

教育良师 健康益友  
2013年1月18日  
每周五推出 总第44期  
12版—15版  
邮箱:xiaxfang6@163.com

# 卫教周刊

## 一周卫教图片

### “疯狂”的艺考

高考生源总数在下降,然而艺考大军数量在持续增加。近期,各地高校艺考正在陆续进行。南京艺术学院部分专业招生、报名达到了“百里挑一”。而安徽近百所院校进行艺考,场面火爆。(本报综合)



# 一碗腊八粥 喝出健康来

## 腊八喝粥因人而异

□记者 熊大平

明天就是传统节日腊八节,这一天很多地方都有喝腊八粥的习俗。按照各地风俗,腊八粥配料也有所不同,但大体分为大米、豆类、坚果等三大类。

都说喝粥养生,腊八粥是不是也具有良好的养生功效呢?中医认为,腊八粥含有多种食材,而每个人的身体状况不同,要根据自身情况选择搭配。

儿童:

### 加坚果——益智

对于孩子来说,在腊八粥里加一些坚果是最为合适的。

市中医院治未病中心王先锋医生称,儿童处于生长发育期,吃多了精细食物,营养过剩。家长可根据孩子的饮食习惯,在腊八粥中添加健脾、益智的食材。诸如,小米、核桃、黑芝麻等。颗粒较大的核桃可以碾磨成粉,添加在粥中,更利于孩子吸收。

还可以根据孩子的口味喜好,分成甜和咸,加入葡萄干、莲子等,让粥的口味多样化。

孕妇:

### 加花生——补钙

孕妇在怀孕初期,可能由于孕吐反应,食欲比较差,喝粥不容易引起呕吐。

孕中后期,宝宝渐渐长大,对营养需求有所增加。日常的食物及微量元素补充形式单一,腊八粥却能综合谷物、豆类、坚果等食材,将各种营养丰富的物质相融合。

因此,对孕妇的营养需求而言,腊八粥能够更全面地补充营养,起到普通食物不能达到的作用。尤其建议孕妇在腊八粥中添加花生、豆类、坚果,可起到补钙作用。

另外,孕妇喝粥要少放水,否则增加孕妇胃酸分泌,孕吐现象会加重。

老人:

### 加粗粮——消食

老年人随着身体机能退化,吃东西重在消化、吸收。而粥是比较好的消化的食物之一,腊八粥可粗细搭配,促进肠道蠕动。添加荞麦等粗纤维,细火慢熬,利于消化。

老人选择腊八粥的配料时,添加



豆类可达到补钙作用。为了避免肠胃功能不好的老年人吃后刺激胃酸分泌,建议老年人在喝粥时同吃干食,如饼干、馒头等。

女性:

### 加“黑色”——补气

平常很多女性认为脸色不好、脸色差等和贫血有关,可吃了补血药品仍得不到改善。中医认为,黑色入肾,滋阴活血,对于女性来说,是补气养血的佳品。

女性在腊八粥配方里,可添加黑色食材,如黑米、黑豆等。因为黑米、黑豆含有丰富的微量元素,黑豆中蛋白质含量高,不饱和脂肪酸、钙、铁都

很丰富,也能补气血。需要注意的是,慢火熬粥之后,粥面上有一层类似米汤的液体,集中了大米、黑豆等食材的精华,有很大的滋补作用,千万不要浪费丢弃。

心血管病人:  
加薏米——降压

心血管疾病患者饮食要求软化血管、减少血液垃圾,即禁忌“高盐、高糖、高脂、高胆固醇”等食物。

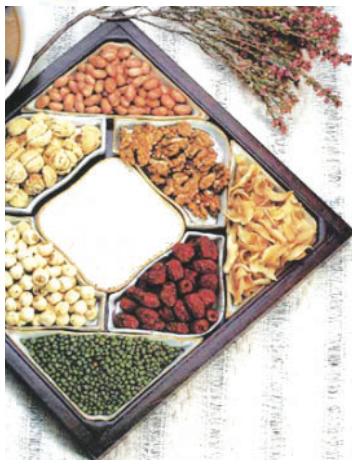
这部分患者食用腊八粥时,可添加一部分具有降压、降低血脂等功效的食材。如薏米、红豆,含有粗纤维,能利水渗湿,加在粥中可起到降压的作用。绿豆也能对降压起到辅助作用。

相关链接:

## 三类人群不宜喝腊八粥

□记者 熊大平

腊八粥营养丰富,但是并非人人适宜。糖尿病患者、胃病患者、脾胃虚寒者喝腊八粥可能加重病情,效果适得其反。



### 糖尿病人:血糖不稳

在超市各大卖场,精打细算的商家早就搭配好各种营养功效不同的腊八食材,有些甚至添加燕麦成份,号称糖尿病患者也能喝。

中医专家王先锋称,粥的成分中含有大米和其它豆类,在熬煮过程中,大米等碳水化合物中的糖分被大量释放出来,单糖对人体直接的影响就是血糖在短时间内升高。如果还有其它含糖、淀粉的食物一起煮,粥中的单糖量更高。尽管燕麦可减慢血糖升高,但是并不能稀释糖份,阻止人体对其的吸收。

因此,“糖友”最好不要喝腊八粥,可将部分腊八食材炖汤喝,同样能达到滋补的功效。

### 胃病患者:反酸呕吐

有人认为肠胃功能不好者应该喝粥,喝粥易消化,减轻胃部负担。

可是在中医专家看来,胃炎、胃溃疡患者,胃酸分泌较多,白米粥淀粉含

量不高,还可以喝。但是腊八粥中食材众多,产生的高淀粉、高蛋白,都会刺激胃酸分泌,引起呕吐。

此外,消化功能不好的人群,有腹胀、胃痛的人群,喝腊八粥可能加重腹胀疼痛,建议喝少量的白米粥。

### 脾胃虚寒者:腹泻加重

人体进食都需要脾的运化,将各种成份运送到全身各个部位。当脾胃虚寒,人体就没力气做这些工作。因此,脾胃虚寒者会体乏无力,出现腹泻。

如果这类人喝腊八粥,尤其含有偏寒性成份的粥,就会加重腹泻症状。建议多吃性温食物,调节脾胃。

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐多药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号

电话:8137369(门诊部),8135332

(住院部)13872169233 陈主任

中国邮政

寄快件 请拨打邮政速递 11183

邮件查询: http://www.ems.cn/ 服务投诉电话:  
温泉 13907242011 嘉鱼 13807241728 崇阳 13907245500  
赤壁 13907246988 通山 13907242109 通城 18971812815

EMS 全球速递 快捷安全