



國信週刊



A3

Sunday, Oct 2, 2022

2022年10月2日(星期日)

地址: GEDUNG GUOJIRIBAO, Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail: koranguoji@yahoo.com 電話: (62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部): 626 1866 (編輯部): 626 1366 (發行部): 626 1766



六招整理換季衣櫃

衣櫃裏往往塞滿了各種衣物、被褥，時間長了會變得凌亂不堪，尤其是在換季期間，雜亂的衣櫃給尋找應季衣服增加了不少麻煩。美國“真簡單”生活網站總結了整理換季衣櫃的六個妙招。

1. 祇留夠用的。天氣轉暖後，如果你的衣櫃裏還有大量的棉毛衣、羽絨服和厚外套，那麼你就要對衣櫃進行合理規劃了。把接下來一段時間用不到的衣物全部整理出來或者專門在衣櫃內為這些衣物騰出一塊空間，為當季衣物預留更大的空置空間，然後再進行整理、擺放。
2. 及時處理沒用的物品。整理換季衣物時，可能會發現一些很少使用的閒置物品或者已經不合身、無法再穿的衣服，這些衣物佔據了寶貴的空間，可以把它們分類處理，穿舊磨損的衣物可以直接扔掉，買來後不喜歡、幾時沒怎麼穿過的衣物可以放在二手交易平臺低價銷售，還有一些已經不合身但仍能使用的衣物可以捐贈出去。
3. 利用櫃門後面的空間。人們經常忘記充分利用衣櫃門後面的空間。這裏實際上是存放那些不知道該如何分類的零碎物品的理想地。可以把窗簾掛鉤、腰帶、飾品、扣子等裝進雜物袋裏，再用鉤子把袋子掛到櫃門後面即可，使用時也方便查找。
4. 根據家庭成員分配空間。衣櫃的儲存空間要考慮家庭成員的使用需要。在衣櫃最底部可以用籃子裝孩子毯子、毛絨玩具、常用衣物等，這樣孩子自己就能找到。材質珍貴、易損壞的織物，可以放到衣櫃上層、孩子難够到的地方。經常使用的物品，或是老人的物品可以放在與視線齊平的位置，方便拿取。
5. 分門別類做好標籤。把衣櫃中的物品分類放進不同的箱子或容器中能够讓衣櫃更有條理，為了方便日後拿取，可以給衣櫃中的每個收納箱、抽屜或籃子都貼上標籤，使用後或清洗後把物品按照標籤放回原位。這樣就算時間久了，衣櫃裏的物品依然能保持整潔有條理。
6. 常穿的衣物掛起來。換季後，經常穿的衣服如果放在箱子裏或摺起來，拿取會不方便，可以把常穿的衣服掛起來，或者放在衣櫃外側位置，把不常用的衣物往裏放。此外，外出常穿的衣物如外套、裙子等也可以掛起來，以免折疊摺疊壓出折痕。可以把家居服，如睡衣、內衣等折疊摺放。



三類菜適合放蝦皮

蝦皮在國人餐桌上的出鏡率很高，其加工原料主要為毛蝦，體長3-4厘米，肉也不多，晾曬或烘幹後，幾乎祇剩一層皮，所以被稱為“蝦皮”。雖然個頭小，但蝦皮的身體中蘊藏著豐富的海洋滋味。蝦皮帶有咸味，可以替代一部分鹽，烹調以下幾類菜時加點蝦皮，會為它們增鮮不少。

一是炒蔬菜，如蝦皮炒小白菜、蝦皮炒西葫蘆等。不管是圓白菜、小白菜，還是韭菜、小油菜，烹炒時都可以放入一小撮蝦皮，清爽的蔬菜加入來自海洋的鮮甜，滋味更加豐富。特別是沒什麼味道的大白菜、冬瓜等，可以從蝦皮中充分“借味”，讓菜變得鮮美。蝦皮與油脂結合一下，也就是說煆鍋時與蔥姜蒜一塊煆炒一下，香味會更加濃鬱、突出。

二是湯類菜，如蝦皮冬瓜湯、蝦皮絲瓜湯、蘿卜絲蝦皮湯等。蝦皮入湯，一般不需要久煮，臨出鍋前衝燙一下即可激發出蝦皮的鮮味。蝦皮還有一個好搭檔——紫菜，煮餛飩或者做蛋湯時，放一小把蝦皮、一撮紫菜，鮮味立馬提升。

三是帶餡主食，比如韭菜盒子、鮮肉餛飩等。這些餡料往往鮮味略有不足，直接放蝦皮又有些喧賓奪主。放入蝦皮，既能提鮮又不搶戲，味道剛剛好。一般來說，味道不怎麼突出的食材做餡時都適合放蝦皮，比如胡蘿卜、黑木耳、小油菜、西葫蘆、豆腐幹等。

除了入菜，還可以把蝦皮完全烘幹，打成粉，做菜時取代味精或雞精，用來提鮮。需要說明的是，蝦皮雖然鈣含量很高，但它不是很好的補鈣食品。原因在于，蝦皮很輕，每次攝入量很少，並且鈉含量很高，大量吃容易導致鹽攝入超標。烹調時要注意，放了蝦皮的菜就要少放鹽甚至不放鹽。蝦皮蛋白質含量較高，容易被微生物分解產生氨水味。建議大家在購買蝦皮之後，先好好洗幾遍，去掉沙子和蛋白質分解物，也能够除去一部分鹽。然後把蝦皮放在鍋裏用小火徹底烘幹，再分裝放到冰箱中保存，每次取出一袋來吃。如果嫌這樣做麻煩，那就每次少買點，現買現吃。

一圖測出未來十年心血管病風險

8月26日~29日，歐洲心臟病學會年會在西班牙巴塞羅那召開，會上發布了諸多心血管病最新研究成果，其中“首個患者版心血管病預防指南”（下文簡稱“指南”）受到廣泛關注，尤其是一個可供個人判斷未來10年心血管病發病風險的圖表工具。

北京大學人民醫院心血管內科主任醫師張海澄表示，使用該圖表前，需要掌握性別、年齡、吸烟與否、收縮壓水平、非高密度脂蛋白膽固醇水平（總膽固醇減去高密度脂蛋白膽固醇）。

首先根據性別、吸烟與否，在4個豎排數據隊列中，找到自己對應的數據隊列；再根據年齡，找到自己對應的數據方陣；接着根據豎坐標軸上的收縮壓數值（血壓中的高壓）、橫坐標軸上的非高密度脂蛋白膽固醇數值，確定自己的“風險坐標點”；最後根據圖表右側底部的解釋，了解未來10年心血管病發病風險。

例如，馬先生今年54歲，不吸烟；最近一次體檢，血壓為145/88毫米汞柱，總膽固醇為5.39毫摩爾每升、高密度脂蛋白膽固醇為1.32毫摩爾每升（非高密度脂蛋白膽固醇水平為，5.39-1.32=4.07）。根據圖表推算，馬先生未來10年心血管病風險為5%~10%，屬於中等風險。

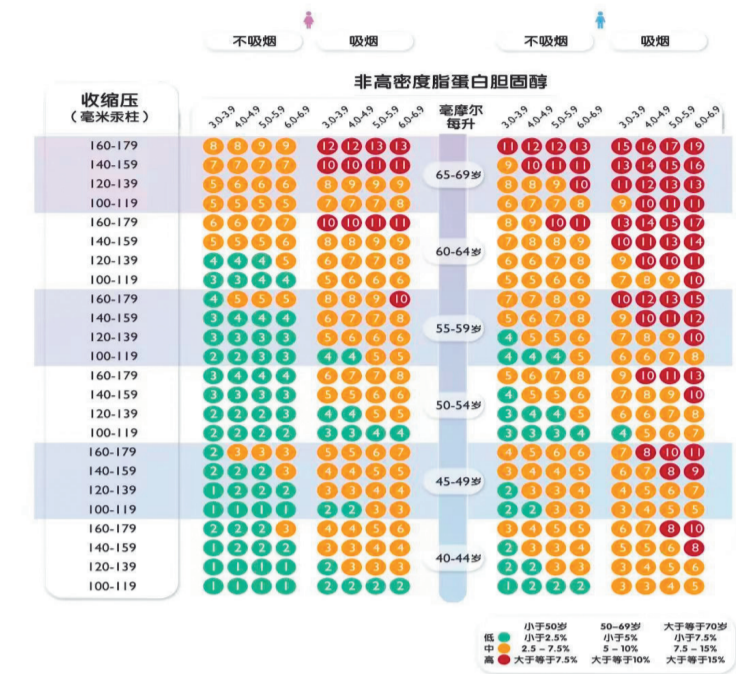
指南指出，評估心血管病風險是預防的首要措施。未患病人群需遵循“一級預防”，即在心血管事件發生前，通過控制吸烟、高血壓、血脂異常、糖尿病等心血管病主要危險因素，降低心血管臨床事件的發生風險。已患有心血管病的人群則需遵循“二級預防”，即尋找和控制危險因素、接受持續的藥物治療。對於沒有已知心血管病的人，風險可分為低、中、高。一個人的心血管病發病風險，除了受到年齡、血壓、膽固醇水平、吸烟狀況的影響，也和經濟因素、心理因素和環境因素密切相關。患者可以通過和醫生討論，共同制定更加個性化的治療方案。

對此，航空總醫院心血管內科二病區副主任、主任醫師劉芳告訴“環球時報健康客戶端”記者，若自測發現心血管病中高風險，應及時到醫院進行評估，對風險進一步分層。醫生會根據評估結果推薦治療方案，包括改變生活方式、服藥治療等。

另外，“首個患者版心血管病預防指南”中強調了若干條幹預措施。劉芳表示，對於所有人群來說，無論是否患有心血管病或合併其他疾病，都要戒烟、遵循推薦的生活方式，以降低未來的風險。具體內容如下：

1. 所有人群都應戒烟、保證營養均衡、維持健康體重、適度鍛煉、將收縮壓控制在160毫米汞柱以內。
2. 健康成年人都應盡量保證每周至少150~300分鐘中等強度或75~150分鐘高強度運動，若無法達到建議時長，盡可能多花時間運動。
3. 保證健康飲食。比如地中海或類似飲食方案，通過食用橄欖油、牛油果等，適當增加不飽和脂肪的攝入，少吃油炸快餐，控制紅肉等富含飽和脂肪食物的攝入，少吃糖和鹽，多吃全谷類、水果、蔬菜和堅

低风险人群发生（致命和非致命）心血管事件的10年风险



- 果，每周至少吃一次魚，每周攝入酒精不超過100克。
4. 建議已患心血管病，或患心血管病風險非常高的人，堅持服用相關藥物。
5. 心血管病風險越高，推薦的治療強度越高，血壓、血糖、血脂等控制目標就越低。
6. 逐步達成治療目標。通過改善生活方式、藥物治療，達到推薦的血壓和膽固醇水平，最優目標為收縮壓小于130毫米汞柱（服藥者），高危人群低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇）應小于1.8毫摩爾每升，極高危人群應小于1.4毫摩爾每升。
7. 將他汀作為降低壞膽固醇的一線治療藥物，若在服用他汀類藥物過程中有不適應，未達到醫生推薦的最佳劑量以及未實現最良好的用藥效果，則建議與非他汀類藥物，如依折麥布、PCSK9抑制劑等聯合使用。

8. 70歲以下收縮壓控制目標為120~130毫米汞柱，70歲以上為140毫米汞柱；對於舒張壓，建議所有服藥者控制在80毫米汞柱；對於75歲以上高齡患者或頭頸部血管病變嚴重的患者，劉芳強調收縮壓不宜控制過低，在140~150毫米汞柱即可，保證腦部血流的灌注。

9. 對於糖尿病患者，建議將治療目標定在糖化血紅蛋白小于7%。劉芳表示，老年糖尿病患者，血糖控制也可稍放鬆，以避免低血糖帶來的風險。二甲雙胍是大多數無合併腎臟疾病糖尿病患者的一線治療藥物，若合併心血管病，則推薦服用胰高血糖素樣肽-1受體激動劑（GLP-1RA）和鈉-葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑（SGLT-2i）。

給你一個“吃花生”的理由：不僅有助減肥，還降低中風風險

一把花生是不少人喜歡的零食，但如果你因為擔心發胖而不敢吃，不妨看看美國《營養》雜誌上刊登的這項新研究成果：在健康飲食的基礎上，適當吃花生可以減掉多餘的脂肪。該研究由南澳大利亞大學與美國德克薩斯理工大學的研究人員合作開展，他們發現每天兩頓主餐前分別吃35克淡鹽幹烤花生有助於減肥、降低血壓和改善空腹血糖水平。

研究人員對兩組患有2型糖尿病的中高風險澳大利亞成年人進行了評估，一組堅持傳統的減肥餐，另一組則在此飲食模式的基礎上每天額外食用70克花生，整個研究過程中兩組參試者保持同樣的運動模式。

歷時6個月後發現，食用花生組（減重6.72千克）減肥效果比常規減肥組（減重6.6克）更為明顯，且前者血壓的控制情況優於後者。共同研究人員、德克薩斯理工大學的助理教授克裏斯蒂娜·彼得森說，這項研究打破了關於花生對健康影響的一些誤解。

武漢市中心醫院營養科主任許淑芳對此解釋說，很多人覺得，花生作為堅果，具有高脂肪高熱量的特點，但也正因如此，它才具有較高的飽腹感。餐前吃一點可減少其他食物的攝入，大大降低人體所需要的能量，從而達到減肥效果。花生還含有較多的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，有助於消化和胃腸排空，從而控制體重。此外，雖然花生熱量較高，但其升糖指數（GI）僅為14，屬於低GI食物，對於想要控制體重的高血糖患者尤為合適。

許淑芳也強調，每天70克花生所針對的研究對象主要是身材高大的歐美人，對於我國居民不一定適合。脂肪、蛋白質等供能營養素的攝入應當是個性化的，還要結合具體飲食來看，當個人從其他食物中獲取的脂肪已經足夠時，就要減少花生的攝入。上述研究中提倡的花生攝入量也是



在“低脂減肥餐”的基礎上，如果每天大吃大喝，再額外進食花生，不僅無法減肥還會使人體攝入的脂肪超標，帶來健康隱患。

關於適當食用花生有助於控血壓的結論，此前已在多項研究中得到證實。美國《中風》雜誌曾刊登一篇針對亞洲人展開的研究，發現每天吃4-5顆花生的亞洲男性和女性比那些不吃花生的人患缺血性中風或心血管疾病風險更低。研究的主要作者日本尾田大阪大學醫學院社會醫學系池原聰代博士說，花生富含有益心臟健康的營養物質，如單不飽和脂肪酸、多不飽和脂肪酸、礦物質、維生素和膳食纖維等，可以降低高血壓、高壞膽固醇和慢性炎癥等風險因素，有助於預防心血管疾病的發生。

雖然花生對健康有諸多好處，但並不是所有人都適合吃，尤其幾類人群不宜多吃花生。

1. 高尿酸人群。花生的嘌呤含量較高，為85毫克/100克，屬於中高嘌呤食物，高尿酸人群建議少吃，痛風患者在急性發作期最好不要吃。
2. 花生過敏者。有些人對花生過敏，一旦誤食，會產生一系列過敏反應，嚴重的甚至會危及生命。這類人不但應遠離花生，還要遠離含有花生成分的食物。
3. 三歲以下幼兒。幼兒不建議吃花生主要是為了防止噎嚥發生。花生顆粒較大，不易一下嚼碎，對於三歲以下幼兒存在安全隱患，最好避免食用，學齡前兒童應在家長照看下食用。
4. 腹瀉的人。花生中含有豐富的膳食纖維和油脂，能起到潤腸通便的作用，但正處於腹瀉和消化道急性感染狀態的人暫時不要吃花生，否則會加重症狀。
5. 膽囊炎患者。脂肪引起膽囊收縮的能力較強，膽囊炎患者在手術後和膽囊炎急性發作期均不宜吃花生，慢性膽囊炎患者可以在膽囊炎不發作時少量吃花生。

