



## 水中“葷八仙”，各自有絕配

2021年10月1日本版刊登了《水中八仙，滋養一年》一文，主要介紹的是水中“素八仙”。除此之外，水裏還有“葷八仙”，即青蝦、河蟹、剪刀肉、螺螄、泥鰍、黃鱔、甲魚、鯽魚，它們同樣味道鮮美，營養豐富，大多也在秋冬上市。本期，中國老年醫學學會營養與食品安全分會副會長周春凌和中國註冊營養師劉萍萍共同為大家詳細做個介紹。

### 青蝦：搭配蔬菜，營養互補

青蝦俗稱河蝦，又名沼蝦，在我國各地的湖泊河流中均有分布。青蝦高蛋白(23.8%)、低脂肪(0.4%)，含有多種維生素、礦物質，但青蝦缺乏膳食纖維、維生素C等，搭配蔬菜，尤其是帶有辛辣味道的蔬菜，比如韭菜、洋葱等，不僅營養互補，味道也更好。青蝦做法多樣，如清蒸、水煮、清炒、油炸等，不建議生吃(如醉蝦)，否則可能感染副溶血性弧菌，出現腹瀉、嘔吐、發燒及腹痛等癥狀。高尿酸血癥、痛風患者，



以及對水產品過敏的人不要吃青蝦。

### 剪刀肉：加點鹹味，突出鮮味

剪刀肉也叫水菜，其實是河蚌肉。其肉質鮮美、脆嫩可口，營養也不差，蛋白質雖然沒有蝦蟹高，但也有10.9%，脂肪和碳水化合物都很低，多種礦物質含量豐富，如鈣248毫克/100克，鐵26.6毫克/100克，鋅6.23毫克/100克。剪刀肉鮮味很濃，本身鈉很低，加點鹽反而可使鮮味更加突出，因此，剪刀肉可以搭配有鹹味的食物一起烹調，比如剪刀肉炖咸肉。

蚌類屬於高嘌呤食物，建議高尿酸血癥、痛風患者不要吃。

### 河蟹：蘸着姜醋，去腥增香

河蟹營養很豐富，高蛋白(17.5%)、低脂肪(2.6%)，含比較多維生素A(389微克/100克)、維生素B2(0.28毫克/100克)、鈣(126毫克/100克)、鋅(3.68毫克/100克)等營養成分，當然，其膽固醇也高(267毫克/100克)。吃河蟹時宜搭配姜醋，有助去腥增香。河蟹一定要吃活的，而且要充分蒸熟煮透了再吃，不要吃死蟹、生蟹、醉蟹。高尿酸血癥、痛風患者以及對水產品過敏的人不要吃河蟹。血脂異常的人，特別是高膽固醇血癥患者，還有一些需要限制脂肪和膽固醇攝入的肝膽胰疾病患者，要少吃蟹黃。

### 泥鰍：豆腐合炖，補鈣健骨

泥鰍，也叫作鰍、鰻尾鰍等，不僅肉質細嫩、味道鮮美，營養上也不錯。它高蛋白(17.9%)，低脂肪(2%)，多種礦物質含量豐富(如鈣高達299毫克/100克、鎂35.3微克/100克)，適合骨質疏鬆患者、中老年人、哺乳期媽媽等需要補鈣的人群適量食用。泥鰍中還含有泥鰍多糖，有助提高人體免疫力。泥鰍可炒、炖等，如泥鰍炒韭菜、泥鰍炖豆腐、泥鰍絲瓜湯等，尤其搭配豆腐炖湯，補鈣效果更好。

### 黃鱔：搭配葱蒜，更補維B

黃鱔也叫鱔魚，肉質肥嫩，鮮美爽口，營養也不錯，它高蛋白(18%)，低脂肪(1.4%)，含比較多維生素B2(0.98毫克/100克)、鎂(34.56微克/100克)等營養成分。烹調黃鱔搭配大蒜、大葱、韭菜、洋葱等，其中所含的大蒜素(屬於有機硫化物)，可以促進B族維生素的吸收，比如大蒜燒鱔魚、黃鱔炒韭菜。注意不要吃生的或者沒充分煮熟的黃鱔，比如冰鎮鱔片，可能有感染寄生蟲的風險。

### 螺螄：香料爆炒，掩蓋腥味

螺螄屬於田螺科淡水貝類。營養價值上，相比魚蝦蟹，螺螄中蛋白質比較低(8.9%)，脂肪很低(0.1%)，碳水化合物相對多點(7.7%)，另外，它還



富含多種維生素、礦物質，其中鈣含量高達1.3克/100克，是牛奶的10倍還多。螺螄一般爆炒或紅燒，烹調時加些葱、姜、蒜、料酒、八角、桂皮等香辣調料，能掩蓋一部分腥味。

### 甲魚：配合山藥，滋補保健

甲魚也叫作鱉、團魚，含豐富的蛋白質(17.8%)，較多的維生素A(139微克/100克)、鈣(70毫克/100克)、鐵(2.8毫克/100克)、鋅(2.31毫克/100克)等營養成分。此外，甲魚也有一定的藥用價值。中醫認為，甲魚具有清熱養陰、平肝熄風、軟堅散結的功效。現代藥理研究表明，甲魚具有抑制肝脾的結締組織增生，提高血漿蛋白水平等功效。甲魚本身屬於滋陰類(用於陰虛病癥)食物，可以搭配一些藥食同源的食材一起吃，如枸杞、黃芪、山藥等，可起到更好的保健效果。雖說甲魚可做藥膳，但建議在醫生指導下進行，不可盲目把甲魚當藥物治病。

### 鯽魚：蘿卜炖湯，開胃健脾

鯽魚也叫喜頭魚、海附魚，含有豐富的蛋白質(17.1%)，個別礦物質含量也比較豐富，如鈣79毫克/100克、鉀290毫克/100克。鯽魚有清蒸、水煮、煎炸等多種做法，但最好的是跟白蘿卜一起炖湯，兩者均有溫中下氣、健脾利濕的功效。這道湯還妙在“二白”食材上，白蘿卜浸在奶白色的魚湯裏，讓人看着就很有食欲。此外，鯽魚也可搭配豆腐、筍等食材，營養和味道方面都很互補。鯽魚籽膽固醇含量很高，血脂異常的人，特別是高膽固醇血癥患者不宜吃。

鯽魚蘿卜湯。去除鯽魚內臟和腹中黑膜，清洗乾淨。白蘿卜切塊，生姜切片，香蔥切成蔥花備用。鍋中放少許油，油熱之後，撒點鹽，放入鯽魚，煎至兩面金黃。鍋中倒入適量已燒開的水，放入白蘿卜、生姜片。加蓋大火煮5分鐘，轉小火繼續煮10分鐘。煮熟後加適量胡椒粉、少量食鹽即可。

洋葱炒青蝦。青蝦去頭、去腳、去蝦綫，并洗淨。洋葱、生姜分別洗淨，切絲。鍋中放少許油，放入洋葱絲、姜絲，煸香。青蝦倒入鍋中，翻炒至變色熟透。加入適量料酒、醬油、食鹽，燜2分鐘即可。

黃鱔砂鍋煲。黃鱔洗淨、切段，蔥姜蒜切好備用。鍋中放少許油，把蔥姜蒜爆香。砂鍋中倒入黃鱔，加入適量料酒、蚝油、醬油、食鹽、糖和清水，中火煲30分鐘左右即可出鍋。

## O型血不易得心臟病

荷蘭格羅寧根大學醫學中心研究發現，O型血的人，心臟病發作風險、心血管疾病死亡率都低。

研究人員招募了136萬名參與者，其中52萬人是O型血，2.3萬人患有心血管疾病。結果發現，非O型血中有1.14萬人(1.5%)有冠心病，1.7萬人(2.5%)有其他心血管疾病，O型血中分別有7220人(1.4%)和1.1萬人(2.3%)患冠心病和其他心血管疾病。O型血比非O型血的人患冠心病風險以及心肌梗死風險低9%。



## 秋季養生講究雙“收”

在夏天，人的皮膚毛孔處於開放狀態，很容易出汗，所以皮膚毛發都是濡潤的。到了秋天，大自然清肅乾燥，皮膚與毛孔自然閉合，顧護體內的津液不過分流失。因此，秋天是收斂肅降的季節。河南省中醫院肺病科副主任、副主任醫師趙潤揚說，所謂“收”，一方面指要“收斂神氣，無外其志”，就是要精神內守，不要過多耗散精氣神；另一方面，可配合食用一些酸甘食物，以順應秋天收斂之氣，起到養生保健、防病祛病的作用。

進過山洞或地窖的人都有體會，夏季外面烈日炎炎，而山洞地窖內却陰涼潮濕。冬季外面天寒地凍，山洞地窖裏却溫暖如春。人體和大自然是一樣的道理。秋季氣候乾燥，容易使咽喉、皮膚乾燥而感覺不適，酸甘寒涼的食物具有生津養陰、清熱潤燥的作用，大自然也提早準備好了許多可以緩解秋燥的食物，它們大多味道酸甜、清爽可口，正好可以化解秋燥，比如烏梅、山楂、梨、柿子、葡萄等。這些食品還有一個共同特點——發澀，這個澀味正好對應了秋季的收斂之氣。還可常用些銀耳、百合、蓮藕、山藥等煲湯熬粥，中醫認為，色白入肺，可起清熱、潤肺、生津之效。

## 歐洲傳統養生依舊熱

西班牙人推崇午睡，意大利人愛洗泥浴

睡眠充足、健康飲食、經常鍛煉、口腔護理、社交生活等因素在守護健康方面都有重要作用。歐洲有古老的醫學思想和養生傳統，甚至可以追溯到古羅馬溫泉浴場和古希臘人防治未病。有些養生方式延續至今，值得我們學習借鑒。

**西班牙：睡午覺。**去過西班牙的人會發現，午間時分很多地方除了有明媚的陽光外，無論是居民區還是商業中心都很安靜，那是因為這個時間段大家都在休息。長久以來，午睡都是西班牙人生活中不可或缺的一部分。研究發現，午飯後，由於消化系統所需的供血量增加，流向大腦的血量減少，人會自然而然地產生困倦感。因此，午後小憩是符合生理需要的健康生活方式。午睡半小時的人，脂肪肝、血脂異常和中心性肥胖的患病率較低。午睡還有助緩解壓力，幫助人們更好地面對生活。這也能解釋，為什麼西班牙人比較長壽了。

**冰島：愛吃魚。**冰島人的預期壽命和血壓控制水平一直位居世界前列，這與其飲食習慣密切相關。儘管冰島人的果蔬攝入量不高，但提倡適度食用脂肪、蛋白質以及低芥酸菜籽油，鼓勵食用野果和根莖類蔬菜。而且，冰島盛產魚類，人們喜歡將黑鱈、鱈魚和鱒魚等作為主食來食用，對於大多數人來說，氣味難聞的發酵鱈魚則是冰島的一道國菜。此外，因為冬季僅靠陽光很難獲得足夠的維生素D，冰島人每天還會服用魚肝油。

**意大利：洗泥浴。**早在羅馬時期，意大利人就愛上了泥浴。泥浴療法也在那時傳播開來，它屬於溫泉療法的一種，就是將含有礦物質、微量元素和某些放射性物質的泥漿，經過溫泉水調和後，敷於身體上或在泥漿裏浸泡，以達到清潔肌膚、美容、舒緩壓力等效果。

**希臘：地中海飲食。**地中海飲食泛指希臘、西班牙、法國、意大利南部等處于地中海沿岸南歐各地的飲食風格，其特點是，以蔬果、魚類、五谷雜糧、豆類、橄欖油為主，還配有開胃食品，主食有味道深厚的植物類調料，如大蒜、百裏香、紫蘇等。此外，還有一定的紅酒佐餐。希臘人熱衷的地中海飲食，不但在營養、安全等方面連續數年居于營養界各大榜單前列，還在防治糖尿病、心臟病等方面擁有獨特優勢。

**芬蘭：桑拿。**芬蘭桑拿協會負責人表示，桑拿文化在芬蘭根深蒂固，甚至到了狂熱地步。在



這裏，桑拿屋的數量超過全國人口的一半。東芬蘭大學研究發現，與每周祇洗1次桑拿的同齡人相比，每周洗4~7次的男性患高血壓的風險低50%。因為洗桑拿時，身體溫度上升，血管擴張，能改善血管功能。而且，洗桑拿時人體會失去部分體液，對降低血壓也有一定作用，洗完桑拿後，身心放鬆也有助降壓。

**法國：身心放鬆法。**19世紀60年代，哥倫比亞一位神經精神學家發明了身心放鬆療法，此後這種養生法便在法國扎根，并廣受歡迎。它包含瑜伽、禪宗、冥想的一些技巧，涉及調節呼吸、軀體動作和心靈感悟，給人以鎮定自若的感覺。在法國，這一療法已納入醫保，學校和醫院也開設了相關課程。研究發現，身心放鬆療法不僅能讓身體健康者減壓，在幫助癌癥患者控制焦慮、壓力方面也有積極作用。

**荷蘭：森林浴。**荷蘭人喜歡在天高雲淡的日子外出騎行散步，或到公園、森林裏消磨時光，相信可以清除雜念，使頭腦清醒、精神煥發。研究發現，森林浴不僅能改善情緒和注意力，減輕疼痛，還可降低2型糖尿病、心血管病、早產和高血壓等風險，哪怕一周祇活動兩小時也能起到效果。

**德國：療養休假。**德國人的療養傳統已有200多年歷史，倡導“為健康而休息”。18世紀末起，人們愛上了在療養院或溫泉療養院休養幾周到幾個月，呼吸新鮮空氣、洗澡，一些作曲家和作家還會選擇在那裏工作。如今，健康療養還被德國醫生開進了處方，一般建議到環境優美的療養地休息兩到三周，休整過後，人們的健康狀況會得以改善，工作效率也會更高，心情更加舒暢。