



■鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

# 10分钟速配营养早餐

我们都知道,早餐是一天当中最重要的一餐,所谓“早餐如进补”,早餐的营养直接决定了一日的饮食质量。不吃早餐,或者是早餐质量太低,都会降低上午的工作质量,很容易感觉疲劳,注意力不能集中,甚至昏昏欲睡。在寒冷冬季的早晨,如果不吃早餐更会让你感觉浑身发抖,透心凉。

其实,健康的早餐很简单,由3个要素构成:淀粉类食物、富含蛋白质的肉蛋奶或者豆制品、水果或蔬菜。如果三者兼备,那么就是营养合格的早餐了。

有人安慰自己说,少吃点早餐,就当是减肥。实际上,不吃早餐不仅不利于减肥,反而会增加午饭和晚饭的食量,间接地增加肥胖的可能性。同时,不吃早餐还会增加患胃病和结石病的危险。经过一夜的睡眠,人体失水较多,消化道工作减少,胆汁浓缩,如果早上不及时进餐,胆汁无法正常排出而处于沉积状态,就容易发生胆结石。如果晚餐大鱼大肉,早餐不吃东西,这种危险就更为突出。

那么,在这寒冷的冬天,早上起床后时间紧张的情况下,如何保证早餐的质量呢?其实,好的早餐不论中餐、西餐,都可以在10分钟之内从



厨房里面端出来。

## 方案一:西式的牛奶面包早餐

只需要买一个烤面包机,烤3分钟,加一片奶酪或涂少许蓝莓果酱,同时把牛奶从冰箱中拿出来用微波炉热1

分钟,3分钟之内就可以吃完,这样最多只花7分钟。或者,你也可以用烤面包机的时间,泡上速食燕麦片或混合谷物片,同样可以在6分钟内吃完,然后热乎乎出门。如果再加一点水果和坚果,早餐的营养就达到满分了。

## 方案二:可口的中式早餐

中式的食品也不难准备。头一天晚上就备好包子、软煎饼、蛋炒饭之类的食物,早上起来热一下,同时用微波炉热一碗豆浆,或者冲一碗速溶紫菜汤,也就是三五分钟的时间。如果头天晚上有剩下的饭菜,提前分出来一份,第二天早上热3分钟就可以吃了。若能加上一点焯拌菜或加一样水果,就更为理想了。

## 方案三:热乎乎的鸡蛋汤面早餐

为了节省早上的时间,可以在头一天烧好热水放在暖水瓶里,如果有电茶壶就更方便,烧水很快。然后将开水倒入锅中,即便是暖水瓶中的水,也需要花1分钟的时间煮沸,然后放入挂面,扔进几棵头天择好洗净的青菜,或者是一个切碎的西红柿,打入一个鸡蛋,七八分钟后,就可以享用了。有汤又有面、蛋、蔬菜,营养很全面,也适合当冬季早餐。

## 方案四:外卖早餐也健康

外面的快餐也是一个选择,只要记得有主食、有豆制品或者是肉奶蛋类、有蔬菜

水果,三项齐全,就是合格的早餐了。比如菜包子加上豆腐脑,虽然只有两样东西,但基本能够达到要求了。如果喝一碗热乎乎的粥,加一点凉拌菜是最好的选择。

如果早餐没有吃水果、蔬菜,那么上班的时候手里再拿一个头一天洗干净准备好的水果,比如香蕉、橙子、苹果,可以在路上吃,也可以到了单位再吃,一点都不麻烦。

## 方案五:提前备好应急营养食品

如果因为起晚了实在没时间吃早餐该怎么办呢?可以在厨房里准备一些应急的食品,除了刚才说的水果,还有盒装或瓶装的牛奶、酸奶和豆奶之类的,或者是五谷粉、黑芝麻糊等,到了单位用热水冲一下,或者是牛奶加热后冲调一下。还可以带一点剥好的坚果类作为点心,也是不错的选择。但记得出门前一定要喝点温热的开水或牛奶,这样才能抵御室外的寒冷。



本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yjkkxb@163.com

## 喝酒别吃胡萝卜 危害肝脏

据当代健康报消息 胡萝卜是饮食中常见的菜,具有很多的营养价值,但“胡萝卜下酒”的吃法是不健康的。

胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,如果胡萝卜素与酒精混合的话,就会在肝脏中产生毒素,危害肝脏的健康。因此,人们要改变“胡萝卜下酒”的不良饮食习惯:胡萝卜不宜做下酒菜,饮酒时也不要使用含有胡萝卜素的食品,特别是在饮用胡萝卜汁的时候更不要饮酒,以免对健康造成伤害。

专家研究表明,胡萝卜有降低血糖的作用。将胡萝卜经石油醚提取后可得到一种不定型的黄色物质,对人体降血糖有很好的功效。此外,如果每天经常服用胡萝卜汁,可促使血压下降,而且还有抗癌的作用。经常吸烟的人常吃些胡萝卜,癌症发病率比不吃胡萝卜者大大降低。

由于胡萝卜中还有大量胡萝卜素,在肠道中可变成维生素A,如果人体内缺少维生素A,易患干眼病、夜盲症,还会造成皮肤干燥,骨骼的发育也会受到影响。

总之,胡萝卜的功效还是不少的,只是要时时刻刻注意喝酒时千万别吃胡萝卜。

## 宫腹腔镜联合治不孕 援助2000元

随着医学科技的进步,宫腹腔镜微创手术已成为备受医生和患者青睐的人性化手术。市爱民医院不孕不育科为众多子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育症等患者在微创下解除了病痛困扰,深受女性的好评。

2010年12月28日,市爱民医院为庆祝元旦,也为答谢广大群众对爱民医院多年来的支持与厚爱,特推出“宫腹腔镜联合治不孕”病例征集活动——“宫腹腔镜联合治不孕”援助2000元。征集的病种还包括子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕等疾病,凡符合宫腹腔镜手术条件的患者都给予1000元至2000元手术费用援助,用最先进的仪器、最精湛的技术还每一位就诊者健康,并最大限度地为广大患者减轻经济负担。

据市爱民医院专家介绍,宫腹腔镜微创技术是集检查、治疗、手术、图象显示于一体的先进技术,仅在腹部开3毫米切口作为腹腔镜进入体内的通道,便可清晰地观察到显示器上放大20倍后腹腔内部的所有情况,再借助专用器械即可轻松完成手术。手术创伤非常小,术中几乎不出血,不易发生感染,也不会发生腹腔或盆腔粘连,不影响正常生理功能,且腹部不会留下难看的疤痕。治疗后当天可下床活动,两三天后即可康复出院,即使未曾生育的女性一样可以放心治疗。

为方便患者参加活动,医院开通了24小时咨询热线0392-3326120。

## 老人睡电热毯易鼻出血

据新华网消息 许多老人习惯冬天整晚用电热毯取暖,记者从东南大学附属中大医院获悉,随着使用电热毯的老人增多,门诊中因鼻出血来诊治的老人明显增多。专家提醒说,电热毯并非人人适用,使用时要谨慎。

专家分析说,电热毯是引起鼻出血的诱因之一,由于整夜使用电热毯,导致鼻部干燥,鼻腔黏膜脆性增强,很容易引发鼻出血。而一些有全身疾病的老人,如糖尿病、高血压、脑中风患者,往往都在使用一些活血化瘀、扩张血管的药物,因此一旦鼻腔出血,往往止血不佳,严重的甚至有生命危险。

专家提醒,电热毯并不是人人可用,一些特殊人群使用时尤其要慎重。老年人使用电热毯睡觉时尽量不要整宿使用,可以先开一段时间,上床后再关闭,温度也不宜过高。另外,在睡觉前应多喝点水,房间要注意空气流通。如果鼻出血不止,要及时到医院专科就诊,防止意外发生。

## 妇科



## 微创剔除卵巢囊肿治愈快

患者问:我体检时发现患有卵巢囊肿,目前还在观察中,不知卵巢囊肿会不会发生恶变?

鹤壁市爱民医院妇科专家答:一般来说,卵巢囊肿大部分是良性肿瘤,但少数也有恶变的可能。该病早期无明显症状,随着囊肿的变化,如出血、感染、迅速增长等,可引起持续性的胀痛。据临床统计资料表明,恶性卵巢肿瘤双侧生长者占

75%,而良性则不足15%。我院开展的腹腔镜微创技术剔除卵巢囊肿,只在患者腹部开3个5毫米大小的切口,作为腹腔镜进入体内的通道;腹腔内部的所有情况可在显示器上清晰看到,再借助专用器械即可轻松剔除囊肿,保留卵巢功能。

开腹手术的切口一般为8厘米到10厘米,术后第三天才能正常饮食和下床活动,一般第七天才能拆线出

院。而采用腹腔镜治疗6个小时后,病人即可吃稀饭和下床活动,两三天后即可出院,短时间内即可恢复,且腹部不会留下难看的疤痕。

我院妇科经过多年的实践探索和经验总结,腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用,不仅创伤小、恢复快、住院时间短,为患者减少了费用,且不会改变宫颈的原有生理状态,即使未曾生育的女性也可放

## 胃肠科

## 定期检查可预防胃溃疡癌变

患者问:我奶奶患有胃溃疡,吃了些止痛和养胃的药就不疼了。听说胃溃疡会癌变,是这样吗?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:一般来说,胃溃疡转化为胃癌的几率并不高,但之所以会出现癌变,究其原因在于胃溃疡患者复查意识淡薄。在很多患者眼中,胃部不痛了、舒适了,溃疡便好了;还有的患者认为胃溃疡是良性病变,保养即可,从而忽视了定期复查、早期病情

变化的重要性。目前临床显示,如果胃溃疡患者出现下述临床表现,应该高度警惕癌变的可能:

- 1.胃部不适或隐痛,失去了原来的节律性,且常常在进食后胃部有加重感。
- 2.身体每况愈下,出现原因不明的低热。
- 3.大便潜血呈反复阳性。
- 4.一般助消化、抑酸治疗后,症状缓解不明显。
- 5.年龄45岁以上、有胃溃疡病史,近期症状反复,如

打嗝、嗝气、腹痛,且伴有明显消瘦者。

幽门螺杆菌感染也是造成胃溃疡的重要原因,该菌被世界卫生组织列为I类致癌因子,建议胃病者都能做一个幽门螺杆菌感染的检测,以降低胃癌发生率。

我院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪成为检查胃肠疾病的锐利武器。这两种检查方法准确率高,最大特点是体外检查,不

插管、无痛苦,能快速、准确检查出各种胃肠疾病,患者只需要呼口气就能检测出是否感染幽门螺杆菌及数量,极大地提高了胃病的诊疗水平。

另外像心脏病患者、老年人、儿童和传染病患者,不能采用胃镜和肠镜进行检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查,但检查前须空腹。

专家热线:  
0392-3368120