

聚会时饮食应该注意什么?

专家支招如何吃吃喝喝

辞旧迎新,不久又迎来春节,找三两好友相聚,觥筹交错在所难免。在餐桌上,难免大鱼大肉,会加大身体负重。聚会餐桌上要注意哪些问题?喝酒时如何尽可能避免醉酒?对此,笔者采访了清远市人民医院消化内科和急诊科的专家,向市民支招餐桌上如何吃吃喝喝。

大吃大喝可能惹上急性胰腺炎
很多人认为,聚餐要吃好喝好,大鱼大肉自然不在话下。可是,平时上班族本来就缺乏运动,整天面对电脑,大多数人都处于亚健康状态,大鱼大肉的吃法不但会长胖,还有不少健康隐患。

“每到年关,我们科室往往更加繁忙,市民尤其要注意患上急性胰腺炎。”清远市人民医院消化内科主任彭铁立表示,急性胰腺炎是多种病因导致胰酶在胰腺内被激活后,引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应,急性胰腺炎主要与不良饮食习惯有关,比如暴饮暴食、饮酒。此外,患有胆囊结石的朋友大吃大喝,也容易引起急性胰腺炎。患有高血脂症,特别是高甘油三酯血症的患者,进食大量油腻食物也会增加胰腺炎的发病率。

据了解,急性胰腺炎主要表现为上腹部疼痛、腹胀、恶心、呕吐等,这些症状和很多疾病相似,患者很难通过症状来判断,一旦有上述症状,最好及时去医院。

在他看来,腌制、熏制、油渣等食物含有致癌物质,偶尔尝鲜一下可以,但是经常食用则不可取。尤其

是一些特殊患者群体,更要注意饮食习惯,比如高血压患者要吃低盐食物,糖尿病患者要控糖,碳酸饮料也不宜吃太多,会导致腹胀等现象。

解酒药未必管用,喝酒尽量慢一点

喝酒是宴会作乐与友人相聚必不可少的环节。如今,无论是朋友聚会还是工作应酬,在酒的帮助下,气氛推向宴会高潮。

“连日来,急诊科几乎每天都收到醉酒的市民,有的甚至已经进入昏迷状态不省人事了。”清远市人民医院急诊科主任医师郭永军介绍,很多陪同醉酒的朋友很好奇,刚才明明还很清醒,怎么一下子就烂醉如泥了呢?

对此,郭永军表示,醉酒程度如何,与喝酒的度数、多少以及速度等密切相关,尤其是喝酒喝得很急的话,更加容易醉酒,而在喝酒半个小时到90分钟往往达到醉酒高峰,所以喝的时候可能没有醉意,喝完之后半个小时才逐步发展到烂醉如泥。

很多朋友已经被喝酒这件事弄得很烦心,亲朋好友相聚,难免都会饮几杯,而醉酒便是经常会出现的事情了。有人会说,备点解酒药吧,这样醉酒的时候,吃点会好受些。那么,解酒药有用吗,喝醉酒真的可以吃解酒药吗?

在郭永军看来,解酒药未必很管用。解酒药并不是分解代替身体消化酒精,如果长期过分的依赖解酒药,就会在心情上起到放松,过多

饮酒;而另一方面,如果解酒药效果好,则吃解药就会加重肝脏负担,反而起到适得其反的效果。

如何尽可能避免醉酒?他建议,在喝酒之前,要吃点食物填充下,包括玉米汁、牛奶之类的,在喝酒时尽量喝慢一点,整杯整杯地喝往往更容易醉人。喝了酒后,要多喝茶水和白开水,加快代谢。

醉酒不能仰卧,最好侧卧以防窒息

“醉酒的人,不能只是把他放在一旁就了事,尤其是要注意其身体部位有无受伤。”郭永军说,有的人醉酒了,被酒精麻醉了,即便是磕磕碰碰也没有知觉。之前,有个患者送到医院来时已经是头部受伤了,可是在前一天毫无察觉。

据了解,醉酒呕吐时,胃内容物很容易误吸入气道,导致窒息或诱发吸入性肺炎。醉酒后发生误吸,甚至可能刺激气管,通过迷走神经反射,造成反射性心脏停搏。

郭永军说,因此,醉酒者一不能仰卧,也不宜俯卧,侧卧是比较安全的睡姿。身边有人喝醉时,要注意帮助解开醉酒者的领带、颈部衣扣等;抬起其下颌,头偏向一侧并稍后仰,以保持呼吸道通畅。采取侧卧位,并在背后加个枕头或者阻挡物,避免睡眠过程中翻身成仰卧位。身边帮助照看的人要经常看看醉酒者有无异常表现,直到完全清醒过来。一旦发现醉酒者出现昏迷等症状,要及时送到最近的医院救治,不可耽误。

(据《南方日报》)

变着花样吃糯米



(网络图)

糯米是大家都很熟悉的一种食材,汤圆和粽子都是用糯米做的。不过糯米一般是南方的叫法,北方称之为江米。饮食中,糯米食用方式多多。

做饭。糯米是生活中最常见主食之一。糯米饭是南方人的传统主食:温州人喜欢把糯米饭当早餐,糯米蒸熟,在上面撒上油条碎末或者油条块,然后加上肉末汤;上海有大名鼎鼎的粢饭团,在糯米中裹入油条、榨菜和肉松,肉味菜味伴随糯米香共同入口。还有糯米粥,加入红枣和少许白糖,是脾胃虚弱者的滋补好物。

做菜。糯米鸡是广东地方特色小吃——在糯米中放入鸡肉、叉烧、排骨、咸蛋黄、冬菇等食材,用荷叶包实后蒸煮而成。糯米鸡既有糯米的黏香,又有鸡肉的肉香,荷叶的清香,让人流连忘返。桂花糯米藕是道经典凉菜——在藕中填入提前泡好的糯米,蒸熟后切片,淋上桂花和糖制成的汁,口感软糯清甜。这道菜采用蒸煮方式,低油健康,口感软糯甜香,带着桂花特有的味道,不但可以当餐前凉盘,还可当饭后甜点。糯香玉米排骨是湖南特色菜——将腌制排骨放置于提前浸泡的糯米中,混合均匀,再加入玉米粒及调料等,进行蒸制。这道菜肴保留了所有食材原本的味道,同时排骨与糯米香味互相融合,使排骨味道清香而不油腻。肉丸是很多家庭做汤必备,但是苦于肉丸有时太过油腻而难以下口,此时在肉丸表面裹上一层泡发的糯米,在锅中蒸制之后,肉香与糯米香融到一起,让人回味。

做醪糟。在蒸熟的糯米中拌上酒曲,经过发酵,醪糟就酿成了。醪糟口味香甜纯美,酒精含量也不高。醪糟中加入糯米小圆子和桂花酱,酒酿小圆子就做成了。

酿醋。糯米醋酿造工艺的前几步就是糯米酒酿造工艺:糯米浸泡后蒸熟,加入酒曲发酵出酒味后,等酒液继续发酵,开始变酸后,加入清水,降低酒精浓度,让空气中的醋酸菌成为优势菌,醋酸菌在糯米中大量繁殖,原来的糯米酒就变成糯米醋了。

除此之外,从营养角度来说,糯米含有丰富碳水化合物,其中支链淀粉含量高,虽然易消化但也易老化回生,因此虽适合消化能力弱的人群食用,但要趁热吃。

(据《生命时报》)

山楂猪手



(网络图)

一、材料:

猪手 750 克,姜片 15 克,葱段 10 克,新鲜山楂 20 克,盐、冰糖、生抽、蚝油、米酒、花生油各适量。

二、做法:

1.猪手洗净切块,飞水后沥干水分备用,新鲜山楂洗净后对半切开备用;

2.开锅下油,爆香姜片和葱段,放入猪手翻炒片刻,减少许米酒后继续翻炒,然后加入适量水和生抽,放入山楂,以适量盐、冰糖调味后,大火煮开转中火焖煮至猪手软身,收汁后加入蚝油调味即成。

(据《广州日报》)