

早饭咸菜就粥，中餐土豆丝炒肉加米饭，晚上来份龙虾配啤酒——

# 为湖南人最爱的饮食搭配“纠错”

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 周笑晗

小炒+米饭，是湖南人从小吃到的简单餐食，可是，这数十年的饮食搭配技巧可不是所有人都能知道里面的“不合理”——比如，一份最受欢迎的“土豆丝炒肉配米饭”，就能登上“2017年亚健康饮食搭配榜榜首”！

俗话说“病从口入”，吃东西尤其讲究搭配。近日，中国营养学会发布了一份亚健康饮食搭配榜，其中，深受湖南人欢迎的多种食物纷纷上榜。当然，影响健康的不是食物本身，而是咱们一不小心就陷入了“混搭”的误区。

4月10日，今日女报/凤凰网记者特邀三位湖南权威营养师，请“专家联盟”纠正常见的错误饮食搭配。

## 早餐篇



**关键词：油脂超标**

相对于西式早餐“牛奶加鸡蛋”，重口味的湖南人更喜欢吃“油条+豆浆”。很多人认为，营养丰富的豆浆能为高油食物解腻。但实际上，咱们的“专家联盟”却很反对这种吃法。唐大寒认为，油条高温油炸过程中营养被破坏并产生致癌物质，对人体健康不利。

此外，油条跟其煎炸食品一样都存在油脂偏高、热量高问题，早上进食不易消化，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种早餐组合油脂量明显超标，不宜长期食用。

**建议：**早餐最好不要选择油腻食物。即便忍不住吃了，进食当天午餐和晚餐要尽量清淡，不要再吃炸、煎、炒食物并注意多补充蔬菜。



**关键词：营养不良**

从小到大，我们总听父母说：“肠胃不好，多喝粥！”一些消化不良、食欲不佳的老人或病人就经常用咸菜或腐乳来搭配清粥。不过，这种常见吃法也遭到了“专家联盟”的批评——“单看三种食材就很没营养。”蔡年中认为，咸菜不仅毫无营养，还含致癌物亚

硝酸；腐乳属于高盐食物，心脑血管疾病患者最好少吃；大米既不含维生素，蛋白质含量也很低。这样搭配虽能饱腹，但营养密度太低。

**建议：**正在长身体的孩子或需要进补的老人、病人不适合这种早餐搭配。早餐可以选择“牛奶+鸡蛋”，时间允许的情况下，还可以吃点肉。

## 午餐篇



**关键词：碳水化合物太高**

土豆丝炒肉，曾被评为仅次于“辣椒炒肉”的第二大受欢迎湘菜。这碗吃了数十年的炒菜，近日却登上了“亚健康榜单”，到底怎么回事？“长期用土豆配米饭进食的话，并不健康。”蔡华介绍，从营养学角度分析，米饭的碳水化合物含量较高，而土

豆、藕片、山药等食物的主要成分是淀粉，搭配食用过多时，蛋白质、维生素等元素就会严重不足，属于主食过量的吃法。

**建议：**正餐如果选择土豆，在其他配菜方面就更有讲究，比如搭配一碗清蒸鱼，补充蛋白质；还可以搭配1—2份蔬菜，补充维生素等。

## 本期专家团队



▲唐大寒 (中南大学湘雅二医院营养科主任营养师)



▲蔡年中 (湖南中医药大学第一附属医院一级公共营养师)



▲蔡华 (湖南省人民医院消化内科、营养科护士长)

## 下午茶篇



**关键词：刺激性强**

说起咖啡，早已是“办公族”的加班必备品。如果再遇上低血糖，一杯咖啡加一块黑巧克力就能让人瞬间活力起来。不过，“专家联盟”一致认为，这样的“刺激”饮食可是风险很高的！

唐大寒认为，对神经系统能造成刺激性的食物若进食太多，可能导致身体透支，最主要的是造成免疫力降低、身体素质变差等。

**建议：**两种食物分开进食，低血糖患者可以选择蛋糕、饼干等食物缓解症状。

## 夜宵篇



**关键词：痛风**

随着生活品质的提升，湖南人的夜宵已从“撸串”向着“海鲜”发展——不过，你知道吗？吃着海鲜、喝着啤酒的习惯早已在无形中伤害着身体。“海鲜是一种含有嘌呤和苷酸两种成分的食物，而啤酒中则富

含分解这两种成分的重要催化剂——维生素B1。”蔡年中表示，如果吃海鲜时饮啤酒，会促使有害物质在体内的结合，增加人体血液中的尿酸含量，从而形成难排的尿路结石。如果自身代谢有问题，还可能诱发痛风。

## 健康身边事

世界帕金森日：

人在美国，

也可享受湖南名医的远程治疗

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵)4月10日，世界帕金森日前夕，湖南省脑科医院举办了一场帕金森病友的“聚会”，专家现场演示脑起搏仪器的远程程控技术。此外，4月5日—30日，该院神经外科专家将免费为帕金森患者提供门诊就诊机会以及脑起搏器的术后程控。



“远程程控技术是医生对脑起搏器术后患者采用非面诊方式。”该院神经内科主任医师黄红星介绍，以前，帕金森病患者要定期往返医院，耗费大量的时间和经济成本。如今，医生通过视频询问、观察患者病情，通过远程程控技术对脑起搏器进行调控，减轻了患者的就医负担。

世界卫生日：

二孩妈妈增多，产后抑郁率高升

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 魏惊宇)4月6日，由国家精神心理疾病临床医学研究中心、中南大学湘雅二医院精神卫生研究所主办的“打开天窗说亮话——消除抑郁症的病耻感”世界卫生日主题宣传活动在湘雅二医院精卫楼举行。“产后抑郁的发病率达到30%左右。”该院精神卫生研究所副教授张燕表示，孕产妇抑郁症一直都有，二孩政策之后，家庭压力、经济压力、工作压力让更多妈妈患上抑郁症。



今日女报/凤凰网记者了解到，当日下午，在中南大学湘雅二医院精神卫生研究所，“七彩虹”互助联谊会正式成立。张燕介绍，成立联谊会就是希望通过科普宣讲、预防措施和康复治疗等痊愈服务帮助更多抑郁症患者远离抑郁，改善生活质量，拥有彩虹般的心情和健康生活，回归社会。

国家文化专项资金重点扶持 湖南省妇联倾力指导 今日女报/凤凰网精心打造

# 凤网e家有“洗”啦!



扫码下载APP



关注我们 了解活动详情

华天强势入驻，凤网e家洗涤业务 华丽上线

一键预约，免费上门取送，洗护无忧

## 惊“洗”五重奏

第一重：首单福利 羽绒服洗涤只要 ¥29.9

第二重：七折洗衣巨优惠

第三重：外衣+裤子+鞋子= ¥130

第四重：三件打包洗，只要 ¥148

第五重：皮草系列最高可省 ¥500

活动时间：3.13-6.1 服务范围：长沙市区(含星沙)