

# 清淡饮食是“油盐不进”吗

□ 吴佳

近期,全国多地呈现多种病原体共同或交替流行态势。去医院看病,医生开完药都会叮嘱一句“记得清淡饮食”!但你真的吃对了吗?

## 清淡饮食就是不吃肉?

肉类营养丰富,是一日三餐健康饮食中重要的一部分。首先,肉类富含优质蛋白质,肉类中的动物性蛋白含各种人体必需的氨基酸,更容易被人体吸收和利用。虽然植物中也含有蛋白质,但这类蛋白质通常质量比较差,只有大豆类比较优秀。

蛋白质供应不足时,会导致免疫系统功能下降,使身体抵御外来危害,尤其是病原微生物的能力下降,更容易感染流行性感冒和各种疾病,甚至会增加肿瘤的发病风险。近期,国际血脂专家组发布立场文件也指出,多吃优质蛋白,例如禽肉、鱼肉、饱和脂肪酸含量低的未加工红肉、低脂奶制品,可预防心脏病。另外,肉类中富含一些重要的矿物质,比如矿物质锌、铁等,如果不吃肉,就容易出现缺铁、缺锌的问题,导致贫血、味觉功能异常、脱发,以及孩子生长发育迟缓等一系列问题。

## 清淡饮食就是不放油?

许多人害怕吃油,其实是害怕油里的脂肪。脂肪是产生能量最多的营养素,脂肪摄入并不是越少越好,要讲究“平衡”。脂肪摄入过少会影响必需脂

肪酸的摄入和脂溶性维生素的吸收,而脂肪摄入过高,就会增加饱和脂肪、胆固醇及能量的摄入。

脂肪还有许多重要的生理功能,比如保护内脏、调节体温、促进脂溶性维生素吸收等。中国营养学会在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中,推荐成年人膳食脂肪的供能比应该占一天总能量的20%—30%。

其实,我们更需要关注的是脂肪的种类。首先,要减少饱和脂肪的摄入,我们平时吃的牛肉、猪肉、羊肉等,都含有比较多的饱和脂肪。减少饱和脂肪对降低坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)和改善高胆固醇血症有重要意义。

另外就是增加不饱和脂肪的摄入,研究显示,用不饱和脂肪代替饱和脂肪能降低患2型糖尿病的风险。所以,清淡饮食不是不吃油。首先,要多吃高脂肪的鱼类,比如三文鱼、鲱鱼、凤尾鱼等;其次,烹饪的时候适当增加含有有益脂肪酸的植物油,比如用橄榄油、亚麻籽油、紫苏油、核桃油等来做凉菜,用茶油、橄榄油等来煎炒食物。

当然,最重要的是,控制烹调用油的数量,再好的油终究还是油,每天的烹调用油的数量要在25—30克。

## 清淡饮食不限制糖?

很多人有这样的体会,饮食变清淡了,就特别容易饿,于是就增加了主食的



AI制图

量,甚至对各种甜点心、糖果也来者不拒。

在《中国居民膳食指南(2022)》中,油的推荐量是每天25—30克,盐的推荐量是每天5克,可见油和盐都是不能太多,也不能太少。值得注意的是,《指南》对糖的推荐量却是“每天精制糖不超过50克,最好不要超过25克”。可见,糖是没有最低摄入推荐量的。摄入过多的糖,会造成肥胖,增加患2型

糖尿病、血脂异常、脂肪肝、心脏病等疾病的风险。

最后提醒大家,清淡饮食不要吃错了。真正的“清淡饮食”,是指控制盐和烹调油的量,并不代表不吃动物性蛋白质。均衡饮食,才是健康的根本之道。

(作者系中国营养学会“科学传播百名专家”、中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长)

## 头痛、感冒、拉肚子别再吃它了——阿莫西林并非消炎药

□ 王明宇

最近,福州一位65岁的老人因为吃了一粒阿莫西林,满脸红肿,全是疹子,眼睛被挤成了一条线。入院治疗7天后,才好转出院。

在不少人的认知当中,阿莫西林就是消炎药,很多人不管是感冒发烧头痛,还是身体其他部位出现炎症,都会自行服用阿莫西林,导致阿莫西林滥用现象严重。

人们印象中头痛、脑热、感冒、拉肚子吃点阿莫西林消炎的想法是错误的。阿莫西林是一种广谱青霉素类抗生素,其适应症主要包括:耳鼻喉和上呼吸道感染(鼻窦炎、咽炎、中耳炎等),对过敏性鼻炎无效;下呼吸道感染(支气管炎、肺炎等);

对病毒性肺炎无效;泌尿生殖道感染,对霉菌性阴道炎无效;皮肤感染,但对真菌和病毒引起的皮肤问题无效;阿莫西林也可以和其他药物联合用于治疗幽门螺杆菌感染,降低消化道溃疡的复发率。总之,阿莫西林用于杀灭或抑制对其敏感的细菌,主要有葡萄球菌、肺炎链球菌、溶血性链球菌、大肠埃希菌等。

一般情况下,炎症并不特指某种疾病,而是人体对抗伤害的一种自我保护机制,但反应过度也会伤及自身。消炎药是指能够消除机体炎症反应的药物,可减轻或消除因疾病引起的红、肿、热、痛等炎症表现。消炎药的种类包括甾体类消炎

药如泼尼松、地塞米松等糖皮质激素类药物,非甾体类消炎药如阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚等。感染可以引起上面的症状,过敏、外伤这些非感染因素也可以引起。

抗生素是一类由微生物(包括细菌、真菌、放线菌等)产生的具有抗菌作用的物质。这些物质可以干扰其他微生物的生长,从而杀死或抑制病原菌。抗生素的种类繁多,根据作用机制,抗生素可分为抗菌抗生素和抗真菌抗生素。抗菌抗生素主要针对细菌,包括β-内酰胺类、氨基糖苷类、大环内酯类等;抗真菌抗生素则主要用于治疗真菌感染,如氟康唑、伏立康唑等。抗生素的作用机制因种类而异,但总的来说都是通过干扰病原菌的生长和代谢来达到抗菌的目的。

总之,消炎药针对的是炎症反应,也就是对症治疗,抗生素针对的是病原微生物,也就是杀灭或抑制感染源。不论使用消炎药或者抗生素,都需要遵循医生的建议,注意合理的用药方案和用药时间。作为消炎药的激素,大家很忌惮其副作用,也常有因不合理使用布洛芬和对乙酰氨基酚退热导致肝功能衰竭的报道。而滥用抗生素可能会导致耐药性的产生,影响治疗效果,甚至诱导出无药可医的超级细菌。

(作者系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员)

## 阑尾癌为什么容易被漏诊误诊

□ 科普时报记者 吴琼

近日,一名好莱坞演员因阑尾癌去世后,微博话题“这种癌很容易漏诊误诊”登上热搜,引发网友讨论。为什么阑尾癌容易漏诊误诊?如何早期鉴别阑尾癌?对此,记者采访了相关专家。

“许多阑尾癌患者开始没有症状,肿瘤变大后,可能会出现类似阑尾炎的疼痛、恶心呕吐、腹部变大或有肿块、饱腹感等。”四川省人民医院老年外科主任庞明辉说,阑尾的位置靠近大肠和小肠,阑尾癌经常会与结肠癌混淆,导致误诊。

庞明辉介绍,阑尾癌没有可用于早期筛查的测试,通常只在两种情况下会被诊断出来:一是患者因阑尾炎接受切除手术时,医生可能会发现癌症;二是癌症已经扩散到其他部位,引起不明原因的体重减轻、疲劳等。

“目前,并未发现阑尾癌显著的高危人群。”庞明辉介绍,结合临床经验,部分专家认为,50岁左右、有恶性肿瘤家族史的人群应提高警惕。首诊医师对于拟诊断“阑尾炎”同时伴有慢性腹痛、腹泻等消化道病史的患者,应引起足够重视,利用B超、CT等影像学检查手段,尽可能早发现阑尾癌的端倪。

一旦确诊阑尾癌,需要尽快治疗。“早期阑尾癌的治疗以手术为主,根据病变累及范围的大小,可能仅切除阑尾,也可能扩大到右半结肠切除及周围淋巴结清扫;部分患者阑尾癌分期偏晚,评估后还需进一步化疗。”庞明辉提醒,预防阑尾癌,应注意合理膳食,避免暴饮暴食或极端节食减重。注意饮食卫生,预防肠道寄生虫和慢性胃肠炎。注意天气变化,警惕胃肠性感冒。



AI制图