 Gold  
女仕卡

给您的实惠实实在在 让您的体会真真切切



即日起,持莱商银行女仕卡在济南40余家门店就餐,享菜金6折起优惠。

## 以下网点均可办理

### 济南分行营业部

地址:济南市历下区历山路73号  
会计:0531-66669700  
信贷:0531-66669722

### 高新区支行

地址:济南市工业南路与崇华路东北角  
中铁财智中心沿街楼一层  
会计:0531-58773266  
信贷:0531-58773277

### 章丘支行

地址:章丘市双山西路山水泉城北城12号商用沿街  
会计:0531-83368988  
信贷:0531-83368911

### 天桥支行

地址:济南市天桥区济泺路123-2号  
会计:0531-55692220  
信贷:0531-55692229

### 历下支行

地址:济南市历下区经十路14800号  
华东国际一层  
会计:0531-81699600  
信贷:0531-81699611

### 槐荫支行

地址:济南市槐荫区经十路24916号  
一、二层西侧  
会计:0531-55571800  
信贷:0531-55571866

### 历城支行

地址:济南市历城区辛锐路81号  
会计:0531-88019200  
信贷:0531-88017200

### 长清支行

地址:济南市长清区清河街与文昌路  
交界处人力资源市场办公楼一楼  
会计:0531-66581115  
信贷:0531-66581112

### 市中支行

地址:济南市市中区纬二路168号  
会计:0531-81672599  
信贷:0531-81672588

### 城南支行

地址:济南市市中区英雄山路129号  
祥泰广场2号楼一、二层  
会计:0531-89016890  
信贷:0531-89016898

### 平阴支行

地址:济南市平阴县榆山路146号颐和  
雅居沿街楼12层  
会计:0531-87600086  
信贷:0531-89016898

### 奥龙观邸社区支行

地址:济南市高新区龙奥北路1118号  
奥龙观邸沿街南楼148号  
会计:0531-82961483

### 现代逸城社区支行

地址:济南市历下区解放东路34-23号  
会计:0531-81699603

### 章丘明水小微支行

地址:济南市章丘市龙泉路与绣水  
东街交叉路口东南角  
会计:0531-83694066  
信贷:0531-83693066

### 济南世茂广场社区支行

地址:济南市历下区泉城路26号济南  
世茂广场D场110  
会计:0531-83694066  
信贷:0531-83693066

