

“国民家常菜”番茄炒蛋，竟是“增肥菜”

文/张苗

要说一道中国的国民家常菜，“番茄炒蛋”一定是处在得票率前列的菜肴。

可要是把这道菜归为不健康食品，一定会让很多人大跌眼镜——维生素C、番茄红素、蛋白质的搭配，哪里和不健康搭边了？

但是，近日就有“操心”的营养科专家专门计算了一盘番茄炒蛋所含的热量，发现它并不像大家想象中的那么健康。

一道菜 + 两次油 = 超标

“其实问题在于用油太多了。”营养专家郑培奋说，为了把鸡蛋炒香，再让它饱饱地吸入番茄汁，很多人都喜欢放大量油来炒蛋，让它吸油后蓬松起来，“要想达到鸡蛋略显蓬松的效果，最少也需要25克油。要明显膨大，则需要30-40克油。”

而在《中国居民膳食指南(2016)》当中，建议成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25-30g。

也就是说，这么一盘

菜的用油，就超过了指南中建议的每天用量。

可为什么用油这么多的番茄炒蛋，吃起来并不油腻？郑培奋说，这是因为鸡蛋中含有大量的卵磷脂，它可以起到乳化脂肪的作用。而番茄炒蛋的另一个健康问题，是用糖——在番茄炒蛋中加糖的话，要使得甜味明显，糖的含量就要达到8%-10%。换算一下，400克的番茄，就需要含有40克糖。

一份番茄炒蛋 + 一碗饭 = 容量上限

再来看看郑培奋是怎么计算一盘番茄炒蛋的卡路里的。

两个较大番茄，按400克算，热量为80千卡。

两个鸡蛋，按去壳重55克算，共110克，热量为158千卡。

两者总和为238千卡。

如果在40克油之外再加入20克的糖，热量为80千卡，那么一共是678千卡。

这道菜通常是2人份，一个人一个鸡蛋一只番茄不算多吧。

如果不加油糖，是119千卡。但因为加了油和糖，居然能从番茄炒蛋当中吃进去339千卡！

再来看一组数据，以一个体重60公斤的成年人为例，每天热量标准是1500千卡~1800千卡，每餐也就600~700千卡的热量，一般会吃两个菜，一碗饭。如果这一个菜就吃进去超过300千卡，再加一碗米饭350千卡，其他的菜还能不能吃了？再加一筷子都会超量了呢！



别人跑步瘦十斤，你却跑出失眠和粗腿



如今天气凉爽，跑步的人也越来越多——不管是为了健身，还是为了减肥，跑步都是一项“易上手”的全民运动。只是同样都是跑步，但收获的效果却不尽相同。那么，怎么做才能让跑步达到理想中的效果呢？

跑完饿了，吃什么不长胖

运动型饮料补充体内电解质效果很好，椰子水、纯果汁富含钾、镁矿物质，降低肌肉疲劳度，还能起到一定的饱腹作用。光喝水不能满足自我，吃什么才能不长胖？专家解释：应该避免吃含糖量高，升糖指数偏高的食物。

夜跑之后，大量饮水的人，通常第二天会发现身体有些水肿。所以，即使健身，晚间也要少喝水，早上和中午可以多补充。少喝水大家都知道，但就是做不到，是不是晚餐摄取盐分过多？

盐分摄入影响体内水分表现，每日能少于3g，大概两周就能消肿。参考世界卫生组织给出的每日食盐摄取建议，成年人应该低于5g。《中国居民膳食营养指南》里，也提倡国人的摄盐量应该控制在6g以下。

在吃上怎么“减肥”

世界卫生组织指出，儿童和老年人的糖摄入量都要控制在总能量摄入的10%以下，以预防蛀牙、肥胖、糖尿病等健康问题。身体日常所需糖，尽量从粗粮中摄取。鱼肉类：沙丁鱼、牛肉、鸡肉；谷物蔬菜类：黄豆、海带、番茄；主食类：全麦面包、燕麦、糙米饭；水果类：草莓、奇异果、苹果；点心类：木糖醇、酸奶、脱脂牛奶等，丰富搭配。誓将减肥瘦身进行到底，最好喝酸奶、牛奶，补充蛋白质，同时减少热量的摄入。

本文来源于《都市女报》

小科普 >>

手术只是治疗斜视第一步

文/滕思思(湖南省儿童医院麻醉手术科)

斜视治疗的年龄越小，治疗效果越好。斜视手术不仅为了矫正眼位、改善外观，更重要的是建立双眼视功能。手术时机以7岁前为最佳。当儿童视觉发育终止(约7岁至10岁)后，手术仅能改善患儿外观，双眼视功能将很难提高。

目前斜视手术方法成熟，成功率达90%以上，对视力无明显影响。年幼患儿接受手术时需全身麻醉，但不会影响

其智力和发育。当然，手术后眼位矫正，仅是治疗第一步，手术后立体视和弱视的训练是不可或缺的治疗。

斜视手术后注意事项：注意用眼卫生，不要过度用眼、揉眼，避免眼睛过度疲劳，保证充足睡眠。饮食上注意营养摄入要均衡，忌烟酒和辛辣刺激性食物。手术后应带原矫正眼镜，且尽量不用近距离视力，以免调节而至内斜视的复发。

宝宝不爱睡觉危险多

文/刘美丽(湖南省儿童医院神经内科)

相比成人，宝宝的睡眠对他们更为重要。在睡眠时，全身肌肉松弛，对外界刺激反应减低，心跳、呼吸、排泄等活动减少，各种器官恢复机能。你家宝宝睡眠正常吗？可一定要重视哦！

1、婴幼儿时期，激素分泌呈现夜多昼少的规律，晚上释放的生长激素差不多是白天的3倍，其作用是促进肌肉新陈代谢，恢复体力，促使骨骼成长。如果睡眠少，生长激素分泌相应就会减少，

宝宝的身高就会受影响。

2、经常熬夜的宝宝情绪不稳定，不爱走路，双眼易疲倦，有的宝宝还易患气管炎和鼻炎等疾病。

3、睡眠不足易肥胖。很多父母以为，小朋友睡得愈多，愈容易肥胖，殊不知，实情却正好相反，睡眠的时间愈长，体内就会产生愈多的荷尔蒙，而荷尔蒙则有燃烧脂肪的作用。

小儿腹泻的饮食讲究

文/张莉(湖南省儿童医院留观输液科)

小儿大便次数增多、大便性状改变；大便多在10次以内，呈黄绿色稀糊状或蛋花样；常见白色或黄白色奶瓣，伴或不伴有呕吐，称为小儿腹泻。这期间的饮食调节非常重要。

首先，腹泻期间不主张禁食，应多喂水，以防脱水。其次，如果是母乳宝宝则继续母乳喂养，可调整缩短喂奶时间，暂停辅食；人工喂养者选用腹泻奶粉、将牛奶稀释或予以脱脂奶粉喂

养，病毒性肠炎、乳糖不耐受者可喂无乳糖奶粉。

最后，在宝宝腹泻期间要停止进食高脂肪和难以消化的食物，可补充营养丰富的流质或半流质饮食，如稠粥、面条，加一些蔬菜末等营养丰富清淡易消化饮食，少食多餐，以减轻胃肠负担，逐渐恢复消化功能。在喂养时遵循一个总的原则：少吃多餐、由少到多、由稀到浓。

小儿骨髓炎该这样护理

文/张妮(湖南省儿童医院骨科)

小儿骨髓炎患者在手术后的康复是很重要的。然而，很多家长并不知道该怎么帮助孩子康复。其实，只要注意以下三点，就能加速孩子的康复过程——

1、加强患肢护理。骨髓炎患者术后应用软枕头抬高患肢，有利于静脉回流。严密观察患肢指(趾)感觉、运动、颜色变化，动脉搏动是否明显，疼痛程度以及有无压疮。

2、伤口灌注引流的护理。术后前

3天每天用5000毫升冲洗液大量冲洗，速度控制在每2小时500毫升。每24小时更换1次输液瓶及引流袋，观察引流液的颜色、性质、数量，保持冲洗量和引流量平衡。患者体温正常，引流液清晰，细菌培养正常，予以拔管。

3、帮助患者进行功能锻炼。骨髓炎患者术后一周内可被动运动，每日行肌肉等长舒缩练习及关节屈伸锻炼，逐渐增加活动次数和活动量，促进肌肉和骨组织的恢复。