

# 营养师分享健康零食清单

春节将近,很多人忙着选购年货,美味的零食当然必不可少。不过,有些零食高热量、高脂肪,吃多了不仅不利于健康,还有可能诱发高血脂、糖尿病等疾病。

事实上,有一些零食虽然少油少盐少糖,但是也很美味,尤其适合中老年人、小孩食用。在这,我将自己淘到的多款宝藏零食分享出来,以供大家参考。

**1 香酥小黄鱼** 香酥小黄鱼富含优质蛋白和钙元素。选择时,应选非油炸、低温脱水工艺的,这样的香酥小黄鱼吃起来有薯片般的酥脆感。比如下图这款,一小包只有25克,能



量不超过90千卡,解馋的同时没有太多“腹”担。

**2 吊干鱿鱼丝** 鱿鱼味道鲜美、营养丰富,被称为营养保健型风味海产食品。同样是鱿鱼丝,你最常买到的零食类往往都添加了大量的油、糖、盐等,而吊干鱿鱼丝没有额外添加糖和油,虽然也添加了盐,但因为嚼起来太费劲,所以能让你在解馋的同时又不至于摄入太多盐。

**3 魔芋蛋糕** 一般的蛋糕,即使不带奶油,能量普遍都在300千卡/100克以上,脂肪含量也很高,配料里更是加了白砂糖、麦芽糖浆等添加糖。但是魔芋蛋糕的能量就低很多,一小块(30克左右)魔芋蛋糕的能量只有27千卡,还没有1个200克的西红柿能量高。这主要归功于魔芋的低能量,当然配方里没有额外加糖、油也很重要。

**4 奶豆腐** 奶豆腐是

将牛奶或羊奶发酵熬煮,最后装入布袋内吊制成的美食,也被称为奶酪干、奶疙瘩。奶豆腐中富含了奶类中的营养成分,可为人体提供优质蛋白质、丰富的钙质和有益菌群。

奶豆腐可直接食用,也可在喝奶茶时加一些奶豆腐,既能增加纯度,还能调节味道。它和披萨里用的奶酪一样,煎一下或烤一下后会拉丝,但是比奶酪脂肪含量低,也没有奶酪的苦味。

**5 空心山楂** 很多中老年人和小孩子非常喜欢吃山楂片、果丹皮,可是它们的含糖量非常高。后来,我找到了一款空心山楂,完全没有额外添加糖,而是加的低聚麦芽糖提供甜味,不容易引起龋齿,它还是一种益生元,对肠道健康有帮助,吃着酸酸甜甜很开胃。

**6 五谷煎饼** 喜欢饼干的酥脆,又受不了饼干的高脂、高糖、高能量,那就可

以尝试吃五谷煎饼。这种煎饼一般是用玉米、绿豆、黑米、小米、小麦等各种杂粮中的一种或几种做成的。它不额外添加糖,脂肪含量极低。

五谷煎饼不但好吃,而且保留了杂粮中的膳食纤维、维生素B<sub>1</sub>及矿物质等,有利于延缓血糖升高速度、防治便秘、预防维生素B<sub>1</sub>缺乏等。

**7 无核西梅干** 很多中老年人到了冬季会有便秘的烦恼,这时可以吃点无核西梅干。它的口感酸酸甜甜,去核后还能防止噎食风险。其含有的山梨糖醇被称为“天然泻药”,蔬果吃得少的时候,可以吃几颗,大便就不至于太干硬。

需要提醒的是,水果干含糖量较高,只能当成零食少量食用,有糖尿病的人群则不宜食用。(首都保健营养美食学会副秘书长、中国首批注册营养师 谷传玲)

## ■食疗药膳

### 三款祛火汤饮 缓解口鼻干燥

冬季天寒,空气干燥,部分人容易“上火”。有人在暖气房时间久了口鼻干燥,有人因为常吃火锅导致口腔溃疡。在这,给大家推荐几款祛火汤饮。

#### 金银花胖大海茶

取金银花6克,生甘草、胖大海各3克,用沸水冲泡饮用,能缓解因暖气烘烤引起的咽喉红肿、疼痛等不适。

#### 西洋参麦冬茶

取西洋参3—5克,石斛、麦冬各10克,用沸水冲泡饮用,具有补气养阴、益胃生津、润肺清心的功效。

#### 石斛百合汤

取石斛、百合、北杏仁各10克,鲜山药40克(或干山药15克),猪骨150克(剁小块焯水)。将所有食材一同放入锅中,大火煮开后改小火煲1.5小时,加盐即可。此汤能养阴润燥,可缓解鼻干、咽干、口干、鼻出血等。

需要提醒的是,前两款中药茶连喝3—5天即可,不宜过量服用。(广东省中医院耳鼻咽喉头颈科医师 李云英)

### 喝冬瓜莲藕汤 降尿酸

高尿酸血症作为一种代谢性疾病,越来越常见。想要降尿酸,可以喝点冬瓜莲藕汤。

具体做法是:取冬瓜、莲藕、玉米、鸡蛋、胡萝卜各适量。将冬瓜去皮切块,莲藕、玉米切块备用。起锅烧水,先放入冬瓜皮煮10分钟,然后将冬瓜块、莲藕块、玉米块、胡萝卜片放入锅中炖煮10分钟。将鸡蛋打入碗中,加入大约3克水淀粉,搅拌均匀。汤中撒入少许盐,将冬瓜皮捞出后,倒入鸡蛋液即可。

需要提醒的是,高尿酸血症、痛风者不宜喝肉类和鱼类老火汤和炖汤。(摘编自央视)

食公开课

## 夜咳加重嗓子疼 该怎么办

问:前段时间,我因为洗澡受寒感冒,一直咳嗽不断。尤其到了夜里,咳嗽的症状就会加重,嗓子因此出现了疼痛、嘶哑等不适。请问该如何处理?(网友“刚子”)

答:建议您坚持按摩天突穴(位于锁骨中间)。用食指指腹按揉该穴位,每次约两分钟,能有效缓解胸闷、憋气、干咳等不适。同时,可以喝点枇杷叶水果茶。取枇杷叶10克,1/4个雪梨和1/4个苹果。将水果切丁备用,炖锅中放入所有原料,加入开水煮3—5分钟即可。(中国中医科学院广安门医院呼吸科主任医师 王蕾)



## “白发仙女”护发有秘方

在广西南宁明爱店镇,我们与一位美丽的百岁“白发仙女”不期而遇。她叫韦东北,今年104岁,一头过腰的银丝柔顺浓密,让我们十分惊叹。

韦东北很爱惜自己的银发,每天认真梳理,绑成一条发辫,然后把发辫在额前绕上一圈,发尾用木针或者银针固定,再包上颜色艳丽的头巾,既美观又能保护头部不受风寒。关于护发养发,她分享了一个秘方——用皂荚洗

头。将皂荚放入袋中,用热水浸泡搓揉出白色泡沫,一盆“特制洗发水”就完成了。用皂荚水洗过的头发带有一股清香,且柔顺光滑。

韦东北还有个坚持多年的养生习惯——拍痧、夹痧。闲着时,她会用一块特制竹板隔着衣服拍打背部,直至拍出痧来。夹痧则是宁明当地一种独特的养生习俗。用特质的木夹揪胸口、背部等位置,能轻易揪出痧来。夹痧是个

讲究活,加清水润滑只是基础操作。当地人认为,夹痧时加上白酒,能更快揪出体内的痧气。(广西南宁 邓丹阳)



### 编辑插嘴

中医认为,夹痧具有通经活络、活血止痛等功效。不过,使用这种保养方法前最好咨询中医师,根据个人体质适度选择,切忌盲目使用。

## 按摩风靡但并非人人适用

多地的中医院纷纷开设推拿科夜门诊、周末门诊,受到很多养生人士的青睐,部分医院更是出现了“一号难求”火爆现象。

对此,长江航运总医院康复医学科二病区副主任高杏提醒,人体的许多部位是很脆弱的,日常按摩切勿随意或大力“扳动”“牵拉”颈部及上肢,以免造成神经或者脊髓损伤,出现周围神经损伤甚至截瘫。高杏还指出,

有皮肤损伤的患者,正在经期或孕期的女性,有骨质疏松的患者,有严重心脑血管疾病或身体比较虚弱、年龄较大的患者等几类人群均不建议进行按摩。

“即使是按摩的人群,在按摩过程中,也不能随便按压颈动脉窦。”武汉市普仁医院康复医学科主任张仲锦强调,因为颈动脉窦靠近气管,高度大致和喉结平齐。从理论上

讲,按压、轻敲击颈动脉窦可能导致心脏骤停、猝死,这样的实例虽然少见,但也确实发生过。

那么,日常应如何自行缓解身体上的轻微酸痛呢?浙江省中医院推拿科副主任中医师钮铭表示,保持锻炼其实就是预防颈肩疼痛的最好方式,比较好的方法是做一些扩胸运动,可以放松颈肩部肌群、缓解疼痛。(摘编自《楚天都市报》《钱江晚报》)