



在美国吃大豆餐

◆ 潘家新

说起大豆食品,总以为中国堪称第一,我们是豆腐的发明国,我们的豆制品花色多、口味好、质量佳。然而,前不久在美国吃了一次西式大豆餐,这才明白,那洋人已把大豆食品玩转得十分地道。

位于美国中部的爱荷华州盛产大豆,那日我们一行中国人去到爱荷华大豆食品协会,迎接我们的是一桌丰盛的美国大豆午餐:大豆面包、酱汁老豆腐、大豆烧烤酱、各色豆奶、大豆奶昔、烘焙大豆、豆皮饼干以及不同口味的大豆“薯片”。细细看,除了那盘西式酱汁烹煮的老豆腐还是中国豆制品的模样,其他的大豆食品都是完全“西化”的。

热情好客的琳达娴熟地为我们做“汉堡”,她剖开大豆面包,抹上大豆烧烤酱,放一叶生菜,加一块老豆腐,再塞一片蕃茄,一个“大豆汉堡”就做好了。我们慢慢品尝,这素汉堡没了肉汉堡的肥润,倒也清香爽口,别具风味。

这大豆食品中,我们最爱喝奶昔,入口细滑醇厚、奶香浓郁,只是这大豆奶昔为何少有豆味?琳达说,因为美国人不喜欢那股“豆腥”。我们还爱嚼大豆“薯片”,这假薯片的调味一如真薯片,却多了大豆特有的炒香和松脆;与真薯片相



比,大豆“薯片”的脂肪含量低、热量低、蛋白质高、纤维素高。

餐后,琳达又从冰箱中取出大豆冰淇淋,那一方巧克力包裹的大豆“冰砖”,香甜细腻,入口即化,却也是只有奶香而无大豆的味儿。

闲聊中,琳达告诉我们,作为爱荷华大豆食品协会的工作人员,她和同事们经常要去学校、社区宣传推广大豆食品,因为肥胖、心脑血管疾病已经严重威胁美国人的

健康。采访中我们也了解到,截至2006年,每4个美国人中就有1人肥胖(超重30磅);在爱荷华州,60%的成年人体重超标,一半儿童肥胖或处于肥胖边缘。科学研究已证实,肥胖是心脑血管疾病的高危因素,而大豆富含高蛋白、高纤维且低脂肪、低热量,可以有效遏制肥胖,有益人体心脑血管,是健康膳食的“明星”。

为了普及大豆食品,美国人也

是动足了脑筋。人们不喜欢大豆的“味儿”,那就“改头换面”变豆为“乳”;人们爱吃薯片,那就用大豆来做“薯片”;就连一包巴掌大小的豆皮饼干,袋子上除了标明具体的营养成分,还印有美国食品和药物管理局(FDA)的健康提示:“每天食用25克大豆蛋白,可以有效减少患心血管病的风险”……所有努力都是为了让人们能够自觉地每日服用大豆食品,以利健康。

一次平常的大豆餐,展示了美国人科学、务实的精神。中国是大豆食品的发源地,如今面对越来越多的肥胖同胞,面对不断上升的心脑血管疾病发病率,这美国大豆餐多少能给我们一些启示吧!



潘家新摄

上海有了首批健康管理师

◆ 康燕

由上海市健康管理研究会培训的近40名学员,近日成功通过卫生部考核,正式成为本市首批持有国家职业资格证书的健康管理师。



健康管理师的主要工作内容,是对健康人群、亚健康人群、疾病人群的健康危险因素进行全面检测、分析、评估、预测、预防和维护。其与医生的不同在于没有处方权。我国目前的健康管理师大多由临床医生转型而来,他们的知识有待复合化和系统化。健康管理师要经过营养学、运动学、心理学、环境学、流行病学等全方位学习,并运用中医养生、安全用药等多方面知识为人们提供服务。健康管理师是一个团队,且可以借助其他医院的医疗资源来为您提供更好的服务。

培训健康管理师,是从国外引进的成熟经验,借鉴欧美家庭医生的服务模式,旨在把健康管理推向大众。健康管理师可以帮你归纳、管理健康信息和知识,有针对性地进行服务,从饮食、营养、疾病、健身等各种方面给予专业指导。开始,健康管理师的服务人群可能比较高端,但随着推广的不断深入,最终必将服务整个社会人群。

冬季到来前 老人防流感

◆ 周云冲

据报道:今年10月15日~11月15日,北京市政府免费给60岁以上的北京市民接种流感疫苗。

流感是一种急性、暴发性、传染性疾病。而且传染性特别强,侵害的人群不分男女老幼。凡是没有流感抵抗力或自身抗病能力低者,都会患病。60岁以上的老人,一般都身患各种疾病,身体的抗病能力低下,自身的免疫功能较弱。流感暴发流行的时候,最容易受到侵害的就是老年人。老年人不仅容易患流感,而且一旦发病,往往病情急、合并症多,使得病情比较严重。加上流感是流感病毒引起的疾病,临床上没有特殊的治疗药物,只能进行对症治疗或支持疗法,医药费用

较高,病程较长,救治相对困难,病死率也较高。所以,免费给60岁以上老年人接种流感疫苗,不仅有利于保护老年人的身体健康,还因为接种流感疫苗保护效果好,医疗成本低,而且免疫覆盖了易患流感的人群,可以收到预防流感暴发和控制流感流行的目的,是一举多得利国利民的大好事!

为什么要在冬天到来之前接种流感疫苗呢?在我国,冬春季节是流感的多发季节。接种流感疫苗与服用治病的药物不同。一般来说,服用药物是直接针对致病因素去的,或直接杀死病菌或抑制病菌的生长繁殖,达到病人康复的目的。接种流感疫苗是让被接种者,

自身产生抗流感病毒的抗体,增强自身的抵抗力和免疫力。当流感暴发流行的时候,身体里有了流感抗体,就能中和侵入机体的流感病毒,把病毒杀死,使得人体免遭流感病毒的危害,保护身体健康。科学研究表明,接种流感疫苗以后,人体内部要经过3周左右时间,才能在身体里产生足够多的流感抗体。所以,老人要在冬季到来之前的10月、11月份接种流感疫苗,就是要保证流感疫苗的保护作用。

值得提醒的是:因为流感疫苗不论是国产的还是进口的,它们的有效保护期均为1年。所以即使去年曾接种过流感疫苗的人,今年也要重新接种新的流感疫苗!

教您几种清洁牙齿方法

◆ 苏怡

刷牙

刷牙是自我清除牙面上菌斑的主要手段,选用设计合理的牙刷和正确的刷牙方法能有效地清除菌斑。

目前主要用尼龙丝制作刷毛,因其细而有弹性且毛尖圆钝,减少了对牙龈和牙齿的刺激。

牙刷头部不宜过大,以便在口腔的后部转动自如。成人牙刷的刷头长度为25~32mm,宽度8~10mm,刷毛高度10~12mm,刷毛的直径0.18~0.2mm,毛束以3~4排为宜。牙刷的柄应有足够的长度,以利持握,有的呈一定的角度,使用时较为方便。

建议大家采用竖刷法,刷牙时间要达到3分钟。对于牙龈外形正常者,只要方法得当,均可满意地清除牙面的菌斑;但对于患有牙周病和牙列不齐者,单纯刷牙还不够,必须辅以下面的其他方法。



牙线

有报告指出单纯刷牙只能清除菌斑的70%左右,牙齿的邻接面常遗留菌斑,可用牙线清除之。牙线是以多股细尼龙丝组成的,也可用细丝线或涤纶线代替。

使用方法:①取一段长约20~22cm的牙线,两端打结形成一个线圈。②用双手的食指或拇指将线圈绷紧,两指间相距约1~1.5cm,将其通过两牙之间的接触点。③将牙线紧贴牙龈部牙面,并包绕牙面使牙线与牙面接触面积较大。④将牙线贴紧牙面作

上、下移动,刮除牙面的菌斑,每个邻面到4~5次,后以清水漱口即可。

牙签

在牙齿之间的牙龈乳头退缩或牙周炎患者牙齿之间的缝隙增大时,可用牙签来清洁邻面菌斑。应选用硬质木制或塑料的光滑无毛刺的牙签,横断面为圆形或三角形。用时将牙签的侧面以45度角插入牙间隙,牙签的侧面紧贴牙齿邻面颈部,刮净菌斑并磨擦牙面,然后漱口。(作者为复旦大学附属眼耳鼻喉科医院口腔科主任)

你可知道,公共场所中细菌最密集的地方之一是电梯里一楼的按钮!亚利桑那大学环境学教授、细菌研究专家查尔斯格尔巴的另一项发现又显示,30%的女用手提包表面沾染大量细菌,每平方英寸大约有1亿个排泄物微粒!厨房和烹饪用具也是绝好的细菌滋生地,国际病原体与微生物研究机构卫生理事会的调查发现,有些公共厕所比普通英国人家的厨房操作台还要干净!阿伯丁大学的传染病学专家休·彭宁顿更认为,最好“扔掉所有的洗涤食具,因为它们健康的最大威胁”。

浴缸常含有大量微生物,办公桌上爬满了细菌,就连人们每天使用的手机亦难以幸免。微生物学家指出,经常摆弄手机加上手机电池本身散发出来的热量,足以使葡萄球菌像野火一样迅速扩散。

人们往往会把罪责归咎到公共医疗卫生服务及卫生设施上,其实问题更多地在于我们自身的习惯。譬如,在换尿布、打喷嚏或抚摸宠物之后,却没有去做最基本但十分有效的除菌步骤:洗手。而手恰恰是沙门氏菌等病原体的主要载体,经常洗手可防止各种病菌的传播。

世界卫生组织正在制订洗手指导准则:要求人们每天饭前便后洗手,每天至少洗手五六次,如果家里或工作地点有人生病,则更应频繁洗手。

我们的生活中,细菌无处不在,重要的是要以科学的态度来对待。专家认为,正确的做法是注重自己的卫生习惯,关注的重点是厨房、盥洗室和双手。

请关注：厨房、盥洗室和双手

◆ 屈象