

冰糖葫芦热销季,石家庄市第三医院营养科医生提醒:

# 山楂好吃莫贪多 找对“搭档”助健康

红彤彤的山楂酸甜可口,开胃解腻,串成冰糖葫芦,又能给寒冷的冬日增添一份甜蜜欢喜。山楂虽然美味且含有多种营养成分,但若是食用过多,或者不注意饮食搭配等,则有可能带来一定的健康风险。石家庄市第三医院营养科于春艳营养师提醒,在食用山楂时应避免空腹,且注意适量,还可与其他有养生功效的食材合理搭配,恰如其分地融入日常饮食中,方可充分发挥山楂的益处,让健康与美味相伴。

□本报记者 梁蕾

## 合理搭配有益健康

山楂又名“山里红”“山果果”,含有多种营养成分,性酸甘,微温,入脾、胃、肝经,属于药食同源的食物。山楂具有促消化、化痰降脂等多种作用,如果与其他食材合理搭配,适当食用,则将其益处充分发挥出来。

### 山楂+陈皮 健胃消食

山楂富含山楂酸、柠檬酸等有机酸,这些成分可以刺激胃液分泌,能让肠胃加速蠕动,帮助解决积食、腹胀等困扰,当饮食过量出现胃胀、消化不良等情况时,即可食用山楂帮助缓解。

陈皮有理气健脾的功效,与山楂搭配,能进一步增强对肠胃的调理作用,因此可制成山楂陈皮饮,在饭后半小时饮用,能够帮助消化食物,减轻肠胃负担。具体做法是用山楂8—10颗洗净去核,陈皮5克泡软后刮去白瓤切成丝。把处理好的山楂和陈皮放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火煮10—15分钟,倒出汤汁饮用即可。

### 山楂+姜糖 活血化痰

山楂具有一定的活血化痰作用,可促进血液循环,帮助驱散瘀血,使气血畅通,从而可缓解因瘀滞而带来的疼痛,可用于跌打损伤疼痛或经期腹痛等情况的改善。

山楂与具有暖宫散寒、活血化痰功效的红糖,温经散寒的生姜相互搭配,煮成山楂红糖姜水,可用于改善缓解女性经期受寒引起的气血不畅、痛经等问题。具体做法是用山楂6—8颗洗净去核切碎,红糖15—20克、生姜3—4片洗净切片,放入锅中加适量清水,大火煮开后转小火煮5—8分钟,再加入红糖搅拌均匀,继续煮至红糖完全融化便可关火。

### 山楂+燕麦 保护心血管

山楂里含有黄酮类化合物,能帮助扩张冠状动脉,为心肌提供更充足的血液,还可以调节血脂,降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量,预防动脉粥样硬化,全方位守护



■合理搭配,适量食用,充分发挥山楂的营养益处。

新华社记者 杨世尧 摄

心脏和血管健康。

山楂能帮助调节血脂、保护心血管,与富含膳食纤维、有助于降低胆固醇的燕麦相搭配,做出山楂燕麦粥,能够更好地维护心血管系统健康,适合中老年人以及关注心血管健康的人群日常食用。具体做法是用山楂8—10颗洗净去核切碎,燕麦和小米适量,先把小米淘洗干净后放入锅中加水煮开,接着加入燕麦和山楂碎,转小火煮至粥变得浓稠即可。

### 山楂+蜂蜜 美肤抗衰老

山楂中的维生素C、维生素E以及黄酮类化合物等都具备一定的抗氧化能力,能够扫除体内的自由基,延缓细胞衰老,使皮肤保持紧致、有光泽。蜂蜜本身也具有滋润肌肤、抗氧化等益处,与山楂搭配制成山楂蜂蜜饮则有助于肌肤健康。具体做法是用山楂8—10颗洗净去核后加水煮烂,用勺子压成泥状,在放凉后加入适量蜂蜜搅拌均匀,饮用时用温水冲调即可。

### 山楂+薏仁 减肥控体重

山楂促进消化的作用能帮助身体更好地代谢摄入的食物,避免脂肪堆积,同时再注意减少其他高热量食物的摄入,配合适量的运动,则有助于减肥、控制体重。大家可

以用山楂搭配具有利水消肿、健脾祛湿作用的薏仁煮成山楂薏仁粥食用,能够在助消化、避免脂肪积聚的同时减少体内多余水分和湿气的堆积,从而帮助在减肥期间控制体重。其具体做法是用山楂8—10颗洗净去核切碎,薏仁30克提前浸泡2—3小时,大米20克淘洗干净。锅中加水,放入薏仁、大米,大火煮开后转小火煮至薏仁将要熟时,加入山楂碎继续煮15—20分钟,直至粥变得浓稠。

此外需要注意的是,山楂与某些食物是不适宜搭配食用的。例如山楂中的鞣酸等成分容易和海鲜里的蛋白质结合,生成不易消化的物质,导致消化不良,严重者甚至可能出现恶心、呕吐等症状。因此山楂不宜与海鲜一起食用。另外,山楂也最好不要和猪肝等富含铁、铜等矿物质的食物大量同食,否则可能会影响人体对这些矿物质的吸收利用。

## 空腹或过量食用均需避免

由于山楂含有大量的有机酸,如果空腹食用的话,这些有机酸会直接刺激胃黏膜,容易使人出现胃酸过多、胃痛等不适症状。因此在吃山楂时一定要避免空腹,最好是在饭后半小时左右食用,这样既能借助山楂帮助消化,又不会刺激伤胃。

还有要注意的是,山楂不可吃得过多。过量食用山楂会让肠胃负担过重,容易引发肠胃痉挛、腹胀等情况。而且山楂含有较多的鞣酸,如果食用过多,鞣酸可能会与胃里的食物残渣等结合形成胃结石,会引起腹部疼痛等症状。一般来说,建议每天吃山楂的量控制在5—10颗左右为宜。

## 特殊人群慎食山楂

对于孕妇来说,山楂要谨慎食用,这是因为山楂有促进子宫收缩的作用,过量食用可能会增加流产的风险,为了保证孕期安全,还是建议尽量少吃或者不吃山楂。此外,由于山楂较酸,吃多了容易损伤牙齿,因此牙齿不太好的老年人和正处在换牙期的儿童也要控制好山楂的食用量,并且在吃完后最好及时漱口。

⊕ 健康贴士

# 科学认知 正确“防艾”

□本报记者 梁蕾

艾滋病全称是人类获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是由于感染了人类免疫缺陷病毒(HIV)而造成的以免疫系统损害为主要特征的一种传染性疾病。石家庄市疾控中心性病艾滋病防治科科长邱延超表示,艾滋病是一种危害较大的严重传染病,公众应积极学习和了解“防艾”知识,采取有效的预防措施,并知晓检测及药物防治的重要性,将艾滋病的危害控制在最小,防止病毒的传播蔓延。

## 了解传播途径

艾滋病属于性传播疾病,性接触是最主要的传播途径,另外也可通过血液和母婴途径传播。男男同性性行为者、静脉注射毒品者、与HIV/AIDS患者有性接触者、多性伴人群、性传播疾病感染者等均属于艾滋病感染高风险人群。HIV感染的全过程可分为急性期、无症状期和艾滋病期,急性期通常在发生感染HIV的6个月内,感染者常表现为发热,可伴咽痛、盗汗、恶心、

呕吐、腹泻、皮疹、关节疼痛、淋巴结肿大及神经系统症状等;无症状期可从急性期进入,或者无明显的急性期症状而直接进入此期,一般为4—8年,这一时期患者虽无临床症状,但病毒在体内持续复制,免疫系统受损;艾滋病期是感染HIV的终末阶段,人体免疫系统会遭到严重破坏,导致各种机会性感染和肿瘤的发生,直至死亡。

需要提醒的是,离开人体后,艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱,日常生活接触不会传播艾滋病病毒。因此艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播;咳嗽和打喷嚏、拉手、拥抱不传播艾滋病;蚊虫叮咬不会感染艾滋病。

## 掌握预防知识

目前尚没有疫苗可以预防艾滋病,因此大家应提高认知,远离高危行为,做好保护措施,真正远离疾病。提倡安全的性行为,每次发生性行为时都要正确使用质量合格的安全套;避免不必要的输血和注射,美容美发、拔牙等穿破皮肤的操作应确保用具经过严格消毒;拒绝毒品、

戒断毒品,不共用注射器;及时、规范地治疗性病可大大降低经性途径传播感染HIV的可能;使用药物和医疗设备等来帮助预防艾滋病毒。

## 重视检测

仅凭相关身体症状和体征并不能判断是否感染了艾滋病,必须进行病毒抗体检测才能确定。因此,如果怀疑存在感染,可到当地各级疾病预防控制中心和指定医疗机构接受免费的艾滋病咨询和初筛检测,检测结果是保密的。通过艾滋病自愿咨询检测可得到更多关于艾滋病的医学指导、服务信息和心理支持与帮助。虽然目前艾滋病尚不可治愈,但早发现、早诊断、早治疗可以有效抑制病毒复制,延缓疾病进展,提高感染者的生活质量。

另外还要提醒的是,除了艾滋病,梅毒、淋病、生殖道沙眼衣原体感染、尖锐湿疣、生殖器疱疹等也是需重点防治的性传播疾病;乙肝、丙肝也可经性传播。这些疾病可经性行为、直接接触、血液、母婴及医源性等途径传播,亦需注重合理防护,避免感染疾病。