



临近年底,各类节日也渐渐多起来。亲友团聚、美食佳肴,是大家节日最大的期待。可是,肿瘤患者在节庆里如何吃才合理?或者作为患者家属的您,是否还在冥思苦想该给病人做什么菜肴才更健康呢?今天,营养师就来推荐一桌适合肿瘤患者吃的节日菜肴。



# 肿瘤患者的节日菜肴

胡丽贞

## 前菜

**花生米。**花生又称长生果,富含不饱和脂肪酸和铁,可以说是廉价的保健佳品。

**爽口小泡菜。**近年来,泡菜一度被渲染其含亚硝酸盐成分会致癌,其实新鲜蔬菜或很多的加工食品中都含有亚硝酸盐,少量的泡菜含的亚硝酸盐并不会对身体造成危害。肿瘤患者往往没有食欲,一小把的花生米搭配爽口小泡菜,爽口脆嫩,启动味蕾,刺激消化液的分泌,为后面

的大餐做好充分的准备。

## 主菜

**西红柿炒牛肉。**牛肉富含优质蛋白,脂肪含量较猪肉少,是肿瘤患者康复期肉类的极好选择。西红柿的酸甜混合牛肉的浓郁香味,荤素搭配,营养均衡。

**肉末豆腐。**不少肿瘤患者会有咀嚼或吞咽困难,需要食用比较软烂的半流质食物。肉末豆腐就是一道适合此类人群食用的菜肴。肉末调味腌制,热油下锅爆炒变色,然后加入切成小块的豆腐,焖煮一会,最后勾芡,撒入葱花,即可起锅装盘。豆腐是植物优质蛋白,搭配肉末,色泽诱人,软嫩下饭,是一家老少都可食用的菜式,还可以补充蛋白质的摄入。

**棒棒鸡丝。**大家都知道鸡胸肉的蛋白含量高、脂肪含量极少,是健身爱好者的最爱。但因为鸡胸肉吃起来口感柴,很多人不爱吃。

可如果把鸡胸肉制作成棒棒鸡丝这道菜,就会受到大家的欢迎。姜片和大葱煮水烧开,放入鸡胸肉,大火烧开后小火煮20分钟,捞出晾凉后撕成肉丝,最后浇上大葱、芝麻酱、辣油、酱油等混合而成的酱汁,香而不腻,容易下咽。

**白灼虾。**节日的餐桌上怎么能少了海鲜,虾作为高蛋白的代表,煮熟后,口感爽滑易咽,辅以蒜蓉、姜蓉或陈醋等蘸碟,是一道很受欢迎的菜肴。加之虾煮熟后,虾身变红,寓意日子红红火火,增添了节日喜庆的同时,也让肿瘤患者感受到美食带来的幸福和愉悦。

**炆炒西兰花。**根据均衡饮食的原则,满桌的肉菜怎么少得了一道清脆欲滴的青菜作搭配?西兰花富含菜菔硫烷植物化学物,有研究报道,此物质有抗肿瘤、调节氧化应激等生物学作用。

## 汤

**酸萝卜粉丝老鸭汤。**年底天气

寒冷,酸萝卜的酸爽搭配滋补的鸭肉,在寒冬里暖人心脾。

## 主食

**黄金米饭。**在大米中加入金黄色的小米同煮,营养加倍的同时,色泽诱人,香气扑鼻。

## 最佳“调味料”

**亲人好友的陪伴。**与家人和朋友一起进餐,能促进患者的食欲,是美食的最佳“调味品”。

(作者系四川省肿瘤医院营养中心营养师)



## 空气净化器 您选对了吗?



的空气净化器,适用面积约为30m<sup>2</sup>。CCM值反映了净化部件的使用寿命(CCM数值越大,净化部件的更换或清洗周期越长)。

应严格按照使用说明书使用空气净化器,特别要注意:

1. 房间应尽量密闭,净化器周边不要遮挡,以免影响进风。
2. 先开启最高档位快速净化空气,然后使用静音档维持净化效果。
3. 适时开窗进行室内外空气交换。
4. 净化部件应根据使用说明书定期更换或清洗。(郭卫)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

环境与健康息息相关,人类所患的许多疾病都源于包括大气污染在内的环境污染,保护环境就是保护人类健康。在雾霾天里,正确使用空气净化设备有利于降低室内PM2.5的浓度。那如何选择空气净化器呢?

选购空气净化器时,要注意选择符合国家标准空气净化器(GB/T 18801-2015《空气净化器》),主要参考两类指标,即洁净空气量(简称CADR)和累积净化量(简称CCM)。

净化器的适用面积可以用颗粒物CADR值乘以0.1来估算(比如,颗粒物CADR为300m<sup>3</sup>/h



## “人造肉”即将端上餐桌

据美国《科学》杂志近日报道,实验室培育的肉类产品,俗称“人造肉”,很快就会出现在美国人的餐桌上。美国农业部和美国食品药品监督管理局(FDA)近日宣布,他们将联合对这种肉类的生产进行监督,以便其可以被安全地出售给全国各地的消费者。

要想在实验室培育出人造肉,首先需要进行活检,也就是从一只动物身上提取一块组织或器官——通常是用针,获得干细胞,然后将干细胞放入培养皿中繁殖,得到肌肉组织。

2013年,荷兰马斯特里赫特大学的生物工程学家马克·波斯特创造出有史以来第一块人造牛排。随后,人造肉引来无数投资资金,众多私营公司,包括微软创始人比尔·盖茨和PayPal创始人彼得·泰尔等在内的知名投资者,都对其表示出了极大的兴趣,在推动其商业发展方面付出了不少心血。

但迄今为止,这些人造肉产品如何从实验室走向消费者的菜篮子,并最终被端上餐桌,一直面临如何监管的问题。不过,这种情况正在发生变化。11月16日,美国农业部与FDA正式就实验室制造出来的肉类的商业化制定了

规则框架。这在全球尚属首次。

今年10月,FDA与美国农业部召开会议,讨论了实施食品生产所需的监管框架并发表联合声明。声明称,FDA将负责管理细胞在实验室的整个过程,这是该机构的传统职能权限。在这些阶段之后,就要由农业部接手了,它将监督产品的生产与贴标签环节。“该监管框架将利用FDA在管理细胞培养技术和活体生物系统方面的经验,以及美国农业部在管理供人类食用的牲畜和家禽产品方面的专业知识。我们相信,这一监管框架可以成功实施,并确保这些产品的安全。”

不过,人造肉在迈向餐桌的道路上还面临着另外一只“拦路虎”:高昂的价格。2013年,波斯特创造出的第一块人造牛排的生产成本高达25万欧元(约合200万元人民币)。法国全国农业研究所研究主管让-弗朗索瓦·奥凯特表示:“虽然成本肯定会大幅下降,但那也很难进入到工业阶段,除非取得技术突破。”

美国、荷兰、以色列等国的好几家新兴企业目前正致力于破解这个难题。(刘震)

## 男性精浆生化检查 提升不育症临床治疗效果

李小东



酸性磷酸酶是前列腺细胞分泌的一种糖蛋白,它是反映前列腺功能的重要指标。如患有前列腺炎时,酸性磷酸酶含量会降低,精液液化异常时精浆酸性磷酸酶含量显著下降;前列腺肥大或早期前列腺恶性肿瘤时酸性磷酸酶含量增加。

精浆锌可与蛋白质结合,分布在精子表面,起到保护生物膜的作用,有利于延缓膜的脂质过氧化及保持精子活力,而且锌还是抗细菌因子及酶活性的辅助因子。另外锌具有稳定精子核染色体的作用。长期锌缺乏会导致性腺发育不全、性腺功能减退、精子活力和精子密度下降。

## 附睾分泌功能评价指标

中性α-葡萄糖苷酶主要由附睾产生,是附睾的特异酶和标记酶,为附睾的功能性指标。该酶对于某些与附睾有关的不育症。如梗阻性无精症,具有肯定的诊断价值。对于鉴别输精管梗阻性病变与睾丸生精障碍所致的无精症具有决定性意义。

## 精囊腺功能评价指标

果糖为精子的主要能源物质,当精囊腺功能紊乱时,必然导致精液总量减少,同时精液内果糖含量也降低,低果糖进而引起精子活力不足,导致不育。另外临床上无精症患者测定果糖含量来判定是否为先天性精囊腺发育不全或不发育。(作者单位:四川省泌尿外科医院)

## 生殖道感染评价指标

精浆白细胞的数量通常作为附属性腺感染的一个指标。大量白细胞在附睾和前列腺上皮浸润,引起附属性腺功能障碍,精液中大量的白细胞会抑制精子的活力,另外对于一些炎症性不育患者可做疗效观察指标。

精浆弹性蛋白酶是男性生殖道感染的另一个指标,当生殖道感染时,弹性蛋白酶的含量增多,与其他氧化物共同发挥局部抗炎作用。精浆弹性蛋白酶可以作为静止性生殖道感染的诊断及预后检测指标,它在评估男性生育力、男性不育症的诊断和治疗以及精子功能等方面有着重要的临床意义。

## 前列腺分泌功能评价指标

柠檬酸为前列腺的主要分泌物,它具有营养精子,参与精液的液化过程,使精液渗透压保持平衡,维持适当的酸碱度以保证精子存活环境的正常,对精子活力起重要作用。柠檬酸是判断雄激素分泌状态及评价前列腺功能的重要指标。

## 摆脱“法轮功”找回真正的我

轮功”后,我对“法轮功”仍抱有不切实际的幻想。面对家人的反对,我不予理睬,坚持“练功”,一练就是6年。直至2005年暑假,在“功夫”的鼓动下,我走出家门到大街上发放非法宣传单,给大家“讲真相”,而且还经常在同事的办公桌或邻居门口偷偷地放一些所谓“真相”的资料。慢慢发展到自己复印资料,刻录光盘到其他楼盘、小区散发。就这样,我一步步深陷“法轮功”不能自拔,最终被公安机关发现,受到了法律的处罚。

自从我练习了“法轮功”以后,学校教学任务虽然能完成,但对学习不用心负责了,工作经常敷衍了事,我把所有的业余时间都用于“学法”“练功”上。对家庭,我也根本无暇顾及,儿子因学习压力大,加上营养不均衡,在心理、情感方面出现偏差,性格越来越孤僻,学习成绩也越来越差,没能考上理想的大学,留下心理阴影。我很自责,后悔当初沉迷“法轮功”,后悔在孩子最需要妈妈帮助的时候,我却只顾自己“修炼”。

这一切都是“法轮功”害的。2005年8月,在反邪教工作人员和志愿者的帮助下,我醒悟了,我发誓与“法轮功”彻底决裂。我开始用实际行动弥补自己的过失,加倍地爱护自己的亲人;在工作上,认真负责,不断地为国家培养出色人才,也为学校争得许多荣誉。现在,我觉得自己活得越来越阳光,越来越充实。脱离邪教,重回正常生活,感觉到自己真正像一个“人”了,终于找回了真正的我。(中国反邪教网)



我叫吴德红(化名),是一位退休教师。回首自己的人生经历,时而为自己庆幸,时而内心又隐隐作痛,心有余悸,很多事情依然历历在目,无法忘却。1998年初,老乡给我一本“法轮功”的书籍,我被书里宣扬的“真善忍”所吸引,于是跟着老乡练习起了“法轮功”。国家依法取缔“法

**遗失公告**  
李贵民遗失成都天合汇星置业有限公司开具的凯旋公馆车位1-(1)-824的车位款、代收费收据,收据号:KXGG0002342、KXGG0002612、KXGG0002710,金额分别为:10000元、37000元、2489.26元。特此声明作废。  
2018年11月28日

请图片作者与本报联系,以付稿酬。