

春季野菜香 营养健康吃



地衣、水芹菜、马兰头、香椿、荠菜、萝卜苗、草籽、鸭脚菜、蒲公英、观音菜、折耳根、豌豆苗、龙爪菜等等这些听来熟悉,看看却可能大都不认识的野菜已经开始上市了……

- ### 荠菜能补肾

又名菱角菜、麦地菜、枕头草、护生草等。荠菜叶嫩根肥,具有诱人的清香和美味。含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C以及人体所需的各种氨基酸和矿物质。

荠菜的食法多种多样,炒食、做汤均可。人们还常用荠菜做包子、春卷、饺子、汤圆的馅料,荠菜又是一种“地道药材”。中医认为,荠菜味辛甘、性凉平,具有和脾、利水、止血、明目等功效,可以治疗高血压、冠心病、痢疾、肾炎等症。
- ### 蕨菜有安神作用

吃蕨菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神等作用。但干蕨菜或用盐腌过的蕨菜在吃前最好用水浸一下,使它复原。常见的吃法有滑炒脊丝蕨菜、蕨菜扣肉、凉拌蕨菜等。
- ### 马齿苋能治糖尿病

因为它含有丰富的去甲肾上腺素,能促进胰腺分泌胰岛素,调节人体糖代谢过程、保持血糖恒定,所以对糖尿病有一定的治疗作用。此外,它还含有不饱和脂肪酸,

- ### 苦菜可抑制白血病

又名苦苣菜,含有蛋白质和多种维生素,其嫩味可采食。生吃略带苦味,用开水烫一下加热制熟,苦味可除。苦菜可炒肉、炒蛋、做汤,或加些大豆粉做成小豆腐吃,亦可沸水烫后蘸面酱食用。苦菜性苦寒,中医认为可以清热解毒、凉血,可以治疗乳腺炎、上呼吸道感染、急性咽炎、蜂窝组织炎。苦菜水煎浓缩乙醇提取液,对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。比较常见的吃法有蒜茸拌苦菜、酱拌苦菜、苦菜烧猪肝等。
- ### 吃蒲公英对肝有好处

蒲公英具有广谱抗菌的作用,能激发机体的免疫功能,达到利胆和保肝的作用。它焯过后生吃、炒食或做汤都可以,比如,海蜇皮拌蒲公英、蒲公英炒肉丝。它还能配着绿茶、甘草、蜂蜜等调成一杯能够清热解毒、消肿的蒲公英绿茶。

春季,与野菜的健康约会

冬去春来,又是品尝野菜的好时节。不同的是,上辈人挖野菜是为充饥;而眼下,挖野菜、吃野菜已经成了都市人的时尚。选个春日,携一家老幼,走向田野,去享受春光,接受大自然的馈赠吧……

吃野菜注意啥?潍坊市第二人民医院保健科魏主任建议:

第一,野菜要注意烹饪方法。可炒食、凉拌、做馅,关键在于根据野菜不同的特点选择不同的烹调方法。

第二,野菜取材要新鲜。洗切和下锅烹调的时间不宜间隔过长,避免造成维生素

无机盐的损失。久放的野菜最好不要食用,久放的野菜不但不新鲜,而且营养成分减少,味道很差。

第三,野菜不可多吃。因多数野菜性寒凉,易造成脾虚胃寒等病,一定要适量。

第四,不认识的野菜不要吃。容易发生误认的野菜

不要食,以免中毒。

第五,一些树上的野菜不宜炒吃。树上的野菜品种不多,如刺嫩芽、榆树钱等,这类野菜宜蒸吃或做酱吃。若是炒着吃,既黏又涩,难以下咽。

本报记者 马媛媛

科学食用野菜 有益健康

春季,很多人到郊外踏青,顺便将绿油油的野菜挖回家,端上餐桌。专家提示说,野菜中含有多多种保健功能,常吃野菜对健康大有好处,但要学会科学食用。

潍坊市人民医院营养科专家介绍,野菜的营养价值很高,含有丰富的维生素、蛋白质、矿物质等。此外,野菜还普遍含有丰富的粗纤维,对治疗便秘和防治结肠癌都有好处。

野菜的吃法有多种,既可热炒,又可用来熬汤、做馅,还可经热水焯后做成凉拌菜。可以食用的野菜有荠菜、蕨菜、香椿、马兰、鱼腥草、灰菜、水芹菜、刺嫩芽、野苣菜、婆婆丁、马齿苋等。

野菜虽好,但要科学食用。营养专家提醒说,不同的野菜有不同的食用方法。有些野菜适宜生食,如婆婆丁等,最好的吃法是洗净蘸酱生吃,而有些野菜如荠菜、马齿苋则宜熟食。不认识的野菜不能盲目吃。久放的野菜也不能吃。野菜最好是现采现吃,久放的野菜不但不新鲜,清香味散发殆尽,而且营养成分减少,很难吃。

本报记者 马媛媛

全市新生儿实施 4种遗传代谢病 免费筛查

本报3月27日讯(记者 马媛媛 通讯员 戴淑玲 张立敏)3月27日上午,潍坊市新生儿遗传代谢性疾病免费筛查项目启动会议在潍坊市妇幼保健院举行,全市新生儿实施4种遗传代谢病免费筛查。

会议通报了由市卫生局、市财政局、市妇女儿童工作委员会办公室联合签发的《潍坊市新生儿遗传代谢性疾病免费筛查项目实施方案》,方案中指出,在潍坊市各县市区,父母一方具有潍坊市户籍,在潍坊市内具备助产技术服务资质的医疗保健机构住院分娩产妇所娩活产新生儿,可以享受4种遗传代谢性疾病(苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症、先天性肾上腺皮质增生症和葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症)的初次筛查免费政策。

根据省财政厅、省卫生计生厅《关于预拨2013年新生儿遗传代谢病筛查省级补助资金预算指标的通知》要求,潍坊市确定4种新生儿遗传代谢性疾病初次免费筛查的补助标准为150元/人,其中,省级对安丘市的补助标准为70元/人,对临朐县的补助标准为55元/人,对其他县市区的补助标准为50元/人。扣除省级补助后,奎文、潍城、坊子、寒亭、高新、滨海、峡山、经济、保税区所需资金,由市、区两级财政按5:5分担,县市所需资金,由县市区级财政负责配齐。

据悉,潍坊市自2000年起开展新生儿筛查工作,到2013年底,全市开展新生儿遗传代谢性疾病筛查病种已由最初的2种增加到29种。十多年来,潍坊市共筛查新生儿100多万名,确诊患儿总数近700多例,确诊的患儿均得到了积极有效的治疗。市新生儿疾病筛查中心对其中的先天性甲状腺功能减低症、苯丙酮尿症、先天性肾上腺皮质增生症与葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症4种遗传代谢性疾病确诊的患儿免费检测、免费提供药物治疗至6岁。2014年始市政府拨款对6-18岁的苯丙酮尿症患儿实行特殊食品补助政策,大大减轻了患儿家庭的经济负担,使患儿治疗依从性普遍提高。

全市新生儿实施4种遗传代谢病免费筛查,是潍坊市政府2014年民生实事中的其中一项。在各级各部门的大力支持下,随着群众健康意识的普遍提高,潍坊市的新生儿疾病筛查率逐年上升。此项优惠政策的实施,将为进一步提高潍坊市新生儿疾病的早诊早治率、减少出生缺陷、提高出生人口素质起到强有力的推动作用。

认清宝宝过敏性疾病的误区

支持专家:潍坊市妇幼保健院儿一科主任李树青

本报记者 马媛媛



过去一直认为过敏性鼻炎、哮喘是完全独立的两种疾病:一个是上呼吸道疾病,一是下呼吸道疾病,可是近年来越来越多的研究发现,人体的气道自上而下是一个整体,无论从解剖学还是从炎症的发生机理方面都证实了过敏性鼻炎和哮喘存在着共同的特征,而且都与遗传

体质有关。

潍坊市妇幼保健院儿一科主任李树青介绍,资料显示,50%的成人哮喘和80%的儿童哮喘均与周围环境中的过敏原有关。哮喘是一种过敏性疾病,在哮喘儿童就诊时,常常能询问到婴儿湿疹或/和过敏性鼻炎史。过敏性鼻炎和哮喘之间联系是很密切的,有哮喘的病人中同时伴有过敏性鼻炎的大概有78%,而在普通人群中大约只有15%左右。在有过敏性鼻炎的患者中伴有支气管哮喘的有38%,而在普通人群中只有2%-5%。

亦有许多国家的流行病

学研究治疗表明:哮喘和过敏性鼻炎常在同一个人身上发生,不少支气管哮喘的患儿常常同时患有过敏性鼻炎,而很多过敏性鼻炎的患儿又常常同时可患有哮喘,实际上只是临床上表现的症状侧重不一,而两者有密切不可分割的关系。有一些过敏性鼻炎虽然无明显哮喘发作,只是鼻塞、鼻涕、打喷嚏或伴有难以治愈的咳嗽,或者伴有胸闷发作,实际上是气道高反应的表现,是一种不典型的哮喘发作。通过对哮喘的积极治疗,这些症状都会很快的解除。

因此想要治好下气道疾

病,必先控制住上气道疾病,假如不很好地治疗过敏性鼻炎,哮喘也不易控制。因此,过敏性鼻炎和哮喘必须同时治疗。我们可以这样理解,过敏性鼻炎和过敏性哮喘实际上就是过敏反应发生在不同部位,有的是上下呼吸道都有,有的是从下呼吸道到上呼吸道或者相反,是一个连续的过程。过敏性鼻炎和哮喘关系密切已是不争的事实,它应当被视为同卵双胎,是同一种气道过敏性炎症。这就是整体气道病的新概念,认识这一点,对于气道过敏性疾病的预防和治疗具有重要的意义。