

歌曲《乌梅子酱》火遍大街小巷 胃病患者不宜食用乌梅子酱

“你浅浅的微笑就像乌梅子酱……”近期，歌手李荣浩的《乌梅子酱》成了各大音乐平台上传唱度颇高的小甜歌，火遍大街小巷。甜甜的歌词让人回想起学生时代酸甜青涩的初恋时光，也实实在在撩动了大家的胃口，一些还没尝过乌梅子酱的人纷纷购买满足食欲和好奇心，使得电商平台上的乌梅、乌梅子酱销量猛增。对此，江南大学附属医院营养科主任助理张烽博士表示，乌梅及乌梅子酱的确有一定的营养价值和保健作用，但食用应适量，且胃病患者不适合食用。

4月4日，记者从某宝上了解到，乌梅子酱销量近来直线上升，本周比上周增长53%。点开数家网店，都用歌词为卖点极力推荐乌梅子酱。有的店家还称乌梅子酱纯天然，无添加，零脂无钠，吃了不

怕长肉。张烽介绍，乌梅是由梅子制成的一种果脯类食品，制作时采取未熟的梅子果实进行熏制等工序处理，得到类似梅子干的蜜饯，就是乌梅。歌中唱到的乌梅子酱，是由乌梅制成的果酱。我国南方许多省份都有制作乌梅子酱的习俗，最简单的做法是将梅子用盐水搓洗浸泡后，放入陶锅里缓慢熬煮并加入冰糖，就可以得到酸甜可口的乌梅子酱。根据配方不同，也有加入桑葚、甘草、山楂、陈皮、洛神花等材料的做法。乌梅及乌梅子酱中含有丰富的营养成分，除了维生素C、E、B族维生素外，还含有琥珀酸、苹果酸和柠檬酸、糖类，能起到抗菌功效。乌梅还是一味中药，味酸，具有敛肺、涩肠、生津、安蛔之功效，常用于缓解肺虚久咳、蛔虫所造成的呕吐和腹痛、虚热消

渴以及腹泻等。乌梅子酱也能作为厨房佐料，让菜肴增味。

乌梅及乌梅子酱虽然美味，但是食用也要适度。张烽提醒，乌梅子酱主要成分为果糖，是一种单糖，存在于蜂蜜、水果中，主要在肝脏代谢。研究表明，摄入过量果糖与肥胖、非酒精性脂肪性肝病、心血管疾病和II型糖尿病等代谢性疾病有关。乌梅虽然有助于消化，但吃得太多，容易导致胃酸分泌过多，影响肠胃功能。处在生长发育期的儿童，他们的肠胃功能都不是特别成熟，抵抗力相对较差，如果大量服用乌梅，酸性物质会影响儿童的肠胃健康。处于月经期、分娩前后的女性，为了避免对健康造成影响，最好不要吃乌梅。外感咳嗽患者也不宜服用，吃了会加重病情。(卫文)



4月1日，上海中医药大学附属普陀医院中医专家7人来东港镇卫生院开展义诊，并就上海普陀医院东港技术协作项目进一步合作进行座谈。此项目计划搭建线上、线下一体化会诊服务平台，更好地满足辖区百姓健康需求。(万励 摄)

生可可粉成网红减肥食品 提醒：长期作为代餐，或引起神经过敏、诱发骨质疏松

天气渐热，运动健身再次被提上日程，很多人开始各种减肥。最近，生可可粉成了网红产品，很多网友称，吃了以后“嘎嘎掉秤”。一些商家在宣传介绍中称，生可可粉富含矿物质、维生素，可以起到抑制食欲的作用。近日，武汉专家表示，减重需要坚持科学、适度的方法，生可可粉虽然含有一些减重成分，但不应作为完全的代餐食品，最好在健康的饮食和运动基础上适当食用，以达到更好的减重效果。

能抑制食欲？生可可粉火了

“生可可粉+乌龙茶”，可以说是最近食品界的网红。在社交平台上，很多人分享这一食谱搭配，号称可以抑制食欲、减肥掉秤。在某社交网站上，相关分享的帖子有2万多条，热门的帖子有几千个收藏和点赞。

“推荐给减肥的姐妹”“一周瘦了5斤”“超模都在喝”……这样的描述吸引了超过7600个点赞，有5600多人收藏。在评论区有人表示确实有用，一个月瘦了好几斤；有人称对自己来说特别通便；也有人质疑抑制食欲的原理，担心又是加茶又是黑咖啡会导致咖啡因摄入过量。

靠食用可可粉减重并不科学

武汉市普仁医院减重中心主任潘晟介绍，生可可粉是指由可可豆经过

烘焙、去壳、碾磨等加工工艺得到的粉末。生可可粉富含可可碱，这是一种天然物质，能够刺激神经系统并促进代谢。

食用生可可粉真的可以抑制食欲，起到减重减肥的效果吗？对此，长江航总医院营养科副主任医师何艳表示，如果将生可可粉作为代餐来食用，有些人确实可能会有减重的效果，但这个效果并不一定是生可可粉带来的，因为短期内放弃了饭、菜等正常饮食。

潘晟主任强调，单纯依靠生可可粉来减重并不科学。首先，生可可粉并非热量为零的“魔法食品”，它本身就含有热量。其次，生可可粉含有丰富的可可碱和抗氧化物质，但它并不是一种全面的代餐食品。如果完全将生可可粉作为代餐，会引起神经过敏、加剧高血压、诱发骨质疏松等问题，孕妇如果长期大量摄取可可粉，容易导致流产或胎儿畸形。如果长期将生可可粉作为代餐，蛋白质、不饱和脂肪酸等可能会缺乏，会导致营养失衡。因此，如果要利用生可可粉减重，建议在合理膳食的基础上适量食用，并结合适量运动等健康的减重方式，才能真正达到减重的效果。

饮食均衡适量运动才是良方

春天来临，瘦身减重成了不少人

的头等大事，究竟应该如何科学减重？何艳指出，科学减重需要结合个人的不同身体状况来综合考量，制定个人的瘦身计划及减重计划。她介绍，比如，在代餐的分量上，有的人会使用代餐代替一天的一餐，有的是两餐，有的是短期内三餐都用代餐。另外在代餐的制作上，也要注重讲究营养均衡，人体每天需要摄入的几大类物质都要包含。代餐的饮食结构上也要讲究粗粮、细粮搭配，根据运动量的不同，每天主食的碳水要达到一定量的摄入，不饱和脂肪酸、优质蛋白、新鲜的蔬菜水果要保证均衡地摄入。

潘晟主任建议，要达到科学减重的目的，首先每餐应摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素等营养素，并适当控制热量摄入，特别是减少高糖、高脂肪、高盐食品的摄入。其次应适量运动。适当的运动，如有氧运动、力量训练、瑜伽等，可以提高新陈代谢、增加肌肉量，从而达到减重的目的。同时还要保持良好的生活习惯，保持足够的睡眠时间，避免熬夜、过度劳累等不健康习惯，以保持身体健康和减重效果。如果减重遇到了困难，可以咨询专业的减重医生或营养师，列出个性化的减重计划，并进行科学指导。

(楚天都市报)

超微创助力 老人获“心”生

近日，无锡市人民医院心血管外科又开展一例经心尖入路经导管主动脉瓣植入手术(TA-TAVI)，患者为主动脉瓣开口面积小于1平方厘米的重度狭窄并且合并反流的心脏病患者，手术难度非常高。

今年71岁的黄大爷因气促、胸闷来无锡市人民医院检查，被诊断为重度主动脉瓣狭窄合并反流。“正常人的主动脉瓣膜开口面积为3至4平方厘米，但黄大爷的瓣膜开口面积已经小于1平方厘米，平均压力差大于40毫米汞柱，属于重度狭窄。同时，由于瓣膜钙化僵硬呈火山口状，又合并了中重度的反流。”心血管外科主任荣晓松介绍，出现主动脉瓣重度狭窄症状的患者，平均存活寿命不到3年，比某些恶性肿瘤的预后还要差。

如果把心脏比喻为一套房子，主动脉瓣就是连接心脏和大动脉的一扇“心门”。这扇门打不开或是关不拢，心脏就会“罢工”，会突发胸闷、晕厥甚至猝死。考虑到黄大爷属于高龄患者，基础疾病较多，体质较差，选择传统开胸手术的风险高。在和患者及家属充分沟通，并做好完善的术前评估、准备后，在麻醉科、血管外科、超声医学科、医学影像科、心血管内科等团队的护航下，荣晓松带领心血管外科团队为黄大爷实施了手术。

传统的“换心门”手术，即主动脉瓣置换开胸手术，对于高龄、体质差患者术后恢复难度高。且手术中的全麻、心脏停搏及低温也对手术提出了更高的挑战。TA-TAVI手术是通过人体心脏的心尖部，将人工心脏瓣膜输送至主动脉瓣区打开，从而完成人工瓣膜植入，恢复瓣膜功能的一种技术。

TA-TAVI手术创伤小、手术时间短、术后康复快，避免了传统开胸手术和体外循环的创伤，适合高龄、手术风险高、病情危重、无法进行常规瓣膜置换手术的患者，是一种微创介入治疗方式。

(张杰)