

轻食界“新宠”燕麦片，如何吃出健康



□李建

燕麦片近年来成为备受关注的轻食界“新宠”。面对货架上琳琅满目的燕麦片产品，你知道该如何挑选，食用上又该注意些什么吗？

解析：燕麦片的类型

不少消费者认为燕麦片就是麦片，其实两者并不能划等号。四川省食品检验研究院主任药师杜钢称，麦片是多种谷物片的统称，原料为小麦、大麦、大米、玉米等谷物，可能含燕麦，也可能不含燕麦；而燕麦片是以燕麦为原料，经加工制成。根据原料、加工方式等的不同，市面上的燕麦片分为纯燕麦片和复合型燕麦片两种。

纯燕麦片的原料只有燕麦，根据加工工艺和食用方式，分为煮食型燕

麦片和即食型燕麦片两种。煮食型燕麦片是燕麦直接压片制成，只有煮熟以后才能食用；即食型燕麦片又称快熟型、冲泡型、免煮型燕麦片，是由燕麦经蒸煮或烘焙等熟化工艺加工而成，可以直接泡水或泡牛奶吃，也可经微波炉加热后食用。

复合型燕麦片对燕麦的含量没有要求，只要保证燕麦是其中一种原料即可。通常，复合型燕麦片中还会添加水果干、坚果、酸奶块、植脂末、糖浆、麦芽糊精、香精香料等。

相较于纯燕麦片，复合型燕麦片口味丰富，营养更均衡全面，但同时糖分、脂肪、热量等也更多。食用方式上，复合型燕麦片一般不需要蒸煮，既能当零食干吃，也可以直接泡水、泡牛奶或者拌酸奶吃。目前市面上复合型燕麦片品种繁多，且常以“麦片”命名，如水果麦片、坚果麦片、酸奶麦片等。

选购：四个要点要牢记

市面上的燕麦片产品种类繁多，四川省食品检验研究院主管药师刘美提醒消费者选购时应结合自身需求，并留意以下4点：

一是细心研究配料表。通过配料表中燕麦的排序位置或是含量标示了解产品的类型。一般来说，燕麦的排序越靠前，表示添加量越高。标签上标注的配料种类越少，说明燕麦片越“纯”。

二是关注营养成分表。消费者可以通过营养成分表了解产品的营养组成。对于特殊人群，更要关注产品的糖分、脂肪、钠、能量，以便根据自身需求科学选购。糖分不是营养标签的强制标示内容，有可能不会在营养成分表中标明，消费者可通过配料中水果干、白砂糖或葡萄糖浆等的添加情况

大概了解产品糖分情况。

三是认真查看生产日期。购买大包装产品时，尽量选择生产日期较新的，避免储存时间过长导致产品受潮、氧化酸败，进而影响产品口感和质量。

四是注意看颜色、闻味道、看完整度。购买散装产品时，发黑、发暗、有异味的燕麦片最好不要购买，散碎不完整的燕麦片建议谨慎购买。

购买之后，燕麦片如何贮存更靠谱？燕麦片富含油脂、蛋白质等营养成分，开封后长时间放置容易滋生微生物，尤其是添加了坚果的燕麦片，与空气接触后容易氧化酸败，甚至霉变等。建议开封后尽快吃完，未食用完的应密封后存放于阴凉干燥处。

食用：特殊人群须留意

《中国居民膳食指南》建议，成年人每天需要摄入50~150克全谷物。相较于大米等谷物，燕麦富含膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。每天用30~50克纯燕麦片替代一部分精白主食，可以让营养更均衡，饮食更健康。杜钢提醒，特殊人群食用燕麦片时注意以下几点：

老年人、“三高”人群以及减脂人群推荐选择纯燕麦片。纯燕麦片属于低升糖指数食物，食用后血糖不会快速升高；富含膳食纤维，不仅能润肠通便，还可降低胆固醇；含可溶性膳食纤维β-葡聚糖，在肠胃中吸水膨胀，易于产生饱腹感，有助于控制食量。

肠胃消化能力弱的人群建议选择煮食型燕麦片。燕麦片中的膳食纤维不容易被消化吸收，肠胃消化能力弱的人群，最好选择煮食型燕麦片，且一次不宜食用过多，以避免胃肠道痉挛或胀气。

有快速补充能量需求的人可选择复合型燕麦片。复合型燕麦片配料丰富、口味多元、食用方便，还能快速供能，是早餐或午后能量补给的不错选择，但由于其糖分及热量较高，不可贪吃。

燕麦中含有麸质蛋白，也可能添加有乳粉、坚果等物质，对麸质、乳制品以及坚果过敏人群建议谨慎食用燕麦片。

很多跑伤源于臀中肌臀小肌

□申敏

我们知道，臀肌是跑步的发动机，臀肌发达能直接提高跑步效率，加快速度。臀肌由好几块肌肉构成，最明显的那块是臀大肌，还有两块不大明显、常常被忽视的肌肉——臀中肌和臀小肌，但它们的功能十分强大。

臀中肌、臀小肌的重要功能是腿的外展外旋，当这两块肌肉力量不够时，就会导致腿内收内旋，俗称“X形腿”“膝内扣”。这样的跑姿会对膝关

节产生极大压力，同时还会诱发髌骨关节面过度磨损。有研究表明，膝痛患者与健康组相比，臀中肌、臀小肌力量明显减弱，大约相差20%~35%。

跑步常见的伤痛还有膝外侧痛，医学上称为髂胫束摩擦综合征，其重要诱因是髂胫束的过度紧张。髂胫束也有使腿外展的功能，与臀中肌、臀小肌一起维持膝关节稳定。当臀中肌、臀小肌力量不足时，髂胫束就“独木难支”，导致髂胫束疲劳性紧张，对髌骨产生向外的拉力，导致髌骨运动轨迹

异常，加剧膝前痛。

一些人跑步时屁股一扭一扭，或骨盆上下摆动，常被误解为核心力量不足，若要深究，这种晃动很大程度是由于臀中肌、臀小肌力量不足造成的。这是因为，跑步是双腿轮番交替向前的运动，当右腿蹬地，左腿就前摆，这意味着整个身体左侧处于悬空状态，由于没有支撑，身体尤其是骨盆就会向左侧倾，如果这时右侧臀中肌、臀小肌发力拉动骨盆保持稳定，努力避免骨盆一高一低，跑步就不会出现骨盆上下晃动。由

于下肢起自骨盆，骨盆被认为是下肢发力之源，没有稳定的骨盆，下肢发力效果大打折扣，尽管已经拼命用力了，但由于骨盆不稳，好不容易产生的力量会被人体自身松懈掉，不仅消耗能量、妨碍跑步成绩，也容易造成下背部疼痛。因此，如果跑完步腰酸背痛，往往提示臀肌力量不足。

总的来说，练好臀中肌、臀小肌，能维持躯干稳定，让骨盆在跑步时不会上下晃动，并能稳定膝盖，减少运动时带来的膝痛。

“老漂族”如何保持心理健康

□刘波

近年来，一些老人为帮助远在他乡的子女带孩子而成为“老漂族”。老人能够和子女、孙辈生活在一起，是多么美妙的尽享天伦的画面，但因环境的改变、社交的缺失和习俗的不同，以及医疗、出行等多方面的不便，老人会感觉无所适从、孤单寂寞，还可能因育儿观念、生活方式等差异与子女产生矛盾。

天津市心理咨询师杨秀华提示，子女要多包容和体谅，给予老人更多的精神慰藉和情感支持，多花时间与老人沟通交流，给父母足够的关注，给老人一个倾诉的出口。当父母刚从家乡来到新环境，要给老人一个适应的过程，积极帮助老人熟悉今后的生活环境，带着父母多到新地方转一转、走一走，讲讲新地方的市井民情等，让老人心里有数、做事有底。父母帮忙照看孙辈、打理家务，子女不能彻底放手

不管，心安理得地享受父母的照顾，而是应该和父母分工合作，全家人一起创造和谐、轻松、幸福的生活。在节假日里，子女应该多带着父母和孩子到户外活动，丰富日常生活，避免父母的生活过于呆板单一；鼓励父母多参与社会活动，多结识新的朋友，拓展朋友圈，在新的环境中建立新的人际关系。

从老人的角度来说，是为了帮助子女更好地工作和生活，才选择背井离乡。老人自身要有“既来之、则安之”的心态，转变旧有的养老观念，积极适应新环境。主动与孩子沟通交流，遇到实际困难，不要憋在心里不说，及时和孩子沟通能解决不少问题。要主动融入周围环境，平时带孩子在社区、公园等地方玩时，多和年龄相仿的邻居、老人聊天，一起锻炼。现在社区经常举办各类活动，比如舞蹈、合唱等，老人可以多参与，在空闲时间做些自己感兴趣的事，逐渐积累新的朋友圈子，丰富自己的精神文化生

活。平时多关注新闻报道，

多关注异地医疗、养老落户等方面的政策，维护自身的合法权益。当与子女在理念上出现差异时，可以多沟通、学习、倾听，积极学习新鲜事物。在节假日时，还可以选择回老家探亲、放松身心。

痛时，不能随意吃止疼药，需要立刻到急诊排查一些危险的急症，例如腰椎间盘突出、腰椎间盘突出、感染、宫外孕等。

渐重渐轻腰痛可观察。如果出现隐隐的腰痛，由很轻的症状逐渐加重，过两天又轻了，且没有其他系统症状，可以观察一下。腰痛发病期可戴腰带，提供良好的支撑和保护，一般使用2至3周，不超过4周，症状缓解后就应去掉腰带，避免自身腰部肌肉力量

缓解腰痛就必须找准问题所在。腰肌劳损酸软感重于疼痛感，这种酸软感偶尔会窜到大腿，但很少到膝关节以下；腰椎间盘突出症的表现不仅仅是腰痛，更典型的是腿痛，可能引起腰、臀部、腿部一直到踝关节、脚背这些区域的疼痛和麻木；骨质疏松可能会出现慢性游走性腰背部疼痛。对待不同的腰痛，有不同的处理方法。

急性腰痛不能等。突发剧烈腰

防疫科普365

一周漫话

支持单位：市委宣传部的
主办单位：市卫生健康委、市科协

针对猴痘病毒 如何做好个人防护

前方报道，xx国的猴痘疫情……

1. 正在疫情国家旅行或居住的人员

需关注所在国的猴痘疫情信息。保持良好个人卫生，避免接触猴痘患者和野生动物。食用肉类前必须彻底煮熟。

回家啦！回家啦！

2. 近期已回国和即将回国人员

需注意自我健康监测，若在国外有过和可疑动物和人员或猴痘病例的接触史和暴露史，需主动报备；若出现发热、皮疹等症状，应及时就医，并告知医生境外旅居史。

下周要出国了……

3. 近期计划出国人员

需密切关注目的地国家的猴痘疫情，尽早了解猴痘预防和治疗的相关知识，做好防护准备。

时刻关注相关报道、病例详情等

4. 国内其他人群

我国内地尚无猴痘病例报告，如发现猴痘输入病例，要尽量避免与其接触。

手外伤怎么处理

□单祺雯

在厨房这个需要动刀、动火的区域，一不小心就可能发生意外。多数时候，没人会拿小伤口当回事，却不知小伤处理不好也有危险。近日，武汉董女士切菜不慎割伤手指，就因处理不当最终导致截指。此事被媒体报道后，引起了公众的广泛关注。

只是被刀割了一下，为何会这么严重？北京市宣武中医医院急诊科主治医师姜楠解释，虽然切菜导致的伤口通常不大也不深，但菜刀上附着的污物及细菌容易经伤口侵入，造成破损处感染。董女士若没有进行消毒、止血，只用创可贴和纱布，做了错误的包扎处理，就有可能引发手指末端严重缺血坏死的严重后果。

姜楠强调，无论哪种伤口，处理时都不能掉以轻心，董女士的不幸虽属个例，却也必须引起重视。手外伤正确的处理方法是：

- 如果伤口流血，为防感染，应先用流动的清水冲洗伤口及其周围，可用干净的棉制品在出血部位加压止血。若伤在手指，可将手指用清水冲洗后，形成紧握拳头的姿势帮助止血。止血后，可涂抹碘伏或医用酒精消毒，贴上创可贴。需要提醒的是，创可贴不可缠绕过紧，需每天更换，更换时注意对伤口消毒。手指处切伤勿用绳、线等捆绑的方法。
- 如果是海鲜尖锐外壳造成的刺伤，应先挤出少量血液，以排出伤口的杂质和细菌，然后清水冲洗，涂抹碘伏或酒精消毒。
- 无论是何种伤口，如果一两天内没有任何好转迹象，甚至有所恶化，需前往医院处理。
- 一旦发生严重的离断伤，应立即带断指就医。当断指无严重污染时，一般无需冲洗，用清洁布料包好放入密封容器，同时放入一些冰块。如果能在6小时内接通血管，断指存活的概率会大大提高。

饮用水果茶的注意事项

□李园园

百香果柠檬蜜茶、草莓长岛冰茶、多肉西瓜冰茶……水果茶虽然是水果做的，听起来健康，但含糖量可能并不少。

作为一种“现制现售”食品，水果茶的杯壁上没有营养标签，消费者无法判断里面的含糖量。一些机构的测评结果显示，一杯“标准糖/常规糖/全糖”水果茶的含糖量能达到六七十克，相当于2瓶罐装可乐；“半糖/少糖/5分甜”的水果茶，含糖量也有25~40克，高于奶茶等以甜著称的饮料；即使宣称“不另外加糖/不额外加糖”的含糖量也能达到20~40克。

世界卫生组织建议，每人每天添加糖的摄入量不要超过50克（及格线），最好控制在25克以内（良好线）。可见，一杯水果茶下肚，一天的糖就差不多够了。水果茶的糖来自哪儿呢？

首先，水果本身就会“贡献”一部分糖。水果茶中用到的很多水果都需要

经过打浆或捣碎处理。变成汁液或果浆之后，水果本身的果糖、葡萄糖、蔗糖等就会从果肉细胞中释放出来，从非游离糖转变为人体吸收速度更快的游离糖，这种糖的性质跟额外添加的糖没有本质差别，都属于需要控制的精制糖。

其次，有的水果茶会直接用成品的果味粉、果酱、果露、果蜜、风味饮料浓浆等来增加水果风味，这些成分的配料表中，排在第一位的往往就是白砂糖、果葡糖浆这类精制糖。

再次，有些水果茶的原材料是杨梅、百香果、柠檬、葡萄柚、青梅、黑莓等比较酸的水果，制作水果茶时通常会添加糖来平衡酸味，让口感更好。

所以在外面购买水果茶时，最好提醒店员少放些添加糖。如果有时间，可以在家自制水果茶，方法也很简单：先用热水泡一壶自己喜欢的绿茶、红茶或花茶，晾凉；准备些爱吃的水果，例如百香果、橙子、柠檬、草莓等，根据需求切块或切片，放入杯中加入冰块，倒入凉茶水即可。