

早餐不吃，晚餐太迟都伤心脏



近期出版的《欧洲预防心脏病学杂志》刊登了巴西一项新研究结果：不吃早餐或晚餐过晚会直接影响心脏病患者的康复效果，增加心脏病发作后的早亡等风险。

新研究中，巴西圣保罗州立大学研究员马库斯·米尼库奇博士及其研究小组调查了113名平均年龄为60岁的心脏病发作患者。这些患者罹患的是一种特别严重的心脏病——ST段抬高型心肌梗死(STEMI)。其中，58%的参试患者不吃早餐，51%的患者晚餐很迟，41%的患者既不吃早餐，晚餐也吃得晚。对比分析发现，不吃早餐或者晚餐太

迟的患者在出院后30天内心绞痛发作、再发心脏病和死亡的风险，会比正常三餐者高出4-5倍。

米尼库奇博士分析称，有不吃早餐和晚餐太晚这两种不良饮食习惯的人，更可能存在吸烟和不爱运动等其他不健康习惯，这会导致炎症反应、氧化应激和内皮功能降低等问题，进一步加大心脏病后康复的难度。数据显示，STEMI患者出院后1年内死亡率高达10%，而定时摄入足够营养是简单易行的改善预后的方法，建议每天按时吃早餐，晚餐和睡觉之间至少间隔两个小时。

你真的会吃鸡蛋吗？



一天只能吃一个鸡蛋？蛋黄最好别吃？水煮蛋更易消化吸收？

解惑专家：肖本熙
中国营养学会营养健康分会常委、广东省人民医院营养科副主任医师

黄里的胆固醇，是身体需要的物质，可帮助细胞膜、神经系统的发育；蛋黄中的卵磷脂消化后可释放出胆碱，进入血液进而合成乙酰胆碱，可提高脑功能，增强记忆力。

健康老人放心吃鸡蛋

很多老人不敢吃鸡蛋，除了担心富蛋白质、脂肪不好消化外，还多因听闻胆固醇多，怕吃多了胆固醇会增加心脑血管病风险。专家指出，这一说法其实在医学与营养界的评价并不一致，但目前缺乏证明因为多吃一个半个蛋，导致冠心病发病相关风险增高的因果关系的直接证据。

一个鸡蛋里胆固醇约250mg，看起来量不小，已经接近人体300mg/天的需要量，不过，机体对胆固醇的代谢能力也“聪明”，会根据摄入量的高低调整肠道的吸收率，况且蛋黄所含的丰富卵磷脂，本身就是一种强有力乳剂，使胆固醇和脂肪颗粒变得极细，顺利通过血管壁而被细胞充分利用，还能帮助减少血液中的胆固醇呢。因此，健康的老年人大大可正常吃鸡蛋。

吃生鸡蛋小心染病

有人认为生鸡蛋不经烹煮营养没流失，因此更营养。事实上，未熟透甚至生的鸡蛋，蛋白质没有有效转化，消化吸收率远远低于熟鸡蛋；更严重的问题是，未煮透的鸡蛋，意味着它本身可能带有的沙门氏菌等不能有效杀灭，人体可染病。当然，主张吃全熟鸡蛋，却并不建议把鸡蛋煮得太久“太老”，因会不利于人体吸收，也降低了维生素的利用率。

“吃蛋指南”请拿好

营养差不多：不用纠结选白皮蛋还是红皮蛋、土鸡蛋还是养殖场收蛋，其实它们内含的营养价值基本相差不多。

放前别水洗：最好放到冰箱的冷藏层，尤其是气温较高时，可减缓鸡蛋变质；存放前不要为了干净，水洗或湿布擦鸡蛋表面，这样会破坏蛋壳原有的保护膜，导致微生物从微孔进入蛋内。

连壳煮最好：据研究证实，连壳水煮蛋的营养流失最少，消化吸收最好；第二是水煮荷包蛋，随后才是鸡蛋羹、煎荷包蛋，炒鸡蛋的营养流失最多，消化吸收也最差。

蛋黄富含维生素矿物质

很多人只吃蛋白，尤其是小孩不爱蛋黄的粉腻感，老人担心蛋黄胆固醇高，蛋黄通常备受嫌弃。在营养专家看来，蛋之所以被视为好食材，关键在于它营养丰富而热量低。

一个鸡蛋的营养，以中等大小为例，能量为70-80千卡，蛋白质6-7克，脂肪4-5克，胆固醇约250mg，此外，鸡蛋还有较全面的维生素和矿物质，且主要集中在蛋黄。尤其是小朋友，蛋

不健康素食饮食可能伤肾

有观点认为吃素能够起到保护肾脏、降低肾病风险的作用，但一项新研究指出，吃素也有讲究，常吃富含淀粉和糖的素食反而可能会增加肾脏损伤的风险。

《美国肾病学临床杂志》网络版近日刊载的一项研究，约翰斯·霍普金斯大学等机构研究人员分析了1.4万多名成年人的饮食习惯和肾功能状况，并对其中一半人开展24年以上的追踪调查。总计4343人在研究期间患上慢性肾病。

研究发现，与很少吃健康素食的人相比，坚持健康素食的人患肾病风险要低14%；与很少吃健康素食的人相比，常吃健康素食的人患肾病风险会高出11%。

健康素食饮食包括经常吃全谷物食品、苹果、梨、橙子等水果，深色绿叶菜、西兰花、四季豆等蔬菜，坚果、纯天然花生酱等；而不健康素食饮食主要指常吃土豆等富含淀粉的食物，用果汁来代替吃水果，喝含糖饮料，吃糖、蛋糕和巧克力等。

研究人员说，这项研究表明，少吃肉和不健康素食、多吃健康素食，可能有助保护肾脏，起到延缓肾功能下降和降低肾病风险的作用。

老人用砂锅烧菜食材更易被消化

老人的饮食不仅要美味，还要保证营养丰富、易吸收。

中国营养学会前任理事长程义勇说，老人用砂锅烧菜好处很多，砂锅是用黏土烧制而成的，老人用砂锅烧菜的最大好处就是使食材便于被消化、吸收。相比于其他锅，砂锅受热、散热更均匀，可长时间烹煮，适合需要小火煨、焖、炖的食物，这样的烹饪方式可以让食物在100摄氏度的汤汁中逐渐变得松软、嫩滑，将食物中的大分子营养物质分解成小分子，使之更容易被人体消化、吸收。同时，在炖、煮豆子等膳食纤维含量较高的食物时，砂锅可以让食材吸收充足的水分，更易咀嚼和消化，不会导致老人肠胃不适。

许多食物中含有丰富的抗氧化物质，例如维生素C、胡萝卜素以及多种酚类化合物等，这些物质正是老人身体非常需要的，而选用砂锅烹饪可以更好地保护食材中的抗氧化物质。如果用铁锅、不锈钢锅等金属材质的锅进行煎、炒、炸，抗氧化物质就会不同程度地受到高温破坏。

此外，中国人在砂锅中炖煮食物时经常把多种食材混在一起，例如小鸡炖蘑菇、土豆炖牛肉、猪肉粉条炖白菜等，这样的做法荤素搭配，有利于人体摄取更全面的营养。

吃黄色食物心情愉悦

五彩缤纷的大千世界会刺激人的感观，产生不同的感觉，食物也不例外。最近发表在希腊《地铁》杂志上的一项研究表明，人类能够本能地将黄色与喜悦的感情联系在一起，吃黄色食物时，身体会释放出高水平的幸福激素，从而产生幸福感。

心理学家认为，人的大脑从婴幼儿时期就与颜色产生了联系，其中，黄色可以刺激大脑左侧，即逻辑层面，因此左侧往往会将黄色理解为温暖而快乐的东西。对此，研究人员进行了一项问卷调查，在1000位不同年龄段的志愿者

面前摆放数十种食物，测定他们大脑的反应。结果发现，70%的参试者很自然地将黄色食物与明快的心情联系在一起。具体来说，61%的人回答“煎蛋卷”是使心灵最舒适的食物，“奶酪通心粉”获得了55%的票数，接下来票数较多的是“香蕉”“薄煎饼”“半熟鸡蛋”。

针对这一研究结果，神经心理学家戴维·刘易斯博士称，他曾对颜色与心情的关系进行



过数百项调查，而此次，“黄色”食品唤来如此多的强烈积极情绪，完全出乎他的意料，让人感到震撼。他认为，在饮食领域，黄色食品甚至可以成为强有力的抗抑郁药。

胡椒秋葵蛋花汤



推荐：广东省中医院临床营养科
主要功效：温中散寒、护胃助消化。
推荐人群：脾胃虚寒、喜欢冷饮冷食、食欲不振等人群。
材料：秋葵3-5根，鸡蛋两个，生姜3片，白胡椒适量(2人量)。

烹调方法：秋葵洗净后去蒂，余水后捞起沥干，再切片；鸡蛋液打散，再加上适量盐，搅拌均匀；用刀背压碎白胡椒，将生姜、秋葵倒入锅中稍稍煸炒，再加入适量胡椒碎、清水，大火烧开后将蛋液均匀倒入锅中，搅拌片刻，最后加盐调味即可。

汤品点评：近日广东气温渐渐升高，有很多人都喜欢喝些冰镇的饮料、吃一些凉菜消暑，但对于平时脾胃阳虚或素体阳虚人群，进食生冷食物会

进一步损伤脾胃阳气，进而导致中焦虚寒，常表现为口淡不渴、疲乏无力，胃部偶有隐隐作痛，喜温喜按，容易呕吐腹泻等，这个时候多吃一些胡椒有一定的缓解作用。

中医认为，胡椒性热味辛，有温中散寒、下气消痰的作用，特别适合胃寒导致的腹痛泄泻、食欲不振，还有提神开胃的效果。而秋葵则是一种营养价值很高的蔬菜，含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质、果胶和多糖，搭配容易消化的蛋花汤，有辅助消化、抗疲劳、降脂护胃和增强免疫力的作用。

夏天消暑“食本凉茶”代替草本凉茶

夏季，南方暑热，每年此时，很多人都喜欢喝凉茶消暑。营养师指出，随着生活与工作模式的改变，中草药所制凉茶已不再适宜大部分都市人，但消暑还是有办法的，几类不用放糖的茶饮可代替凉茶，也更好喝。

大多数都市人不宜喝凉茶

广东省工伤康复医院医教部营养师黄英指出，传统的凉茶是将药性寒凉、能解人体内热的中草药熬制出来的植物性饮料，以广东凉茶最为出名。

正是“药性寒凉”“解内热”的普遍凉茶特性，决定了它不再适合大部分都市人用作夏天保健养生。

夏天再热、室外温度再高，都市人大多早出晚归，白天整日在凉爽的空调房里工作，晚上回到家也是“冷气”伺候，在空调的帮助下夜夜安睡。在这样的生活模式、工作模式下，几乎很少受到那种大自然热气的侵袭，所以体内没有以往人们那种暑气；相反，可能积聚了不少寒气，稍有不慎，反而容易受凉感冒。

“白天空调房办公，晚上空



草本凉茶可改为“食本凉茶”

即使体质改变，内火少了，但夏天酷暑难耐，该喝什么饮料养生呢？黄英支招，不喝中草药熬制的凉茶，可以改喝“食本凉茶”。

建议自己在家用常见的食材做一些老少皆宜、不那么苦寒的“凉茶”，比如陈皮绿豆水、冬瓜薏米水、甘蔗马蹄水、枸杞菊花水等。为了达到更健康的功效，这类茶饮可以不放糖，直接饮用；为了达到美味且清润的效果，放点蜂蜜也是不错的。

室外作业或奔忙者可偶尔喝凉茶

凉茶依然有它的适用人群，也就是那些夏天仍然在室外作业，或者在外奔波忙碌的人们，偶尔来点凉茶降降身体的暑气确实是不错的。黄英推荐喝本地凉茶铺自己当天熬制的温热的凉茶，其糖分和添加剂相对少一些。如果去超市购买，最好选择常温的罐装凉茶，不要选冰箱冷藏的，以免损伤脾胃。