

## 健康饮食知识普及

### 如果吃得太油腻， 这些食物有助于“刮油”

春节假期已过去，无论是睡眠还是饮食，都慢慢回到平常的节奏。假期期间难免大鱼大肉，很多人都想着该“刮刮油”了，那么应该如何科学地“去油腻”呢？

#### 01 清淡食物配粗粮

油腻食物食用过多，需要多吃清淡东西才能让肠胃逐渐恢复到正常状态。专家建议，主食要以谷类粗粮为主，可以适当增加玉米、燕麦等成分，要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。

同时，喝点粥和汤，比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等，这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，让“不堪重负”的胃肠道休息调整。

#### 02 多喝开水解油腻

节假日里，大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，强迫自己多喝水，尤其是多喝开水，这样可以加快胃肠道的新陈代谢。如果嫌开水没有味道，那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。

#### 03 吃水果平衡消化

聚餐吃的美食很多是煎炸的或甜点，多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或腹胀；而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿积滞，引发腹泻。要调整失衡的消化功能，水果是相当有效的。

橙汁和木瓜就能很好地调整消化机能，它们都有去滞的作用，不过最好在吃完饭1~2小时后食用，否则会加重胃部负担。此外，买点金银花、菊花，加点蜜枣泡水喝，不但香甜可口，还能平衡消化功能。

#### 04 绿色蔬菜补充纤维

每天暴饮暴食，吃得很多很饱，自以为补充了身体所需的各种营养成分。其实不然，很多膳食纤维会在不当饮食中流失。膳食纤维之所以容易不足，是因为摄取的新鲜蔬果不足，再加上节假日期间运动量减少，会出现便秘等情况。

所以要多吃新鲜的蔬菜，以补充足够的纤维素。调理肠胃的几日，可多食生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜，这些摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素，纤维多的蔬菜能调理肠胃。

#### 给大家推荐一些有助于解腻的食物：

##### 01 苹果

俗话说“一天一个苹果，医生远离我”。尤其是春节，肠胃被节日的大鱼大肉折腾得有些疲惫，苹果中的果胶有助于解油腻。

##### 02 西红柿

无论大个的西红柿，还是小个的圣女果，营养大致相同。西红柿中含有维生素C，吃多了大鱼大肉，吃点西红柿，能够清肠胃解油腻，还有助于预防初春多发的感冒。

##### 03 山楂

春节这段时间已经到了吃鲜山楂的尾声时期了，鲜山楂中维生素C的含量很高，还含有丰富的果胶(水溶性纤维素)，具有很好的解油腻作用。

##### 04 燕麦

燕麦富含碳水化合物，还含较多的B族维生素及钙、磷、铁；燕麦属于粗纤维食品，可以作为主食代替精米白面，大鱼大肉后，不妨来一碗香甜可口的燕麦粥，润肠通便。

##### 05 芹菜

芹菜富含膳食纤维，不易消化，可促进肠蠕动，有较强的通便作用。推荐素炒芹菜，它最大程度上保持了芹菜的原味和营养，口味清淡爽口，有很好地助消化、去油腻作用。

##### 06 柠檬水

柠檬含有丰富的维生素，切几片柠檬泡水喝，代替各种甜饮料，酸甜好喝，促进消化又解腻。

##### 07 玉米

玉米之所以能够成为清肠能手，主要归功于它里面富含的粗纤维，能刺激胃肠壁，加快大便和肠道中其他代谢废物排出体外的速度。

##### 08 黄瓜

黄瓜富含膳食纤维，热量又低，吃起来清脆爽口，无论是减肥还是解腻，都很合适。

来源:新华网 科普中国

## 新华医院再次完成一例高难度 全腹腔镜胰十二指肠切除术

不久前，又一面锦旗送到了新华医院肝胆胰外科病房，刚刚康复的陈大叔及家属用这种方式表达对医疗团队的深深感激……

四个多月以来，57岁的陈大叔上腹部反复隐痛，未予重视。20天前，陈大叔发现自己小便也越来越黄，像茶水一样，眼睛、皮肤也越来越黄。陈大叔在家人的陪同下，来到新华医院肝胆胰外科就诊。新华医院副院长顾亚奇、主任杨健康通过详细的体检及影像学检查发现，陈大叔胆胰头占位伴胆道梗阻，须手术治疗。

针对陈大叔的病情，肝胆胰外科团队经过商讨研究，决定为陈大叔实施“腹腔镜下胰十二指肠切除术”。考虑到传统的开腹胰十二指肠切除术手术切口长达20~30cm，手术切除范围、创伤大，且切口容易感染、裂开等并发症发生率高。而腹腔镜下的胰十二指肠切除术较传统开腹手术创伤小，术中出

血少，术后患者疼痛轻、恢复快的优势，再加上具备相关手术经验，他们再一次迎难而上。

“关于腹腔镜胰十二指肠切除术，当时杨主任他们和我们家属解释的时候，我自己也查了相关资料。我知道这是难度非常大的手术，但我们很信任新华医院，家里人二十多年前在这个医院胸外科做过食管肿瘤手术，现在状态很好！我们哪儿都没去，就直接来这了！”陈大叔的儿子表示。

得到陈大叔家人同意后，手术如期进行。肝胆胰外科带头人顾亚奇副院长、杨健康主任带领团队，在麻醉科沈勤主任团队和手术室护理人员的全力配合下，为陈大叔顺利完成腹腔镜胰十二指肠切除术。

腹腔镜胰十二指肠切除术被誉为普通外科手术的“珠穆朗玛峰”，手术难度大、风险高，既需要围绕内脏重要血管进行多脏器解剖、切

除，也要求进行高质量的消化道重建(胰肠吻合、胆管空肠吻合、胃空肠吻合)，尤其是“胰肠吻合”更是被外科医生称之为“死亡之吻”，是手术并发症的主要根源。

相对于常规胰十二指肠切除术，胰头癌根治术难度更大，肿瘤周围的无菌性炎症或血管侵犯，导致血管解剖间隙消失，稍有不慎将导致致命性大出血。据悉，世界第一例腹腔镜胰十二指肠切除术是美国在1995年完成，目前主要在一些大的医疗中心开展。腹腔镜下胰十二指肠切除术操作难度大、手术操作复杂、手术时间长，不仅要求手术医生团队具备丰富的手术经验、娴熟的腹腔镜操作技术，还要有极强的责任心和耐心。近四年来，多例腹腔镜胰十二指肠切除术的成功实施标志着新华医院肝胆胰外科在胰肿瘤外科治疗上实现了新的跨越。

本报通讯员

## 扒一扒那些“美甲”的营养素



俗话说，手是人的第二张脸。不少女性都喜欢时不时光顾美甲店，以期增添女性魅力。手的美感多来自指甲，若指甲出现异常变化，就有可能是营养缺乏或其他病症造成的。下面这些与指甲相关的营养素，大家一起了解一下。

蛋白质可使指甲坚固，不易断裂。指甲的主要成分是纤维体蛋白质所形成的角质素，蛋白质摄入不足会引起指甲生长缓慢，出现横沟，皮肤干燥、松弛。如果发现指甲出现横沟，可以适当增加富含优质蛋白质食品的摄入，如奶制品、蛋类、鱼虾贝类、肉类、大豆及其制品。

维生素A不足会让指甲出现生长停止的现象，皮肤会失去光泽、变薄、干燥、粗糙。含有维生素A的食品主要是各种动物肝脏和其他脏器类肉品、蛋黄、鱼油、乳制品，以及各种红、黄、绿色蔬菜，如胡萝卜、地瓜、菠菜、甘蓝、南瓜、莴苣等。

包括维生素B2、维生素B12、叶酸、生物素等。若B族维生素摄入不足，不仅指甲生长会停止，指甲会开裂，还可能会出现棕色、灰色、蓝色指甲，引起皮炎或湿疹等情况。富含B族维生素的食品有奶类、蛋类、肉类和内脏、谷类、蔬菜与水果。需要注意的是，谷类加工对维生素B2的留存有显著影响，精白米的留存率仅11%，因此建议摄入适量的粗粮。不建议纯吃素，这样容易缺乏维生素B12等营养素。

维生素D是钙磷代谢的重要调节因子之

一，指甲中有0.1%~0.2%的钙质，维生素D能维持钙磷稳定，并对骨吸收、免疫调节等方面起作用。人体维生素D的来源主要是通过皮肤接触日光获得。少数天然食物含有极微量的维生素D，如海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油。

维生素E对血液循环系统大有帮助，可以让你的指甲有弹性、有光泽。各种植物油，如橄榄油、葵花籽油、玉米油、大豆油等富含维生素E，蛋类、鸡鸭肫、绿叶蔬菜中也含有少量的维生素E。

如果贫血，指甲会变薄或变形，甲床会显得苍白。长时间浸泡在水中后，指甲质地会变软，易断裂。有人还会进一步发展出表面横纹、不光滑，甚至出现凹陷造成匙状甲。如发现指甲有色泽和形状异常，建议到医院检查后再遵医嘱补充所需营养素，避免摄入过量造成铁中毒。富含铁的食物包括蛭子、动物血、动物肝脏、黑木耳、紫菜、芝麻、黄豆、坚果等。

指甲中含有钙，如果指甲出现横纹，可能存在缺钙的情况，但暂无严格的科学研究支持钙摄入量与指甲健康有关联。然而，摄入富含钙的食品，如虾皮、牛奶及其制品、芝麻、虾蟹贝类、大豆及其制品等，可增强骨质，防治骨质疏松，对健康有益。

碘摄入不足会导致甲状腺功能障碍，表现在指甲上，可能是出现竖线。可以补充富含碘的食品，如含碘盐、海带、紫菜、贝类等海产品。

如果幼儿的指甲上出现白点，又喜欢啃指甲，患上异食癖，可能就是缺锌，建议到医院检查，并结合饮食习惯评估是否需要补锌。贝壳类海产品、红肉类、动物内脏、坚果类、谷类等食物中富含锌。

指甲的生长周期在100天以上，如果经3个月的均衡饮食，依然没有改善指甲状况，甚至出现更严重的情况，请及时前往医院皮肤科进行诊治，因为真菌感染和某些疾病也会引起指甲的变化。

来源:《大众健康》作者:宁波市第一医院膳食营养科 朱徐慧 冯波