

一天三顿怎么吃,参考这个“标准餐”

一天三顿吃什么,既营养又不会增肥?市场上各类营养书籍都会告诉你,油该放多少克、饭不能超过几两等,实际生活中,人们往往不会这么精确地安排自己的饮食。近日,江苏省人民医院专家营养门诊,独具匠心地使用了一套硅胶制作的食物模型,有上百种之多,专家还配出了一个标准餐,既形象生动,又讲科学。



午餐标准



早餐标准

食物模型栩栩如生

昨天,记者在江苏省人民医院营养门诊看到,一套栩栩如生的大餐正摆在面前,西红柿、南瓜、鸡肉栩栩如生,让人忍不住拿起来,这才知道是假的。“有上百种食物,跟真的几乎一样”,该科主任李群边说边展示这套食物模型,记者看到,食物模型不仅跟真的一样,而且标量明晰。在这里,1两豆类是多少、1斤左右的蔬菜是多少等都被“直观化”,让人一看就懂。李群说,很多人都知道我们每天应该吃多少,怎么吃,比如,每天的饮食中应该保证有3到6两谷类主食(如米、面、粗粮等),2两薯类食品(如土豆、山芋等),1到2两杂豆类食品(如绿豆、黑豆、红豆等),1到2两畜肉类食品,1到2两鱼类食品,1个鸡蛋,1到2瓶奶,1斤左右的水果,半斤左右的水果,25克植物油,6

克盐以及1200毫升水。但是一天有三餐,生活中,真的很少有人拿个秤去称。

一日三餐可这么吃

李群告诉记者,在门诊里,她常常就用实物模型,将一日三餐所需的食物,全部按照营养学的标准摆好,让人一目了然。经过她的测算,一日三餐可以这样吃,早餐有两种:一杯牛奶、一个西红柿、一小块肉(半个手掌那么大)、一小碗粥,简单营养。如果嫌单调,早餐也可以改成,一杯豆浆、一个鸡蛋、一根玉米、一个西红柿、一个小馒头,就热量、营养而言,两款早餐几乎一样。中餐,一小碗米饭、两三块豆腐、一根苦瓜、一个茄子、三只虾、一小块肉。晚餐也十分丰富,一个大白菜、一个小南瓜、三个小馒头、一小块肉和一小勺油,还有一小块鱼肉。

减肥,同样可以让肚子吃饱

“上面的标准食谱也不是绝对的,食物有很多种,按照热量来说,有的可以互相等量交换,同样可以让自己吃得营养、吃得饱。”李群告诉记者,比如上面的晚餐菜单,许多人就被吓到了,对一些女性来说,也许一个大白菜就吃饱了。李群笑着说,如果你饭量小,可以将大白菜换成茄子,两者热量相当。当然,如果你不够吃,也可以多吃大白菜,把肚子“骗饱”,营养也够了,还不用担心肥胖。生活中,存在许多这样的等量交换,比如三个小馒头可以换一根玉米,一小块肉可以与一个鸡蛋等同。

当然,实际生活里,有男女之分,也有体质不同的人,所以对食量的要求不可能绝对一样,也不能生搬硬套,如果市民觉得自己肥胖,需要改善饮食结构,最好到营养门诊进行咨询,由医生专

门针对个人体质进行配餐。

一日也可以吃四顿

专家告诉记者,现在营养门诊特别火爆,一天就来了10多位前来就诊的患者,其中年轻女性占了近7成。而前来就诊的患者普遍存在着超重、肥胖的情况。许多人发现自己肥胖后,决定马上就要节食减肥,更打算只吃水果和白开水。李群说,在过去的营养门诊不乏见到女性减肥只吃水果导致营养不良晕倒的情况,这样的做法不可取,也不是科学减肥。不妨采取一天多餐的方式,在一天里热量摄入总量固定的前提下,可以将一日三餐变为四餐,对于许多早出晚归、不能定时吃饭的市民来说,这样的方式更为合理。比如可以在下午增加一点酸奶或者水果,既补充了蛋白质,也补充了精气神。

通讯员 周宁人 快报记者 刘峻

南京至少有20多万丙肝感染者 文身、足疗都可能染上丙肝

你知道吗?一次不卫生的文身或者足疗都有可能感染上丙肝。昨天,记者从解放军第八一医院全军肝病中心获悉,保守估计,南京至少有20多万丙肝感染者,而得到正规治疗的却是少之又少,超过90%的丙肝患者仍然流失在外,根本没有接受任何治疗或未能得到正规医院的抗病毒治疗。这些人中很可能有一部分人发展为肝硬化和肝癌。

年轻时赶时髦,文身文成“丙肝”

46岁的老李打死他也不敢相信,自己一次“赶时髦”感染上了丙肝,而检查出来的时候已经错过最佳治疗时间,最终死于肝硬化。

说起老李,八一医院全军肝病中心的医生们都感到惋惜。几年前,老李陪着好朋友到八一医院全军肝病中心检查乙肝,好心的医生建议其检查一下丙肝,结果显示,他真的患上了丙肝,感染丙肝病毒已经多年。他思来想去,自己很少生病,更没有输血史,个人生活也比较简单,没有乱七八糟的男女关系。唯一的危险行为就是文身,他告诉医生,他30多岁的时候,南京刚好流行文身,好赶时髦的他也和朋友去文身了,当时觉得,有文身的男人很酷。之后几年,也就没有将这件事情放在心上。医生说,很有可能是那次文身感染上丙肝

病毒的。因为错过了最佳治疗时间,老李的身体越来越差,后来,丙肝转成了肝硬化,不久就去世了。

绝大多数“丙肝”隐藏在普通人群中

解放军第八一医院全军肝病中心主任汪茂荣教授指出,不卫生的足疗、文身、洗牙都有可能感染上丙肝,我国丙肝感染率为3.2%,南京至少有20多万丙肝感染者,然而前往门诊治疗的丙肝患者却远不能反映这个数字。很多患者到三甲医院专科接受治疗前,都已经感染了丙肝病毒很多年,没有接受任何正规的抗病毒治疗,或者成为所谓“秘方”和“偏方”的牺牲品。

如果丙肝患者未及时发现并接受抗病毒治疗,不仅会丧失治愈的机会,还会增加得肝硬化、肝癌的风险。感染丙肝病毒后约有50%~85%的人演变为慢性丙肝。而慢性丙肝如得不到及时、正确的抗病毒治疗,有10%~30%可发展为肝硬化;丙肝肝硬化患者中,又约有3%~10%可演变为肝细胞癌。

为了能够找到流失的丙肝患者,南京市医保中心指定的慢性丙肝门诊限额补助政策定点医院之一——解放军第八一医院,将在近期提供免费丙肝抗体检查。

通讯员 崔婧 快报记者 安莹

父母留下的遗产,每人一张毕业证

■倾诉人:徐帮俊 白下区 退休

父亲曾担任过邮局局长,后来又调入银行工作,整天与钞票打交道,但他给我们兄妹6个只留下一份看似很微薄的“遗产”——每人一张大学毕业证书。

再过几天,就是父亲百岁冥寿了。如果母亲健在,也该97岁高龄了!我们无比怀念双亲,很想告诉他们,这是比金钱更珍贵的一份“遗产”。

受爷爷影响,父母要供我们上大学

1952年,我大姐高中毕业,按当时情况,她完全可以找一份收入不错的工作了。不过,父母却不赞成她过早找工作,而是激励她考大学。

当时,我的父亲在邮局当局长,一个月五六十元收入不好,但其实我们家经济情况并不好。母亲有点文化,在居委会当调解主任,整天走东家串西家,也帮过建邺区房改所收过房租,但始终未取得一份正式工作,用现在一句时髦话来讲,她一直做“义工”。

父亲一个人的收入要养活一家8口人,供我们兄妹6人上学。

父母为何这么执着,一定要大姐上大学?根源要追溯到爷爷身上。爷爷读过私塾,后来又又在金陵刻经处谋生,是个有文化的人。他经常教导我的父母:“不仅仅是要做官才去读书,任何人读书都有好处,所谓‘开卷有益’。”

受爷爷影响,父母也推崇“万般皆下品,唯有读书高”的思想。大姐不负众望,当年就考取了青岛工学院!不仅如此,她

还十分争气,年年都得奖学金。大学4年,她没花过父母一分钱。学费、生活费全靠自己挣的。当然,她也很节省,那个年代,她一个月生活费只有2元钱。为了省下来回20多元的路费,她大学4年一直没有回家。每次想家了,她就给家中写信。父母也特别想她,每次接到信都会以最快速度回信。他们把思念全部压在了心底,很少流露在字里行间。不过,逢年过节,母亲总是心酸不已,有时还会掉泪。

1956年,大姐大学毕业,被分配到北京国家计划委员会。报到前,她回家一趟,留下了我们全家唯一一张“全家福”。

母亲患上肺结核,还是鼓励孩子读书

我的大哥、二哥均毕业于南京一中,分别以优异的成绩被北京清华大学、北京航空学院录取。说起他们进入高校,还有一段波折。

我的大哥于1956年被清华大学建筑系录取,学制6年。母亲看到录取通知书却哭了,她不是不替儿子高兴,而是担心6年时间太长了。“下面还有4个孩子在读书呢,日子怎



父母与我们兄弟姐妹的合影

么过呀?”

大哥的班主任很无私,他悄悄塞给大哥8元钱。要知道,那个年代的8元钱,可是一般家庭月收入的三分之一啊!大哥说,母亲是个很要强、要面子的女人,后来她设法还了班主任8元钱。不过,大哥还是对这位班主任很感激。

前几年,大哥来宁,特意返回母校,寻找当年那位班主任。不过,他的班主任早已不在人世,哥哥在学校图书馆,见到了班主任的女儿。

二哥初中毕业时,我的母亲不幸患上了肺结核。那时,我的三伯就劝父母:“现在日子太苦了,让他读中专吧。”

“孩子功课好,又喜欢飞机,还是让他读大学吧!”母亲眼泪汪汪地看着父亲。父亲点了点头,眉头锁得更紧了。

那时,大哥还在上大学,而且学费已经不能像大姐一样全免了。下面还有我和弟弟妹妹上学,家中负担实在重。

在这种情况下,母亲抱病

做起了零工。她帮人拆过铁丝网,就是从皮圈里抽出铁丝,是个很耗力气的活。可怜母亲干了之后,还拿不到工资,记得她当年就像现在的民工一样,经常要“讨工资”。

在困难时期,布匹很紧张,母亲就谋到了一份帮南京市纺织品公司拆洗面粉口袋的差事。每次,母亲会拖回一大包面粉袋,洗掉面粉、拆掉线头,晒干整理之后送回厂,再拖一包回来。

我们都很心疼母亲,有时就帮母亲一起干。母亲却不让,一方面她担心影响我们的学习,另一方面是我们干不好。我们图快,用刀片把线头很快就割断了,母亲心疼不已,她喜欢整整拆下线头,用来缝衣服、纳鞋底。

3年之后,大学已经很难考了。但母亲的苦没有白吃,二哥终于考上了他梦寐以求的航空学院,实现了他的航天梦。那一年,止马营街道应届生只有二哥一人考上了大学。

40多年来,二哥在空军航天事业上做出了应有的贡献。退休后,仍参加中科院组织的科普团,到全国各地给中小学生普及“航天”知识。

父亲补习英语,妹妹挺大肚考取大学

弟弟妹妹生不逢时,高中毕业之后,他俩奔向农村。妹妹去了宝应,弟弟则去了连云港云台农场。

即使这样,父母也从未放弃过让他们上大学的梦想。1974年,妹妹从宝应回城,在南京化工机械厂上班。当时,她已经结婚,而且有了身孕。不过,在父母的鼓励下,她还是重拾书本,准备考电大。

父亲英语好,他还给妹妹补习英语。妹妹在家人鼓励下,通过自身努力,最终考取了电大,后来还取得了高级工程师职称。妹妹也奋发图强,如今还是一家上市公司董事长。

弟弟上大学的过程更为曲折,由于成了农场一名正式职工,当年农场一度不让他考试。后来,父母让大家从北京找到一份资料,“驳斥”了农场领导,弟弟最终在连云港云台农场考入南京林业大学化学系,毕业后分配在江苏造纸研究所。

我是1963年高中毕业,就读南京商业专科学校,后来在父母的鼓励下,又取得大专学历,在财会行业干了近40年。退休后,仍然从事审计工作。

母亲病逝时,父亲给我们分“遗产”

为了让我们兄弟姐妹6个有较好的文化素养,取得较高的学历,有一份美好的前程,父母在最困难的条件下,坚持让我们上了大学。

这期间,父母吃了太多的苦。尤其是我的母亲,她在娘家排行老小,娇生惯养,但婚后,却当了一个贤妻良母。在她患病期间,医院给她开了一些药,凭这些药我们就能多买一些猪肝给她炖汤喝。可是,她从来不肯一个人独享,每次都让全家人一起吃。

常年的艰苦生活,加上大家庭发生了一些变故,母亲身心受到巨大打击,1981年母亲旧病复发病逝,享年69岁。在办完丧事后,父亲对我们说:“家中没有什么了,我就把你们各自努力的大学毕业证给你们带回去吧!”

晚年的父亲,一改平日不做家务的习惯,经常帮我拖地,帮哥哥姐姐们带孩子,用他的话说,“这才叫天伦之乐”。

父亲最后在企业退休,退休金只够他生活、看病。不过,他很知足,毕竟子女们都有出息了,我们兄弟姐妹6个都退休了,拿着比较高的退休金,有的还被单位返聘,继续在岗位上发挥余热。我们的孩子不是博士,就是硕士,很多都去留洋了。

大哥说得对:一张毕业证,就是父母留给我们的最好遗产。这是比金钱更珍贵的一份“遗产”。

快报记者 钟晓敏 整理

征集“南京人的情感故事”

如果你有难以忘怀的情感经历,无论是亲情、友情还是爱情,我们都将聆听你的倾诉。可以投稿也可提供线索。热线:025-84783552(周一至周五下午两点以后)

信箱:kbinsheng@126.com;论坛:www.js.cn·论坛·都市杂谈·都市情感