

# 吃“苦”养生有讲究

■ 张 宇

酸、甜、苦、辣、咸……如果按照喜爱度排序,苦味可能会被很多人排在末位。虽然有些人对苦瓜、黑巧克力十分喜爱,但苦味还是让多数人避之不及。其实,有些食物中吃起来发苦的天然成分,对健康颇有益处,大家应该适当吃点。但是有些苦味食物可能是“危险食物”,食用存在健康隐患。

## 适当吃“苦”对健康有好处

食物中一些吃起来发苦的天然成分,对健康颇有益处,大家应该适当吃些。

### 柚皮甙:预防血栓

柠檬、柚子等柑橘类水果的皮中往往含有柚皮甙等类黄酮物质,所以吃起来有淡淡的苦味。研究发现,柚皮甙具有抗炎和抗氧化活性,利于降低血液黏稠度,预防血栓的形成。例如,吃完果肉后,不妨学着利用柚皮。把青黄的柚子皮切成丝,中间柔软的白色海绵部分切成片,和蜂蜜一起制成柚子茶,有辅助消食、祛痰、解酒的作用。还可以与肉类搭配,做成柚皮扣肉、柚香粉蒸肉、柚皮蒸排骨等,柚香和肉香互相渗透,别有风味。

### 奎宁:消暑解热

苦瓜的苦味主要来自奎宁(又称金鸡纳霜),作为一种生物碱类物质,它是人们对抗疟疾的良药,研究发现,它还有消暑解热的作用。整体而言,苦瓜中维生素C、钾含量丰富,是蔬菜中的佼佼者。苦瓜还含有铬和类似胰岛素类的物质,是糖尿病人理想的食疗选择。需要提醒的是,苦瓜中含有的苦瓜素也比较危险,建议不要天天吃、

顿顿吃。

### 咖啡因:清醒头脑

茶、咖啡中的苦味主要来自咖啡因,它能加速人体新陈代谢,使人保持头脑清醒。哈尔滨医科大学评价国内外46篇文献后得出结论,饮茶对人体有积极作用,适量饮茶可降低2型糖尿病、脑卒中、心血管疾病、卵巢癌和胃癌的发病风险。北京大学第三医院收集19篇文献进行评价后发现,每天饮用1~2杯咖啡可降低总死亡风险,2~4杯总死亡率显著下降,同时可降低糖尿病、冠心病和脑卒中的发生风险。

喝咖啡时,尽量避免加糖和咖啡伴侣,以免增加热量和反式脂肪酸的摄入。孕妇要减少咖啡摄入量,高血压患者则要注意喝咖啡的时间,尽量不要早上起床就喝咖啡,避免血压快速升高。

## 4种“苦味”可能很危险

### 发苦的瓜菜

平时吃的瓜菜如西葫芦、瓠子、黄瓜和南瓜等,如果吃着明显发苦,可能是瓜菜与其他植物嫁接,或者高温的环境下植物“自我保护”形成了大量苦味葫芦素(苦瓠子里面的碱糖甙生物毒素也属于葫芦素),吃后可能食物中毒甚至休克。这类食物经烹饪加热后

生物毒素的毒性也不会减弱,瓜菜买回来去皮去瓤后,可先用舌头舔一下,苦的就不要吃。

### 变味的柑橘

西柚和橙子都属于柑橘属,它们本身的清苦味是因为含有特殊的柠檬苦素,吃进去对人体没有危害。有的橘子可能外观上看不出来,但是吃着有些变味,甚至发苦。这是由于长期低温储存的橘子,因其原生质脱水,蛋白质及胶体凝固,降低了对微生物的抵抗力,霉菌等腐败菌易侵入果体生长繁殖,使橘子苦味加重。橘子若部分发霉,其余部分也不要吃了,因为霉菌产生的毒素可以扩散到果实的其他部位,对健康造成威胁。

### 薯心发硬的红薯

红薯在一些霉菌作用下会染上黑斑病,表皮出现褐色或黑色斑点,加热做熟也无法完全去除,薯心会因此变硬发苦。人吃后数小时至数日,会有恶心、呕吐、腹痛等症状出现。因此,生吃或熟吃有黑斑的红薯,都可能会中毒。建议破皮的红薯保存时间不要过长,要经常检查,及时扔掉有褐色或黑色斑点的红薯。

### 鲜杏仁

苦的鲜杏仁含有“苦杏仁甙”,水解后会产生有毒的氢氰酸和苯甲醛,吃多了以后会中毒,甚至可能致命。虽然中医上会用苦杏仁与其他中药搭配治疗感冒咳嗽、气喘、慢性气管炎等疾病,但必须在医生的指导下食用。不过,苦杏仁经过加工之后,大部分苦杏仁甙已经被去除了,这样就不必担心中毒的问题。



## 远离肾脏疾病 记住“黄金法则”

新华社西安日电(记者 蔺娟)

当前我国慢性肾脏病呈现患病率高、知晓率低的特点,专家表示,早发现、早治疗是防治关键。公众可以通过践行八项“黄金法则”,保持肾脏健康、远离肾脏疾病。

西安交通大学第一附属医院肾脏病医院副院长蒋红利介绍,八项“黄金法则”就是科学运动、控制血糖、监测血压、健康饮食、适度饮水、戒烟、避免滥用药物、检查肾功能。

“近年来糖尿病肾病的发生率呈现升高趋势。早期发现、积极控制血糖,可减少或预防糖尿病引起的肾脏损害。”蒋红利介绍,很多人知道高血压可能会导致卒中或心脏病,但很少有人知道高血压也是导致肾脏受损的常见原因。如果高血压患者同时伴有糖尿病、高血脂和心血管疾病,则肾损害风险将进一步增加,应定期监测血压,及时调整生活方式或进行相关治疗。

蒋红利建议,如出现无端的疲乏无力、夜尿增多、尿液中有泡沫、尿液颜色加深等现象,应尽早进行肾脏相关检查。有糖尿病、高血压、肾脏病家族史以及肥胖等高危因素的人群也应定期检查肾功能。

## 使用耳机 应遵循“双60”原则

新华社北京电(记者 侠克 李放)

近年来,突发性耳聋患者的数量逐渐增多,且患者呈现出年轻化趋势。有的是因为情绪波动以及不健康的生活习惯造成突发性耳聋,有的则是由于压力大或过于劳累所致。

此外,非职业噪声性耳聋的危险也不容忽视。北京友谊医院耳鼻喉头颈外科主治医师谢静说,种类繁多的电子设备,长时间使用耳机,高分贝强度的现场音乐会和KTV聚会等不健康的用耳习惯,正成为年轻人的“听力杀手”。

专家表示,现在年轻人喜欢戴耳机睡觉听音乐,在公交、地铁上也长时间使用耳机听歌,此类行为对耳朵是一种噪声性刺激,可能会导致耳鸣、耳朵不舒适,甚至会引发听力下降。为了保护听力健康,使用耳机应遵循“60-60”原则,即用耳机时音量开在60%以下、使用时间不超过60分钟。

## 重庆三峡民康医院:推进精细化管理 提供高质量服务

重庆三峡民康医院始建于1958年,是一所针对特殊群体进行康复、治疗、心里疏导等的特殊医院。近年来,通过医院行政一班人的不懈努力,各科室提档升级,医院整体面貌发生了巨大改变。如何才能把医院办成患者满意的窗口?院长许正党说:“加强党建工作、加强人才队伍培养、提高医疗水平、保障安全是关键。坚持以病人为中心,加强教育培训,提高服务质量是根本。”

据了解,该院今年将充实专技人员,并进行规范化培训,规范人才梯队的建设,彻底解决住院环境拥挤问题,调动职工工作积极性。继续聘任重庆附属一院况莉团队及市精神卫生中心蒋国庆团队的医疗专家为医院开展医

疗业务培训、讲座、业务查房和门诊坐诊,以此提高医疗护理质量。加大精神专科医师转岗培训基地的软件、硬件设施设备建设,组织职工分两批外出到上级医疗机构、相关学术机构考察学习。坚持安全第一的原则,层层签订责任书,加大监督检查力度,狠抓制度落实。加强巡视,严格按照合法渠道、规范流程采购食材,预防食品安全事故。加强医院宣传工作,开办每季度一期的院刊院报,加强医院微信公众号的管理,坚持按规定每月在微信公众号上发送医院工作相关信息,加强与社会各界的联系和沟通,提升社会对医院的认知度。抓好医院精神文明建设,保持县级最佳文明单位荣誉。

该院充分发挥共青团、工会和妇女组织等机构的作用,以庆祝各种节日为载体,积极参加公益活动。采取多种形式丰富职工的业余文化生活,营造良好的医院文化氛围,增强医院的凝聚力,展示医院职工良好的精神风貌。加强与基层医疗机构合作,做好严重精神障碍防治管理工作,保证精神病人早发现、早诊断、早治疗,将辖区内精神病人全部纳入系统管理,无漏管、脱管,无不良事件发生。加强与财政、政法、基层医疗机构等的协作配合,不断细化完善严重精神障碍患者免费服用抗精神病药物项目工作方案,保证高质量完成严重精神障碍患者免费服用抗精神病药物项目工作。积极完成全县各类精神病人

的收治任务,做到应收尽收,以维护社会安定和谐。大力做好公共卫生管理工作。做好新冠肺炎等传染病、药物器械不良反应等监测上报工作,完善医德医风考评实施细则,严格落实考核。规范开展各项医疗业务,规范医疗服务和操作规程,体现惠民、利民、便民的原则。

重庆三峡民康医院曾被誉为民政系统川东明珠。先后被评为全市民政系统行风建设示范单位、重庆市绿化先进单位、重庆市爱国卫生先进单位、忠县创先争优先进基层党组织、忠县基本公共卫生服务项目工作先进单位,部分科室被评为市、县职业道德建设标兵科室。

文/莫玉平 许天位