

# 口味偏嗜易致的那些病

殷江霞

看看我们日常的不良饮食习惯,多半都是损害健康或致命,比如食物过甜、调味料过鲜等等。糖、醋、盐、鸡精、辣椒等是家庭必备食品,但在酸甜苦辣之中却隐藏着对人体健康潜在的威胁。



## 口味偏甜

**食糖** 在中餐烹饪中,南方应用甜味较多。在烹饪中可单独用于调制甜味食品,也可以参与调剂多种复合味型,使食品甘美可口。还可除苦、除腥等,并有一定的解腻作用。糖在烹饪中应用广泛,但一般不宜单独使用。

**禁忌:**过量摄入糖会导致龋齿,并引发肥胖、糖尿病、动脉硬化症、心肌梗塞,甚至对乳腺癌等癌症也有促进作用。糖尿病人、肝炎病人尽量少摄取。

## 口味偏咸

**食盐** 咸味是绝大多数复合味的基础味,有“百味之王”之说。不仅一般菜品离不开咸味,就是糖醋味、酸辣味等也要加入适量的咸味,才能使其滋味浓郁、适口。

盐是人们日常生活中必不可少调味品,缺了它就会饮食无味,还觉得软弱无力。但若长期摄入过多,则很容易影响健康。

**禁忌:**每天不宜摄盐过多,应以小于6克为宜。

## 口味偏酸

**食醋** 主要起增加酸味、香味、鲜味及和味解腻、除腥除异味的作用。醋能促进新陈代谢,食醋是有效防止动脉硬化、高血压的方法之一。醋还能增进食欲,并促进消化液的分泌,同时具有很强的杀菌力。

**禁忌:**醋不宜大量饮用,尤其是胃溃疡的患者,更要避免喝醋,以免对身体造成伤害。吃羊肉时也不宜食醋,否则会削弱两者的食疗效果,并可产生对人体有害的物质。

## 口味偏辣

**1. 辣椒:**辣椒中的辣味成分辣椒素营养丰富,可增强食欲,被广泛应用于烹调中。辣椒含有多种生物碱能刺激口腔黏膜,促进唾液分泌及胃蠕动,有利于食物消化;辣椒中含有较多抗氧化物质,可预防癌症及其他慢性疾病,同时有利于使呼吸道畅通,治疗感冒。长期摄取辣椒能强化对抗衰老的能力。

**禁忌:**不可大量摄取,否则会引起神经系统损伤,消化道溃疡。同时,患有食道炎、喉咙炎、牙痛、痔疮、肺结核、高血压的患者以少吃为好。

**2. 花椒:**具有除腥味、异味、增香味的作用。花椒含多种挥发油和芳香物质,除了有很好的除腥解腥作用,还有止关节痛、牙

痛,温中散寒的功效。

**禁忌:**由于花椒为热性调料,会使人燥不能忍,引起消化道和泌尿道一些病症,所以夏天不宜食。

**3. 胡椒:**具有香中带辣、美味醒胃的效果。胡椒能健胃、促进胃肠蠕动,增强食欲,加速血液循环,解毒消炎。感冒时,每隔4个小时嚼烂一些胡椒能抑制感冒加重。

**禁忌:**胡椒辛热、性燥,肝火偏旺或阴虚体热的人应避免多食;发热性疾病应当忌吃胡椒。心脑血管疾病患者,也不宜食用。此外,胡椒与肉食同煮的时间不宜太长,因其含辣椒碱、胡椒脂碱、挥发油和脂肪油,火候太久会使辣味和香味挥发掉。

## 口味喜鲜

鲜味是饮食中努力追求的一种美味,能使人产生舒服愉快的感觉。鲜味主要来自氨基酸、核苷酸和琥珀酸。

**鸡精:**鸡精含丰富的营养成分,如丰富的氨基酸、蛋白质和维生素等。

**禁忌:**1.因鸡精本身含有少量盐,使用时加盐要少。2.鸡精所含核苷酸的代谢产物是尿酸,所以痛风患者应少用。3.鸡精溶解性较味精差,如不在汤食中使用,应先溶解再使用。4.鸡精含盐且吸湿性大,用后要注意密封,否则富含营养的鸡精会生长大量微生物,进而污染食物。

## “考试恐惧”症 让全家人如临大敌

朱皋桐 芦帆 记者 胡敬东

17岁的李羽是某中学的高三学生,平时学习认真,做考卷正确率很高,在班上成绩一直优异,但一逢月考,分数却大相径庭,自己感到困惑,最近,出现了注意力不能集中、紧张和食欲下降等表现。家人十分担心,对于即将到来的“一模”,全家人更是“如临大敌”,于是来到合肥市四院进行心理咨询,经检查,他是患了“考试恐惧”症。

据合肥市四院青少年心理专家钟慧介绍,导致“考试恐惧”的原因主要有要求太高、内容太多、时间不够、能力不足,生病或情绪欠佳以及教师的过度紧张或用非常态的方法对待学生。更深层次的原因则是现在的高考已远不是学业水平的测试,它被赋予了更多的社会意义,所以考试远不是一个人的事,而是全家、学校、甚至全社会的事,考生的压力自然就不是来自一方,这样的考试必然带来恐惧。

钟慧指出,据一项对500名考生的调查显示,所有的考生都有血压升高、脉搏和呼吸加快、血糖水平升高的现象。另有超过50%的考生出现注意力不集中、思维速度减慢、健忘、紧张、发抖和痉挛。同时还有一部分考生出

现食欲缺乏、易激怒和挑衅性等反应。

钟慧强调,李羽出现的注意力不能集中、紧张和食欲下降等表现同上述列举的症状都是正常的、暂时的,不必紧张。克服的方法是李羽和家人要先做一些调整,如制订恰当的目标和适合自己的学习计划,适当的放松和休息,和老师进行真诚的沟通等。如果采取这些方法效果始终不明显,则需要专业的心理老师和医生的帮助了。

钟慧主任给各位考生提个醒:“一模”不是高考,如果考不好,恰是发现自己不足之处的好机会,可及时补缺补差,更好地迎接高考;同时也可以锻炼一下自己的心理承受能力,以更好的心态迎接挑战。

## 性格是心脏病高发的主因

美国著名心脏病专家弗里德曼等人经过长达二十年的观察研究发现,A型血性格的人患冠心病是B型血性格的1.7~4.5倍,而且发病率与饮食、有无高血压等无关。A型血性格的人长期处于紧张和应激状态,这些心理行为的反应,通过神经内分泌机制而引起一系列变化,如血液中血小板数目增加,血清胆固醇和甘油三酯浓度增高,特别是急躁发怒时,血清内胆固醇的含

量在半小时内可增高一倍,而所有这些改变正是诱发冠心病的重要因素。

统计表明,85%的心血管疾病,与A型血行为有关。同样,有关研究也表明,A型血性格与冠心病的发生密切相关。在心脏病患者中,A型血性格达98%。尸体解剖检验证明,A型血性格的人,心脏冠状动脉硬化的,要比B型血性格的人高5倍。因此,也有人把A型血性格称为“心脏病”性格。

## 总想吃东西可能缺觉

睡眠不好会引发免疫力下降、烦躁不安等。美国《男性健康》杂志最新撰文指出,出现以下问题,你就该补充睡眠了。

**1. 总想吃东西。**不正常的睡眠会把人体的生物钟搅乱,让人一直想吃东西,所以很多人睡眠有问题会反映在体重的骤增和骤减上。

**2. 容易感到头晕恶心。**人体免疫系统会在睡眠中得到修复和加强。如果平时身体挺结实,不易生病,却经常感觉头晕恶心,那可能就是缺乏睡眠造成的了。

**3. 忘性大。**你可能突然之间想不起来东西放哪了。大脑需要睡眠来恢复精力,睡眠不足会影响人的短期记忆力。同样的道理,考试前熬夜突击,倒不如好

好睡上一觉去考试。

**4. 与人交流对话跟不上节奏。**聊天时头脑昏昏沉沉,思路比较迟钝,根本不知道说什么好,这就是你需要睡觉恢复精力体力的标志了。

**5. 白天没精打采。**盯着电脑两眼眼皮就打架,开车时睁不开眼,这些都是身体需要睡眠的信号。喝咖啡、吹吹凉风或许能让人振作清醒一下,但并不能解决身体困倦的根本问题。

**6. 注意力不集中。**你可能会发觉自己在5分钟内看了好几个不同的网站,或反复查看自己的电子邮件,却没关注到底收到了什么信息。通常这都是睡眠不好造成的。

## 小儿反复感冒 中医专家详解对策

王炜 童有兵 记者 胡敬东

冬季天气寒冷干燥,是小儿感冒的高峰期。冬至后的这一周,安徽省立儿童医院门、急诊大厅日日人满为患,看病人数屡创新高。在该院中医科,一位母亲带着5岁的儿子向医生述说病情:“入冬以后,孩子几乎每个月都要感冒好几回,每次都是打针吃药,每次也是刚刚好一些又再犯,这次都感冒咳嗽8天了,吃药也不见好,我不知道是给孩子输液还是让他继续吃药,又担心副作用,实在不知道怎么办好了……”



“感冒、扁桃体炎、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病若反复出现,超过一定频率,如一个月两到三次,则称为反复呼吸道感染。”省立儿童医院中医科徐广珍表示,这一周来看咳嗽、感冒发热、鼻炎、哮喘、肺炎及扁桃体炎的患儿很多,其中反复呼吸道感染的患

儿占到科室患者数的80%,她预计,受冷空气的影响,下周患儿人数还会增加明显。

“在接诊过程中,很多家长都有这样的疑问:孩子吃得好穿得暖,还经常补锌、补钙的,为什么还总是因为抵抗力弱而反复生病呢?”徐广珍解释,导致小儿反复呼吸道感染的原因很多,但最常见的一个原因就是喂养不当,调护失宜。“现在,大多数家庭呈现‘倒金字塔’结构,即老人多孩子少,孩子日常饮食过于精细和富足,而饮食富足、饮食不节会直接导致消化功能减退,脾胃气虚即正气虚,免疫力自然就弱,一旦遇到外邪侵袭便会招架不住,这就是孩子反复患病的源

头。”另外,徐广珍指出,用药不当,如抗生素、激素等药物的使用不当,也会抑制了患儿的正气,从而使抵抗力下降而反复呼吸道感染。

徐广珍认为,小儿反复呼吸道感染有90%以上是由病毒引起的,中医在抗病毒感染方面有很好的疗效。按中医的说法:“胃为先天之本,脾为后天之本,脾为生痰之源,肺和气管为储痰之器。”中医通过先肺清痰,后脾调理,从补益肺气着手,补气固表,抵御外邪入侵;通过健脾和胃,增强机体消化吸收能力来补充营养,从而增强体质而减少发病,最终达到防治小儿反复呼吸道感染的目的。