



羊肉虽好吃,但吃起来讲究可不少

专家提醒:四类人不宜吃羊肉



羊肉性温、味甘,归脾、肾经,具有补体虚、祛寒冷、益气血、温肾气、助元阳、开胃健力等功效。主要适应于肾虚腰疼、阳痿精衰、形瘦怕冷、病后虚寒、产后出血或无乳等症。羊肉虽好,但不是人人都适合吃。怎么吃更有益身体健康呢?且听安徽省针灸医院江淮名医、脾胃科主任医师李学军来讲一讲。

■金月萍 王津淼 记者 马冰璐 文/图

四类人不宜吃羊肉

羊肉历来是冬季进补及补阳的佳品,但不是所有人都适合吃,哪些人不宜吃羊肉呢?

1. 肝病患者

患慢性病,尤其是患肝病者,不宜食羊肉,因为羊肉甘温大热,民间称为“发食”,加上羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪等,餐后肝脏不能完全将其分解吸收,过多食用会增加肝脏负担,使肝病复发,或加重病情。

2. 有内热者

阴虚火旺者,如:口舌糜烂、口苦、口臭、咽干、牙龈肿痛、胃中嘈杂、大便干燥、烦躁、盗汗等不宜多吃羊肉,以免助火而耗伤阴液,致症状加重。传染病早期,浮肿,以及患外感、疖肿、痤疮、痔疮等症者也不宜食羊肉。

3. 小孩子

小孩是纯阳之体,肝常有余,体质特别容易燥化,不适合进补。羊肉温热而助阳,小孩吃羊肉应谨慎,更不适合多吃。如果食用,尝一两块即可,无论是焖煮的羊肉还是涮羊肉片,羊肉更适合成年人食用。

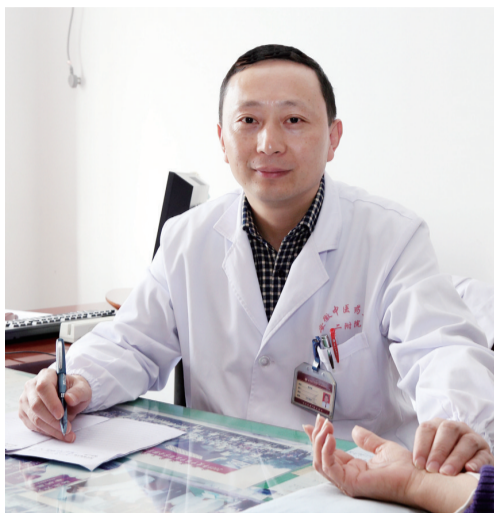
4. 孕妇

孕期是可以吃点羊肉的,但需注意的是,由于羊肉性温产热量大,对于孕妇来讲,不宜过多地食入,以免助热伤阴,引起不适。孕妇吃羊肉的同时要注意适当地多喝水,多吃一些水果、蔬菜等,均衡补充营养。

烹煮食用有讲究

1. 不宜用铜器煮之。据《本草纲目》记载:“羊肉以铜器煮之:男子损阳,女子暴下物;性之异如此,不可不知。”因铜遇酸或碱并在高热状态下,均可生成铜盐。羊肉为高蛋白食物,两者共煮时,会产生某些有毒物质,危害人体健康。

2. 不宜与温辛燥热的调味品同煮。调料的搭配不可忽视,最好放点不去皮的生姜,因姜皮辛凉,有散火除热、止痛祛风湿的作用,还能去掉膻味,同



名医简介

李学军:主任医师,硕士生导师,江淮名医,全国名老中医学学术继承人,全国优秀中医药临床人才,脾胃科主任。擅长诊治慢性胃炎、食管反流病、消化性溃疡、功能性消化不良、幽门螺杆菌相关性疾病、慢性肝病、胆囊炎、炎症性肠病、胃肠功能紊乱等消化系统疾病。擅长运用无痛胃肠镜诊断及镜下治疗胃肠出血、胃肠息肉、疣状胃炎、胃黄色瘤等消化系统疾病。

时少用辣椒、胡椒、小茴香、干姜等温辛燥热的调味品,以防助热伤阴。

3. 不宜与醋同食。《本草纲目》在提到羊肉时称:“羊肉同醋食伤人心”。羊肉大热,醋性甘温,与酒性相近,两物同煮,易生火动血。平素心脏功能不良及血液病患者应特别注意。

4. 不宜入锅即食。许多人吃涮羊肉,为使肉质鲜嫩,仅在锅里放一下就好,其实,这样吃羊肉是不好的。羊肉中有细菌和寄生虫,在锅里放一下,寄生虫是不会被杀死的,所以一定要把羊肉涮到熟透方可食用。

5. 不宜经常或过多食用。羊肉性温热,常吃容易上火。因此,吃羊肉时可搭配凉性和甘平性的蔬菜,如:冬瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、萝卜、土豆、香菇等,能起到清凉、解毒、去火的作用。同时要注意适当地多喝水,多吃一些水果、蔬菜等,均衡补充营养。

6. 不宜马上饮茶。吃完羊肉后需要隔一会再喝茶,因为羊肉中含有丰富的蛋白质,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃完羊肉后马上饮茶,会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质,容易引起便秘。

“春夏养阳,秋冬养阴”,弄清楚自己的体质,选用适合自己的养生方式,方可吃上美味,吃出健康。



读者:怎样预防青春痘?

专家:使用清水洗脸;忌用手挤压搔抓粉刺;避免使用油性化妆品;禁用溴、碘类药物;忌食辛辣刺激食物,控制脂肪和糖类食品,多吃新鲜蔬菜、水果和富含维生素的食物;此外,劳逸结合,纠正便秘、保持心情舒畅等也十分重要。

■记者 马冰璐

健康提醒

四五十岁为肾脏病高发年龄段

专家:正常人每日盐摄入量6克为宜

星报讯(记者 马冰璐) 肾脏病常被称为“隐形”杀手,近年来,四五十岁的中年人为高发人群。专家提醒,正常人每日盐摄入量6克为宜。

据合肥市一院肾内科专家杨静介绍,肾脏病常被称为“隐形”杀手,近年来,四五十岁的中年人为高发人群,“慢性肾脏病的常见症状有泡沫尿、血尿、浮肿、夜间尿量增多、贫血、高血压等。可以通过尿常规、肾功能、血常规、肾脏彩超等辅助检查来进行诊断,一旦确诊患有慢性肾脏病,需要定期复诊,做到早发现早治疗,从而阻止肾功能进一步减退。”

在日常生活中,患者要注意多休息,避免劳累,不要过度运动,保持心情愉快、舒畅。饮食上,需结合自己的身体状态,合理安排饮食。鸡蛋、牛奶、瘦肉都能吃,但具体的食量建议咨询医师或营养师,“慢性肾脏病患者要坚持低盐饮食,每日盐摄入量不超过3克,正常人每日盐摄入量6克为宜,最多不超过8克。”

健康故事

安医大二附院 开展首例胎儿宫内治疗

星报讯(白寰 记者 马冰璐) 近日,安医大二附院产前诊断中心开展首例胎儿宫内治疗,填补了该院此项技术空白。

去年11月底,安医大二附院产前诊断中心接诊了一位来自亳州的孕妇吴女士,当时吴女士怀孕近7个月,在当地医院检查发现胎儿羊水过少,经人推荐来到安医大二附院产前诊断中心就诊。副主任医师周桂菊接诊后,核实其孕周为28周,立即联系超声诊断科会诊。在排除吴女士胎儿染色体异常及结构畸形后,团队对吴女士进行了2次羊膜腔灌注宫内治疗,过程顺利。今年1月29日,周桂菊为吴女士进行第二次子宫下段剖宫产术,帮助她顺利产下一名男婴,身体状况良好。

周桂菊提醒,广大孕妈务必要进行规范的产前检查和孕期保健,接受必要的产前筛查和产前诊断,出现异常情况时需尽快到上级医院就诊,以免错过最佳治疗时机。

健康新闻

借鉴都江堰治水原理 安徽医生的这项创新发明获全国一等奖

星报讯(胡海汐 方萍 记者 马冰璐) 由中国医学科学院主办的第一届健康长寿创新大赛决赛日前在北京落下帷幕,由中国科大附一院(安徽省立医院)麻醉科副主任医师夏敏主持研发、重点针对老年患者手术麻醉安全的“基于柔性pH传感技术的智能喉罩”创新项目喜获决赛一等奖,并将参加全球决赛。

世界正在快速变老。《世界人口展望2019》显示,2019年全球65岁及以上老人约占总人口的15.3%,中国大陆的这一数字为12.6%。“老龄化”催生长寿时代,长寿时代又将伴生健康时代,深度改变全球经济、社会和治理格局。

为促进中国健康老龄化与健康长寿创新性研

究,为全世界应对老龄化问题贡献东方智慧,展现世界变局中的中国担当,负责“健康长寿全球大挑战”中国区域组织工作的中国医学科学院在2020年9月发起主办第一届“中国健康长寿创新大赛”。

经过初评,全国各科研院所、医疗机构、创新企业申报的50个项目晋级决赛,中国科大附一院麻醉科副主任医师夏敏主持开展的“基于柔性pH传感技术的智能喉罩”创新项目喜获新技术组一等奖,不仅获得由中国医学科学院提供的科研经费支持,还将代表中国参加全球决赛。据悉,中国医学科学院将组织专家团队为获胜项目提供智库服务和有针对性的全面辅导。