



# 高血糖肿瘤患者的饮食

(下)

赵玲

## 鱼、禽、肉、蛋、奶、豆制品

肿瘤患者蛋白需求较健康人高1.0~2.0g/kg·d,应当增加鱼、禽、瘦肉、奶、大豆及其制品的摄入量。

1.鱼肉和禽肉脂肪含量相对较低,应多选择,有条件每周选择2~3次深海鱼,可以增加 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸的摄入,有利于增强免疫力。

2.牛肉、羊肉等红肉含铁更丰富,有助于改善患者贫血的情况。限制腌制、烘烤、烟熏等加工肉制品的摄入量。

3.每周不超过4个鸡蛋,可以选择隔天1个。保证每天饮奶300ml,可以选择早上一盒牛奶,晚上一盒无糖酸奶。

4.重视大豆及其制品的摄入,如豆浆、豆腐等,厌油不想吃肉的患者可以适当增加豆腐的摄入量,以保证充足的优质蛋白。

## 烹调方式和饮食习惯

1.清淡饮食。烹调方式注意少油少盐,每天油不超过25~30g(1汤匙约10g),盐不超过6g(约1啤酒盖)。

2.少食多餐,三餐及加餐定时定量,每天4~6餐。

3.细嚼慢咽;调整进餐顺序,先吃蔬菜和肉,最后吃米饭。

4.每天饮水1500~1700ml,可以选择白开水或者淡茶水,绿茶含茶多酚,有抗氧化的作用。

## 一日三餐可选择食物推荐

**早餐**

主食:荞面馒头、燕麦片、杂粮饼;肉蛋奶豆类:鸡蛋、牛奶、豆浆;蔬菜:凉拌黄瓜、小番茄、水煮白菜等。

**午餐**

主食:杂粮米饭(1/3杂粮、2/3白米);肉蛋奶豆类:鱼肉、鸡鸭肉、瘦肉、豆腐;蔬菜:白菜、莴笋、苦瓜、冬瓜、黄瓜、番茄。

**晚餐**

主食:杂粮米饭或面条(1/3杂粮、2/3白米/面);

肉蛋奶豆类:鱼肉、鸡鸭肉、瘦肉、豆腐;

蔬菜:小白菜、油菜、苜蓿、豌豆尖、西兰花等。

## 一日食谱推荐

(能量约2000kcal、蛋白质约87g)

早餐:荞面馒头(面粉50g、荞麦面粉25g)、纯牛奶1盒、鸡蛋1个、小番茄100g;

午餐:杂粮米饭(大米50g、黑米25g)、苦瓜肉片(苦瓜200g、瘦肉75g)、炆炒苜蓿(苜蓿100g);

晚餐:杂粮米饭(大米50g、红豆5g)、莴笋烧鸡(莴笋200g、鸡肉75g)、豆腐汤(豆腐100g);

加餐:苹果200g、无糖坚果酸奶(酸奶200g、坚果15g);

需要注意的是,植物油的摄入量全天不要超过25g,食用盐不要超过6g。当然,以上的推荐只适用于通常情况,并不是每个人都是这样的,所以,建议大家定期到营养师门诊接受个体化的营养指导,且一年不少于四次。

(作者系四川省肿瘤医院营养中心营养师)

# 爱肾护肾 记住“4招”



每年3月的第二个星期四是世界肾脏病日。今年的3月14日是第14个世界肾脏病日,主题为“人人享有肾脏健康”。

提醒一下,应以白开水或茶饮为主,少饮市面上售卖的各类饮料。

## 第二招: 让肾小球吃好吃

我们的“员工”并不挑三拣四,比较规律的一日三餐就可以了,另外食物不要太咸,也不要胡吃海喝,因为摄入过多的盐分和大量蛋白质会增加肾脏的负担。至于保健药、补品一类,大多数都得通过肾脏代谢,且起不到多少“保健”效果,所以服用时要谨慎。

## 第三招: 让肾小球少加班

任何人都不喜欢加班,所以也别让肾脏“净水厂”的“员工”有太大的工作压力。体型太胖、血压高、血糖高、尿酸高等“高压”工作环境都是“员工”不喜欢的,在这种环境下久而久之,“员工”的健康会出问题,纷纷“请病假”,而那些还扛得住的“员工”则将面临更大的压力。

## 第四招: 让肾小球受优待

如果能保持充足的睡眠,或者更进一步,坚持做有氧运动,就能为肾脏提供充足的气血供应,让“员工”得到充分的休息,工作效率会更高。此外,如果您的“员工”出现了健康问题,要果断让他们休养生息,在平时的看病用药中,也要多提醒医师和药师,尽量选用对肾脏没有影响的药物,这也是保护肾小球的重要措施。(国家卫健委)

## 第1招: 让肾小球有活干

把我们的肾脏比喻成一家净水厂,要是没有水源,“员工”们(肾小球)就没活干,工厂也会倒闭。所以在日常生活中,要养成勤喝水的习惯,别等到口干舌燥再喝。尤其是老年人,身体的“元件”经过大半辈子的运行已经老化,对年轻人来说,对于口渴的感觉并不强烈,所以更应该养成定时喝水的好习惯。需要特别



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

# 科学预防尿路结石

唐敏



较多,居民出汗多,这时如果不及补充水分,人体水分持续减少,尿液就会浓缩,尿中溶解的物质更容易析出形成结石;此外,南方地区居民饮食上喜甜,摄入糖分较多,加上现代人们摄入肉类(动物蛋白)增多,蔬菜水果(纤维素)减少,可导致尿中的钙和尿酸增多,这些物质的浓度达到一定程度时,就容易引发结石。

尿路结石容易反复发作,如何预防尿路结石呢?

**多喝水。**相当多一部分尿路结石就是因为患者饮水不足,导致尿液中形成结晶的物质浓度过高导致的。喝的水多,尿量就会增多,尿中形成结晶的物质浓度相应的降低,从而防止结石发生;此外,多喝水,排尿增多,尿液本身对尿路有冲刷清洁作用,也可以预防尿路感染。

**注意饮食。**浓茶、菠菜、芦笋等食物草酸含量非常高,容易形成草酸盐结晶;高嘌呤食物(如:动物内脏等)吃后会导致高尿酸,也容易引起尿路结石。而对于本来就有高钙尿症的患者,则应注意不要摄入过多钙,否则也可导致结石。除此之外,如果生活饮食习惯上已没什么大问题,但还是反复出现尿路结石的患者,则建议去医院咨询医生,适当服用一些药物来预防结石。(作者单位:四川省泌尿外科医院)



美媒称,黑洞是引力怪兽,它把气体和尘埃压缩到一个微小的点,就像巨大的宇宙垃圾压缩机一样。现代物理学认为,物体在被吞噬后,有关这一物体的信息会永远消失在宇宙中。但一项新的实验认为,或许有一种方法可以利用量子力学来一探黑洞内部。

据美国趣味科学网站近日报道,马里兰大学科利奇帕克分校联合量子研究所物理学研究生凯文·兰兹曼说:“在量子力学中,信息不可能丢失。”他说,相反,在亚原子这种密不可分的粒子中,“信息可能会被隐藏或打乱”。

兰兹曼和他的合著者证明,他们可以测量信息在一个简化的黑洞模型中何时以及以多快的速度被打乱,从而有可能一探那些原本无法穿透的实体。这些于近日发表在《自然》杂志上的发现也可能有助于量子计算机的发展。

报道称,黑洞是密度无限大、体积无限小的天体,一颗巨大的恒星在走向死亡产生超新星爆发时会塌缩形成黑洞。由于巨大的引力,黑洞会吸入周围的一切物质,这些物质消失在所谓事件视界(包括光在内都无法逃脱的一个点)的后面。

在20世纪70年代,著名理论物理学家斯蒂芬·霍金证明,黑洞可以在其一生中不断缩小。根据规定亚原子粒子在微观尺度中的行为的量子力学定律,在黑洞的事件视界

外会凭空产生一对粒子。其中一个粒子被吸入黑洞,而另一个粒子被向外推去,并在这一过程中带走非常微小的一部分能量。在极长的时间范围内,当足够多的能量被带走后,黑洞将随之消失,这一过程被称为霍金辐射。

不过,在密度无限大的黑洞中心隐藏着一个难题。量子力学认为,一个粒子的质量、动量和温度等信息永远不可能被摧毁。相对论法则同时认为,一个迅速通过黑洞事件视界的粒子会在密度无限大的黑洞中心被粉碎,这意味着再也无法获得有关它的任何信息。至今仍没有人成功解开这两个不相容的物理条件;研究这一问题的理论学家将其称为黑洞信息悖论。

在他们的最新实验中,兰兹曼和他的同事展示了如何利用霍金辐射中向外飞行的那个粒子来解决这一问题。由于这个粒子和另一个正在坠落的粒子纠缠在一起,这就意味着这个粒子的状态和另一个粒子的状态是不可分割的,因此通过测量一个粒子的属性就能获得关于另一个粒子的关键信息。

加利福尼亚大学伯克利分校物理学家、研究小组成员诺曼·姚(音)在一份声明中说:“通过对这些外流(粒子)进行大规模量子计算,就可以找回陷入黑洞的信息。”(据《参考消息》)

尿路结石是泌尿科常见的疾病之一。近年来,随着生活方式和饮食习惯的改变,尿路结石的发病率有增高的趋势。另据资料显示,南方地区的患病率较其他地区更高。

尿液由水和一些人体产生的废物(如:钙、草酸、尿酸、胱氨酸等)组成,绝大部分都是水。当人体由于摄入水分不足导致尿液水分减少,其他物质浓度过高时,就有可能析出形成结石。很多朋友可能觉得尿路结石就是肾结石或输尿管结石,这是不准确的。简单来说,从尿在体内形成开始,尿液在人体内经过之处(肾脏、输尿管、膀胱、尿道)都可能产生尿路结石。数据表明,肾结石和输尿管结石占到所有尿路结石的95%左右,大部分是这两种尿路结石,但也有膀胱结石和尿道结石。

我国南方尿路结石发病率远高于北方。这与南方地区的生活、饮食习惯及气候有密切关系。南方天气湿热、高温的时候



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

# 江安县 召开特殊人群就业工作联席会



政局结合本单位职能对相关政策进行解读。经过对目前全县特殊人群基本情况分析和现有政策的研究,会议对特殊人群就业帮扶工作达成共识:一是江安县司法局、公安局、禁毒委员会组织特殊人群进行免费就业培训,由江安县就业局、人社局提供师资力量,为特殊人群提供所需就业技能服务;二是通过相关奖补政策鼓励民营企业吸纳特殊人群,由社区戒毒康复中心和社区矫正大队协助进行日常监管,满足特殊人群工作需求。

会上,江安县禁毒委员会、县司法局、县公安局相关负责人分别介绍全县吸毒康复人员、社区服刑人员、刑满释放人员和邪教人员等特殊人群基本情况和管控情况,江安县就业局、县人社局、县财政局、县民

**注销公告**  
宜宾市风情装饰设计有限公司(注册号:511502000011581)经股东会决议决定注销,请相关债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报相关债权债务,逾期责任自负,特此公告。  
2019年3月20日

**遗失声明**  
成都市中青旅山水时尚酒店有限公司龙泉驿分公司遗失增值税普票发票两张(发票号码:051001800104,发票号:36885003,36885004),特此声明作废。  
2019年3月20日

**遗失公告**  
武胜县沿口森林建材经营部(法人:陈鹏,注册号:511622600305844)中国建设银行单位结算卡(账号:51050174733600000146)遗失。银行开户许可证号:J6741000329401,自登报之日起作废,特此公告。  
2019年3月20日

**清算公告**  
广元市田犁种养殖专业合作社(注册号:935108023991384228)2019年3月18日经全体大会决定,同意申请注销。清算组由庞志先、庞义、胡晓全组成。自本公告见报之日起45日内,请债权人前来办理有关手续,逾期责任自负。特此公告。  
广元市田犁种养殖专业合作社  
2019年3月20日

**清算公告**  
苍溪县万合代驾服务有限公司(统一社会信用代码:91510824MA65JX5G96)经成员会议决定注销该公告,请有关债权人自本公告见报之日起45日内向我公司申报相关债权,逾期按相关规定处理。  
联系人:伏蓉 电话:18881297877  
苍溪县万合代驾服务有限公司  
2019年3月20日

**遗失公告**  
武胜县沿口森林建材经营部(法人:陈伟林,统一社会信用代码:92511622MA65T9C794)中国建设银行单位结算卡(账号:5105017473360000145)遗失。银行开户许可证号:J6741000329103,自登报之日起作废,特此公告。  
2019年3月20日