



# 钾

钾对人体的重要性在于参与、维持细胞的正常代谢;维持细胞内的正常渗透压和酸碱平衡;维持神经肌肉组织的兴奋性及维持心肌的正常功能。

## 人体必须的元素

周雪

栏目协办: 四川省营养学会



5.5mmol/L。当血钾浓度大于 5.5 mmol/L 时,即为高钾血症。高钾血症的临床表现,大多没有特异性,可出现肢体无力、神志模糊、感觉异常等,还可出现发冷、皮肤惨白、青紫及出现低血压。更严重的是出现心律不齐、心动过缓,甚至发生心搏骤停。

### 导致高钾血症的原因

进入人体内钾过量,如大量输注或口服含钾药物;肾脏的排钾功能减退,常见于急性、慢性肾功能衰竭病人;一些特殊疾病(酸中毒、大量溶血、严重组织创伤等)导致细胞内钾的过度释放;及一些保钾利尿剂的使用等。对于

钾是人体内重要的一种矿物质,98%的钾存在于细胞内,仅有2%存在于细胞外液中。健康人血钾的正常浓度为 3.5 ~

血钾高的人群,为了防止血钾的进一步升高,有必要通过饮食来控制钾的摄入,即低钾饮食治疗。

### 低钾饮食的原则

1. 在食物的选择上,应当尽量选择含钾量小于 250mg/100g 的食物。
2. 食物的钾多集中在谷皮、果皮中及瘦肉中,故吃水果应尽量去皮,尽可能选择瘦肉替代肥肉。
3. 较浓的菜汤、果汁及肉汤含钾量较多,故当血钾较高的情况下,应当少喝汤。

### 常见食物钾含量

**高钾食物:**表示 100g 食物中钾的含量为 500~1000mg。豆类

有黄豆、黑豆、绿豆、蚕豆、豌豆等,蔬菜类有口蘑等,水果坚果类为干桂圆等。

**较高钾食物:**表示 100g 食物中钾的含量为 250~500mg;谷薯类有油条、黑米、荞麦、土豆等,豆类有豆腐皮等,蔬菜类有竹笋、百合、山药、芋头、蘑菇等,水果坚果类有杏、樱桃、香蕉、荸荠、黑枣等;鱼虾蟹类有蟹等;其它如麦片等。

**中钾食物:**表示 100g 食物中钾的含量为 100~250mg;谷薯类有面粉、玉米、小米、红薯等,豆类有豆腐等,大多数蔬菜、水果、肉类、蛋、鱼、虾类,乳类有酸奶、奶油。

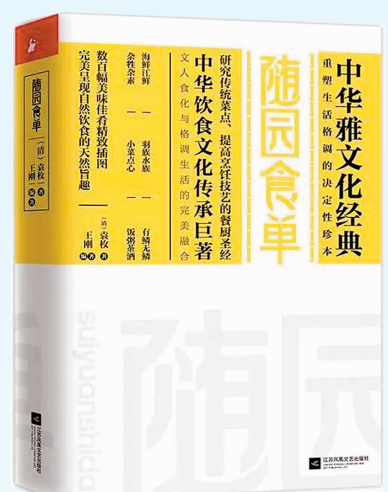
**低钾食物:**表示 100g 食物中钾的含量为 <100mg;谷薯类有米饭、粉条等,豆类有豆浆等,蔬菜类有白瓜、冬瓜、西葫芦、西兰花、木耳等,乳类有牛奶、奶酪等,鱼虾蟹类有海参、鱿鱼等。

(作者系四川省营养学会青年工作委员会委员,省人民医院营养科主治医师)



## 《随园食单》

袁枚



### 推荐理由:

“凡事不可苟且,而于饮食尤甚。”清代文人袁枚对于吃,真的可以说是恭敬虔诚了。《随园食单》是作者四十年美食实践的产物,被海内外食学家称为中国历史上的“食经”,其价值却不仅是食学的,思想哲学和语言文学价值同样是不可低估的。袁枚用文才笔墨,将吃喝之俗事写出了别样的气息,让一蔬一饭的哲学打破时间的限制,触动我们的味觉和记忆。

## 良好睡眠很重要

### 赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

科学家发现,睡不好的人不愿与他人接触,更加孤独。更可怕的是,哪怕是跟睡不好的人短暂接触,睡眠充足的人也会被传染,从而也会感到孤独。也就是说,不好好睡觉对人际关系的伤害是双向的。科学家说,这可能是全球孤独大流行背后的原因。科学家为什么这么说呢?

对于缺少睡眠的人,当他们看到陌生人走来时,他们表现出了强烈的排斥行为。大脑扫描显示,他们的大脑发出了抵制社交的强烈信号。与此同时,他们的大脑参与社交的脑区也变得更加迟钝。

总的来说,睡得越不好,就越不想参与社交活动。同时,他人也会觉得你排斥社交,从而加深社交孤立。也就是说,缺少睡眠会让你掉入孤独的“死胡同”。

科学家说,在过去的几十年里,全球人口的睡眠时间大幅减少,同时孤独感显著上升,二者绝非巧合。要想消除这些负面影响,科学家建议人们每晚睡 7~9 个小时。好睡眠会让你感觉更加



自信、开心,他人也会更喜欢你。(科学)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



## 服用中药的正确方法

相信很多服用中药的人都觉得中药只要饭后服用,跟西药隔开半个小时即可,其实并不然,服用中药的讲究是很多的。北京世纪坛医院中医科主任冯兴中表示,服用中药的方法不对可能会影响药效,服用对了可以起到事半功倍的作用。下面就为大家介绍喝中药的正确方法。

**饭前服:**病位在下,如肝肾虚损或腰以下疾病,肠道病等,宜饭前服,药性易下达,易被吸收,疗效就好。

**饭后服:**病位在上,如心肺胸膈、胃脘以上病症,对消化道有刺激的药,宜饭后服,可使药性上引;毒性较大的药,宜饭后服,可免吸收太快而引起中毒。

**凉服:**寒性药剂宜凉后服,如治疗大热病等;热性药剂宜凉后服,如治真寒假热病,效果好。解毒药、止吐药、清热药,均宜凉服。

**温服:**凡平和的药,补益的药均宜在 35℃ 左右温服,能益气、增补。

**热服:**凡伤风感冒、解表驱寒的药,应趁热大口服下,促使发汗。祛寒、通血脉的药也应如此。

**顿服:**药性强烈的小剂量汤药,应一次服完。应使药物在不伤正气的情况下,集中药力,发挥其最大效应。如通便、化瘀血药等。

**频服:**凡咽喉病、呕吐病宜多次频服,缓缓饮用,使汤药充分接触患部,其见效快。

**空腹服:**凡滋补药剂,宜早晨空腹服,便于充分吸收。

**睡前服:**安眠镇静药,宜睡前服。注意:积滞、胸部病者,药后仰卧为好;头、脑、耳、眼患者,药后去枕卧好;左右两肋病者,服后左右侧卧。

**隔夜服:**驱虫药睡前服一次,次日晨,空腹再服一次,肠道内虫更易被杀,排出体外。(沙琼 程丽雅)



## “秋膘”别贴过头

宁蔚夏

俗话说,一夏无病三分虚。经过夏天高温的消磨,兼之吃得比较清淡,难免会感到身体虚弱,因此有些地区在立秋之日和之后,考虑进补“贴秋膘”了。但是需要注意,“秋膘”贴得过多,有可能会导致体重增加。

其一,此时人体消化功能较差,如果进补过多难以消化的食物,尤其是大量各种肉食,会增加脾胃负担,影响脾胃的正常消化吸收,出现恶心、食欲不振、伤食、腹泻等症,这就是所谓的“虚不受补”,因而在进补时,应以不伤脾胃为原则。

其二,秋天以燥气为主令,人体常出现口唇、鼻咽干燥,干咳,皮肤干裂,大便秘结等表现,即所谓“秋燥”。此时若大量进食肥甘厚味,会生湿化热,尤其是食用煎炸烧烤之

类的食品,不仅损伤脾胃,还会加重秋燥。

其三,“秋膘”过贴,易造成肥胖,特别是在秋季。这是因为,受自然气候影响,人体基本呈“冬胖夏瘦”的规律。到了秋天,消化功能恢复常态,能量代谢相对稳定,脂肪细胞逐渐积聚,人体趋向肥胖。这时若不加以控制进食量,就很容易导致体重增加。

为补虚由炎夏能量消耗带来的机体养分匮乏,在秋天要掌握适度的原则,可适当增加营养物质的摄入,选择既有营养又易消化的食物,重点是蛋白质和碳水化合物等。前者如鱼、瘦肉、蟹肉、乌骨鸡、禽蛋、奶制品、豆类等;后者如藕、山药、芡实、红枣等。尤其是后者,不但含有丰富的碳水化合物,而且能调养脾胃,补而不腻,可谓一举两得。另外,还可适配一些滋阴润燥的食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、百合、银耳等,这类食物中均含有丰富的营养,对人体非常有益。

### 破除谣言 以示



都市的快节奏生活让不少人选择在路边摊应付三餐,这样方便又省时。但一些传闻却让人们路边摊美食望而生畏:“色泽金黄、口感酥脆的油条千万别买,里面放了洗衣粉”“为了让隔夜的玉米不馊,街头的玉米都是用洗洁精煮的”……那么,这些传言是真是假?

## “路边美食”这些传闻是真的吗?

### 油条酥脆是洗衣粉的“功劳”?

洗衣粉最主要的成分是表面活性剂,如果用洗衣粉代替小苏打和明矾后,发面效果很好,甚至发面速度比常规的小苏打加明矾的组合还要快。这是因为表面活性剂会产生一种单分子膜,这种膜可使气泡处于较稳定的状态。所以揉进湿面团团的洗衣粉能让面团发泡、膨胀。但高温食用油打破了气液界面的平衡,原先被分子膜包裹的气泡就迅速消失了。因此只要经过高温油炸,加入洗衣粉的面团就会塌下去,使油条变得暗淡无光,像木棍一样。“加入洗衣粉的油条不好看、不好吃、不好闻,商家这么做只会砸自己的招牌。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅指出,虽然洗衣粉中含有表面活性剂,但实验证明,在油条的面团中加入洗衣粉不仅达不到蓬松的效果,还会使其产生怪味,消

费者可轻易识别。

### 加洗洁精后煮玉米不会变质?

不少专家和民间人士做了相关实验:同一根玉米被掰成两段,分别放入清水和加入洗洁精的水中煮。结果发现,加了洗洁精的和没加的玉米在口味、香味上有明显差异。朱毅说:“煮玉米被加入洗洁精的可能性非常小。因为这样做除了会产生异味,没有其它‘功效’。为了防止玉米变质、给玉米增色,非法添加防腐剂、玉米香精及玉米黄色素的情况还是存在的。”有知情人士透露,煮玉米卖不完第二天还能接着卖不会变质的原因是,一些商家在这些煮玉米里放了玉米香精。“玉米香精”本身并不是人体必需的营养成分,仅仅是摊贩为了吸引客流,保证食品鲜度而使用的添加剂,少量食用不会影响人体健康,但我国食品添加剂标准 GB2760—2014 中丙二醇的食用

范围规定里并没有玉米。所以,用丙二醇来煮玉米就属于超范围使用,属于违法行为。

### 烤肠原料是会致癌的仿生肉?

售价为一两元的烤肠,会用纯肉吗?显然,那是不可能的。朱毅表示,大部分在路边出售的烤肠虽具有肉的香味,但肉含量很少,它们主要由淀粉、大豆蛋白加工而成的。这就是所谓的仿生肉,但这类肉本身并不会致癌。但朱毅指出:“如果用仿生肉做的烤肠加入了过量的添加剂,那么一旦长期食用就会增加肝脏负担,而且烤肠的烹饪方式——高温反复加热烤制也会致癌。此外,如果商家没有用仿生肉而是用了来源不明的肉,比如被毒死的家畜、狐狸、老鼠等非食用肉或用丢弃的烂肉、废肉、过期变质肉、病猪肉等伪劣肉制成碎肉加工肠就会有食品安全方面的风险。”(张蕴)



请图片作者与本报联系,以付稿酬。