



## 释疑

## 酵素+膳食纤维能减肥？

近年来，市面上不断涌现出各种新概念食品，令消费者眼花缭乱。尤其是最近一款酵素膳食纤维食品悄然走红，有些商家声称其有减肥功效，引发众多爱美人士的关注。那么，酵素膳食纤维食品究竟只是商家宣传的噱头，还是确有减肥作用？大连大学附属中山医院代谢营养科主任刘雅卓对此进行了解释。

刘雅卓表示，酵素主要是以蔬菜、水果、谷物等为原材料，通过微生物发酵制作而成。这些酵素的作用类似于酶，但又完全不同于身体里的酶。

刘雅卓解释，人体分泌的各种酶，有不同的功能，消化着各种营养底物。比如，口腔分泌的唾液淀粉酶，能把食物中的淀粉消化水解成麦芽糖，所以吃馒头会越嚼越甜。另外，人体消化道里还有胃蛋白酶、胰脂肪酶等多种水解酶，这些酶在身体营养代谢中起着至关重要的作用。

“不同的酶需要在不同特定的环境下才能发挥作用。而吃进去的酵素经过消化道强大的消化力，作为酶的作用基本被破坏，因此并不能产生特殊的功效。”刘雅卓强调。

刘雅卓说，考虑到生产酵素时，商家可能会保留或者添加膳食纤维，有一定的肠道功能维护作用。但是酵素本身并不能直接分解消化掉身上的肥肉，所以没有减肥的功效，而膳食纤维也只是有促进肠道消化的功能，离减肥还有很大的距离。 据人民网

## 美味

## 小葱鲜虾芙蓉蛋



芙蓉蛋是粤菜的传统菜式，讲究蛋液在制作过程的生熟混合，小葱选用葱白，花生油和麻油分别起到去腥和画龙点睛的作用。

**材料：**小葱30克（选葱白部分），鲜虾10只，胡椒粉少许，鸡蛋4只，花生油、芝麻油、盐各适量。

**做法：**鲜虾去虾线虾肠后取虾仁部分灼熟备用；把鸡蛋打成蛋液，与花生油、麻油、胡椒粉、盐拌匀备用；开锅下油，先下一半蛋液炒成滑蛋捞起，与生蛋液、葱白混合后再次下锅，开大火迅速煎香两面即成。 据《广州日报》

## 提醒

## 突发心悸应及时就医查因

心悸是一种自觉心脏跳动的不适感或心慌感，主观上会有心跳沉重或特别有力、心脏要跳出嗓子等异常感觉，有时也可伴随胸闷、胸痛、头晕、头痛、黑朦、晕厥、呼吸困难等症状。

引起心悸的原因有很多，比如健康人群在剧烈运动、劳累、情绪不好及兴奋等情况下可以出现，还可发生在饮酒、浓茶、咖啡之后，当这些可逆的非心源性因素解除后，心悸会随之消失。但如果是因为疾病引起的心悸，如心脏的器质性病变或心律失常，那么就要在临床上加以鉴别，有针对性地进行诊治。

偶尔发生的短暂心悸一般不需要服药治疗，只要避免引发心悸的诱因，适当休息，大多数可以缓解，而错误用药很可能会加重病情。如果是频繁发生，伴有心前区疼痛或胸闷、头晕、头痛、黑朦、晕厥、呼吸困难等症状时，应及时就医。 据《家庭医生报》

吃螃蟹有讲究  
小心掉入“美味陷阱”

据《北京青年报》

秋风起，蟹黄肥，食蟹最好的季节莫过于秋天。此时螃蟹味道鲜美，肉厚肥嫩，具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效，但同时它也是一种“高危”海鲜，一不留神，就可能掉入了它的“美味陷阱”。秋季吃螃蟹到底有哪些禁忌？专家为您揭开健康吃蟹的秘密。

## 四个部位不能吃

**蟹腮：**蟹的呼吸器官，打开壳后应首先去除。

**蟹心：**打开蟹壳后，会看见蟹身中间六角形片状物，这便是蟹心，它与蟹膏连在一起，大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

**蟹胃：**藏在蟹黄之中，一个三角形小包，蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

**蟹肠：**一部分隐藏在蟹黄之中，在蟹黄之中有一条很明显的黑线，那便是蟹肠，它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置，蟹肠和蟹胃一样，里面都是螃蟹的排泄物，不可食用。

## 两种状态不能吃

**第一，不吃死蟹。**

螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中，使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长，体内积累的组织胺越多，毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透，毒素仍然不易被破坏，会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

**第二，不吃生蟹。**

螃蟹体内含有各种病原微生物，单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死，吃生蟹极易诱发寄生虫病。

## “相克”食物不宜同食

**柿子：**蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸，这两样物质会互相发生反应，形成蛋白质凝固成块状物，胃部难以消化。所以有人吃了螃蟹又吃柿子，就可以造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

**浓茶：**吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水，茶水和柿子一样，都是含有鞣酸，易造成胃肠不适。

**寒凉食物：**吃螃蟹时不要同时食用寒凉食物，螃蟹性寒，再吃寒凉食物，会导致腹泻、肠胃紊乱。

最后，还要温馨提示大家：因螃蟹性寒，故不宜多吃，脾胃虚寒的人尤其要注意节制，避免腹痛、腹泻。蟹性寒，制作秋蟹膳食可以适当加入紫苏、生姜佐食，二者皆是辛而温的药材，可以达到缓解蟹性寒的功效。

指导专家：北京市鼓楼中医医院药剂科 王硕

## 新说

## 多感谢，生活满意度高

美国舆论研究协会近日对2000名美国人进行了随机双选调查。研究显示，人们表达感激之情的频率与他们对生活的满意程度呈正向关联。1/3受访者表示，在日常生活中经常表达感激之情，其中有62%的人表示对自己的生活“非常满意”。

研究人员表示：“感恩行为和幸福感之间存在着巨大关联。当人们积极主动表达感激之情时，他们的大脑就会倾向于寻找环境中积极的部分，淡化处理消极的部分。过往研究和本次调查结果都告诉我们，如果你想提升生活满意度，多表达感激之情可能是不错的方式。”据《生命时报》

## 前沿

## 长期新冠症状影响不容忽视

澳大利亚国立大学近日发布公报说，该校研究人员在最新一项研究中发现，在感染新冠病毒的澳大利亚成年人群中，近三分之一感染者的症状持续时间超过4周，影响不容忽视。

领衔这项研究的澳大利亚国立大学教授尼古拉斯·比德尔说，通过对感染新冠病毒的成年人群体进行调查发现，89.5%的受访者有感染症状。这些有过症状的感染者平均会出现约10种症状，最常见的是疲倦。此外，约四分之三有症状者全都经历过流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛、咳嗽、头痛等症状。 据新华社

## 养生

## 秋季养生吃萝卜



秋季是吃萝卜的季节，不同种类的萝卜具有不同的功效与作用。

**1.胡萝卜。**含有大量胡萝卜素、丙氨酸等氨基酸，及钙、磷、铁等矿物质。胡萝卜生吃养血，熟吃补肾。胡萝卜建议用油炒，因为胡萝卜素是脂溶性的维生素，遇油才能被吸收。

**2.白萝卜。**白萝卜可促进胃液分泌，调整胃肠机能，还有很强的消炎作用。熟吃，尤其是和猪肉、羊肉等一起炖着吃，能补气顺气。痰多、胃口不好的人，可以喝萝卜茶：将白萝卜洗净切片煮烂，加食盐调味，茶叶用水冲泡5分钟后倒入萝卜汁，每天喝2次，有清热化痰、理气开胃之功效。

**3.青萝卜、水萝卜。**青萝卜富含维生素C和膳食纤维，清热舒肝的效果极佳，还能健脾，防治痰多、口干舌渴。水萝卜利尿消食的功效显著。青萝卜和水萝卜较适合凉拌，清脆爽口。 据《当代健康报》

## 常识

## 急转急停最伤半月板

负重体位下发生膝关节旋转，是最容易损伤半月板的，比如篮球运动员抢篮板后突然转身传球、跑步者急速转弯等。还有很多人只是走路时突然转了一下身，就可能发生膝关节扭转。因此要注意待关节反应灵活之后再开始运动，同时避免急转急停。 据《健康咨询报》

## 室温存放熟食别超2小时



做好的饭菜如果在室温下放置时间超过8~10个小时，就算“隔夜”了。随着放置时间的延长和反复加热，所有菜肴均会不同程度地产生亚硝酸盐，细菌繁殖。建议熟食在室温下存放别超2小时，应及时冷藏，不要在冰箱里放超过3天，剩饭菜加热的次数不应超过1次。 据《大河健康报》