

□专家解惑

爱吃发酵食物的人 “赚到”了吗？

营养专家表示，可以适量食用，但不用过度追捧

你爱吃发酵食物吗？近日记者注意到，有观点认为酸奶、豆豉、腐乳等通过发酵过程制成的食品营养丰富，对健康有益，因此“爱吃发酵食物的人赚到了”这一说法也受到热议。相关营养专家表示，发酵食物可以适量食用，但不用过度追捧。

南京市第二医院营养科公共卫生医师肖瑶在接受记者采访时介绍，所谓发酵食物可理解为利用某些特殊的微生物加工制作的一大类风味独特的食物。典型的发酵食物有酸奶、豆豉、腐乳、酸菜等，日常生活中随处可见它们的身影。

“食物经过发酵可以分解其中的大分子物质，或能更利于人体的消化吸收。而且大部分发酵食物中含有大量活性益生菌，这些有益菌能够帮助维持肠道菌群平衡，改善消化功能，缓解便秘、腹泻等肠道问题。”在

肖瑶看来，比如说牛奶经过发酵后变成酸奶，乳糖、蛋白质被分解成为半乳糖、乳酸、小的肽链和氨基酸等小分子，不仅更容易被吸收和利用，还可以减少乳糖不耐受患者因缺乏乳糖酶食用牛奶后产生的不适。

另一类常见的发酵食物则是豆制品。腐乳、纳豆等经过微生物处理的豆制品则是将大豆中存在的不可溶性高分子物质降解为可溶性低分子化合物，如蛋白质降解产生多肽和氨基酸，提高了蛋白质和矿物质的利用率，丰富了其营养价值。

那是不是发酵食物就毫无缺点？专家认为，发酵过程中也难免有一些营养损失，比如水溶性维生素等。同时，如果是自制发酵食物，也可能因为环境条件控制不当等因素引起有害微生物如亚硝酸盐、肉毒杆菌的产生，健康风险也不容小觑。

肖瑶提醒，发酵食品不可以代替其他健康食物，还是应当保持食物的多样性。当然，也不要只局限于一种发酵食物，例如奶类可选择酸奶、奶酪。除了日常的豆制品，还可选择豆瓣酱、豆豉。多样化的选择比单一选择好。另外，不同人群对发酵食物的摄入量也应该有所区分。“选择的时候要注意看食品成分表，比如说有一些酸奶含糖量比较高，虽然酸奶是好的，但对糖尿病患者就不太适宜。易过敏体质人群也不太适合。”肖瑶还举例提醒，比如发酵豆制品中的盐分比较高，如果摄入过多的话也存在食盐超标问题，对于有血压问题、水肿或需要控盐的人群来说就并不是特别友好。而有肾功能问题或尿酸升高的人群也要控制大豆类发酵制品的摄入量，因为其嘌呤和蛋白质含量不少，会加重肾脏负担。 据《扬子晚报》

“七头一脑”新鲜上市 专家提醒有些野菜 孕妈千万不能吃

春天是吃野菜的绝佳季节。纯天然的野菜，在烹饪后不仅口感良好，而且营养丰富。但有一类人群需要谨慎食用，就是孕妈。有的野菜属寒凉性，有的具有活血功效，有的烹饪不当含有毒成分……孕妈还能吃野菜吗？又该如何选择？记者采访了南京市妇幼保健院综合内科主任王静、营养科主任戴永梅。

春季野菜上市，孕妈这样选

南京地区春季常见的野菜组合“七头一脑”深受市民喜爱，包括八种野菜：枸杞头、马兰头、荠菜头、香椿头、苜蓿头、豌豆头、小蒜头和菊花脑。戴永梅介绍，“七头一脑”中的许多野菜都具有清热解毒、利湿、明目等保健作用。

活血、化痰、寒凉……这三类野菜孕妈慎吃

对于孕妈妈来说，部分野菜对人体有一定的影响作用，比如活血化痰、促进子宫收缩等，这类野菜孕妇还是别吃为好，还有一些野菜属于中药，含有药物成分，孕妇也不适合食用，寒凉性的野菜孕妇也不适合吃。

1. **马齿苋** 戴永梅解释，马齿苋俗称蚂蚱菜，一般是焯了后凉拌吃，马齿苋性寒、味酸、微苦，具有清热解毒、凉血止血、降血糖的功效。但是，马齿苋对子宫有兴奋作用，可引起子宫收缩，有可能造成流产。孕妇尤其是有习惯性流产的孕妇忌食。

2. **蕨菜** 不建议孕妈妈在怀孕期间吃蕨菜，蕨菜含有原蕨苷这种物质，经研究发现具有一定的致癌性，虽然偶尔少量食用不一定会对孕妇和胎儿造成明显危害，但为了安全起见，孕期应尽量避免食用。

3. **益母草** 益母草具有活血、祛瘀、调经等功效，女性痛经、产后血瘀食用较佳。但怀孕后还是不要吃，活血作用对孕妇不利。

选择野菜的正确“打开”方式

王静介绍，野菜品种繁多，有些野菜不仅营养价值很高，而且有利于治疗贫血和降低血压，有些具有一定的中药性能，食用后会引引起身体不适，还有些具有活血功效，孕妇食用可能引起流产。还有部分野菜因为烹饪方式不当，不能去除有毒成分，会引起中毒。因此，家里有孕妇的话，应将野菜分类处理，但是不管是哪种野菜，孕妇都应注意烹饪方式。

不建议孕妇食用自行去野外挖的野菜，绿化带、公园、田埂等道路旁的野菜容易受有机磷酸农药、汽车尾气、生活垃圾等污染，最好选择正规来源售卖的野菜。

在食用前要认真清洗，冲洗完后最好用水再浸泡。

注意烹饪方式，一定要煮熟！吃时可适当加些食醋和蒜末，起杀菌作用，也可炒、炖，这样更安全。

据《南京晨报》

饮食控制了 可血糖还像过山车 原来是不规范注射胰岛素引发的并发症

“平时生活饮食都已严格管理，但为啥血糖就是难以控制？”前不久，长期使用胰岛素的糖尿病患者赵先生（化姓）来到南京市中医院内分泌科就诊。赵先生痛苦地表示，自己将胰岛素剂量一加再加，可血糖还是经常居高不下，有时还会出现低血糖。

竟是“肚皮”惹的祸

接诊的内分泌科陆源源主任对赵先生的糖尿病病情进行了详细了解，同时对赵先生进行相关检查。赵先生平时主要在自己的肚皮上进行胰岛素注射，在评估胰岛素注射部位后，陆源源主任发现赵先生肚皮上有多个隆起的“疙瘩”，经过视诊和触诊，初步判断肚皮上的这些小“疙瘩”为胰岛素注射不规范导致的并发症——皮下脂肪增生。

随后陆源源主任使用专业武器

“掌上超声”对上述判断作出进一步确认，通过超声检查明确了藏在肚皮上的一个个“雷区”正是皮下脂肪增生。至此，导致过山车式血糖的真相浮出水面：正是因为平时赵先生不慎将胰岛素注射在了这些“雷区”上，所以才会出现血糖忽高忽低的现象。

胰岛素注射相关皮下脂肪增生到底是什么？专家解释，这其实是指与胰岛素注射有关的局部注射部位的不良反应，表现为该区域的皮下脂

肪组织增生、增厚、由软变硬或出现质地较韧的肿胀，这是胰岛素治疗过程中的常见并发症之一。不规范轮换或未更改注射部位、针头的重复使用、同一部位注射范围及每日注射频次，以及胰岛素种类及使用时间都可能导致皮下脂肪增生的发生。陆源源主任直言，这些“疙瘩”会导致注射部位胰岛素吸收减少、胰岛素日剂量增加、血糖波动变大、低血糖风险增加、糖化血红蛋白升高，从而加重整体医疗成本负担。

“糖友”该如何判断呢

胰岛素注射相关皮下脂肪增生要如何判断呢？专家指出，可以配备可用光源，理想情况是使用可调节的光源。如果光源不可调节，医护人员可以佩戴头灯或使用手电，调整光源角度以看清皮肤表面的细微隆起或凹陷。皮下脂肪增生表现为皮肤凸起或丘状，无皮肤颜色改变及毛发分布变化，可见一块有光泽或色素过度沉着区域或脱毛区域。用笔在皮下脂肪增生的中心做标记，以便触诊。触诊时，检查者以轻柔按摩的方式（向前或画圈）向待检查区域推进，皮下

脂肪增生表现为正常柔软有弹性的皮下组织变成质韧、橡皮状或缺乏弹性的组织，该异常区域的边缘清晰并且很容易感受到组织的分界，是周围软组织中突然出现的“抬高处”。条件允许时，还应通过超声检查来诊断。

陆源源主任建议，“糖友”日常生活中应勤换“打针位置”。把肚子、大腿、上臂、臀部想象成四个“注射区”，每周固定用一个区域（比如这周只打肚子），每天在同一区域内换不同点位。每次注射要和上次的位置间隔至少一根手指的宽度（约1厘米），避

免反复扎同一个点。同时，学会“轻轻捏”：注射前用拇指和食指轻轻捏起皮肤（特别是瘦人），针头垂直扎入捏起的皮肤层，避免打到深层肌肉。重复使用会使针头变钝，容易刺激皮肤，因此每次注射胰岛素应换新针头。打完，不要按摩或揉搓注射部位，避免胰岛素扩散过快刺激组织。

专家提醒，洗澡时“糖友”可检查皮肤，摸摸常用注射区域，如果发现硬块、鼓包或颜色变浅，立刻停用这个区域至少1个月，同时咨询医生。

据《扬子晚报》