



肿瘤患者在住院期间,往往会出现饮食情况不佳的情况,亲属朋友探望病人时,大多会购买一些自认为“营养好”的食物或“营养品”。但是,这些食物、“营养品”不一定适合病人。今天就来盘点一下,探望病人时可供选择的几类食物。

# 肿瘤患者的食物选择

黄雪梅



“蛋白粉”的广告,有人觉得把各种食物打成粉后就是营养粉了,所以超市的五谷杂粮打成粉后价格居然直接上涨好几倍;还有人认为药店售卖的大品牌蛋白粉肯定很不错,会受到病人的欢迎。然而能真正起到改善作用,帮助病人身体恢复的“营养粉”“蛋白粉”,是用于临床营养治疗的特殊医学用途配方食品,也称为肠内营养制剂。

这种特殊医学用途配方食品,是不同于普通食品、保健品和药品的新型产品。它跟药品、保健品的区别在于:介于普通食品与药品之间,满足特殊营养需要,不具备治疗疾病的疗效,但可改善病人的营养状况,为疾病的治疗提供良好的基础;需要在医师(或营养师)的指导下服用;适用于需要特殊食物治疗的人群,极具“个性化”(经营养师评估后缺什么营养素补什么营养素)。但是需要提醒大家的是,需在医师(或营养师)的指导下服用。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师)

胀、腹泻的情况,大多是因为乳糖不耐受。建议这类人群选择无乳糖牛奶(或舒化奶)、酸奶。另外,术后刚恢复进食的患者不宜过早食用奶制品。

## 特殊医学用途配方食品

推荐指数:★★★★★ 人们常常看到很多“营养粉”

## 各类零食

推荐指数:★★ 对于消化功能正常的患者,可以选择的零食有很多。坚果类,如核桃、花生、开心果等;糕点类,如小面包、小蛋糕等;其他,如豆腐干、鸡蛋干等。患者在加餐的时候,进食这类小零食,不仅可以增加能量摄入,还能让患者心情愉悦,促进食欲。

## 水果

推荐指数:★★★★ 水果既好吃,还可以补充维生素和膳食纤维。该怎么选择水果呢?具体请查阅本报8月1日刊登的《这样吃水果才健康》一文。

## 乳制品

推荐指数:★★★★ 乳制品不仅富含蛋白质,而且乳制品中的钙是所有食物中吸收率最高的。但是选择乳制品时,要注意

正确地区分乳制品和乳饮料。不管是牛奶、羊奶、马奶,还是酸奶、奶粉、奶酪都是真正的乳制品。而各类酸酸乳、益生菌饮料等都属于乳饮料,蛋白质含量较低。区分乳制品和乳饮料一个简单的方法就是看配料表。奶制品的主要成分是生牛乳或鲜牛奶,而乳饮料的第一个成分一般来说是水。有的人进食牛奶后会有腹胀

# 新生儿 实施包皮环切术要慎重

王培禄



否为孩子行包皮环切术,如:反复发生包皮龟头炎;反复发生尿路感染;发生排尿困难,排尿费力,排尿时包皮鼓起,呈“气泡”状。然而,即使有上述情况发生,还是建议家长带孩子到正规医院进行咨询,切勿盲目决定切除包皮。另外,包茎或包皮过长是有明显的遗传倾向的,青春期前对于临界状态的包茎可参考孩子父亲的包皮情况考虑是否需要手术。

需要注意的是,包皮环切术后的局部护理也很重要。要注意保持局部的清洁干燥,术后短期内不宜直接用水洗澡,以免伤口被细菌感染。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

包皮环切术,简单讲就是切掉过长的一部分包皮,让阴茎头露出来。接受过包皮环切术的男性尿路感染的机率较小,接受包皮环切术的成年男性患性传播疾病的机率也相对较小,而且患阴茎癌的机率也更小。对女性来说,其性伴侣接受过包皮环切术,其发生宫颈癌的风险也会降低。

但从医学的角度看,并不建议常规进行新生儿包皮环切术。新生的男宝宝几乎百分百是包茎(生理性包茎),随着宝宝成长,包皮会逐渐和阴茎头分离,这个过程大概需要3年或更长时间,所以一般不主张3岁以前的男宝宝行包皮环切术。

但如果存在以下情况时,需要考虑是



# 我国专家详解 嫦娥四号探测器近月制动

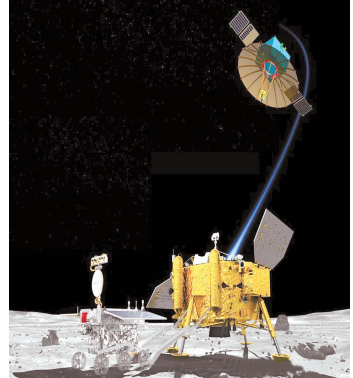
据国防科工局、国家航天局消息,12月12日16时45分,嫦娥四号探测器成功实施近月制动,顺利完成“太空刹车”,被月球捕获,进入近月点约100公里的环月轨道。

16时39分,在航天飞行控制中心,科技人员发出指令,嫦娥四号探测器在距月面129公里处成功实施7500牛发动机点火,约5分钟后,发动机正常关机。根据实时遥测数据监视判断,嫦娥四号探测器顺利进入环月轨道,近月制动获得圆满成功。

所谓近月制动,就是给高速飞行在地月转移轨道的航天器减速,使其被月球的引力捕获,建立正常姿态,进行绕月飞行。这是月球探测器飞行过程中一次关键的轨道控制。据了解,月球逃逸速度约为每秒2.38公里,如果航天器与月球的相对速度大于这个值,就会与月球失之交臂。

这次精准的“刹车”难在哪?北京航天飞行控制中心轨道专家组组长刘勇介绍说,嫦娥四号发射入轨后,经过约110小时飞行,以每秒10公里左右的速度和月球相遇。此时它与月球的相对速度约为每秒2.4公里。到达制动点时,它需要通过减速发动机反推,将速度降下来。

要让嫦娥四号准确进入预定轨道,制动量约为每秒800米。也就是说,将原本每秒2.4公里的相对速度,降低到每秒1.6公里左右,“刹车”力度需要极其精准。刘



勇说,如果“刹重了”,每秒的速度多减掉3米,将使嫦娥四号的环月轨道高度产生10公里误差;如果多减30米,可能导致它撞上月球。

近月制动的效率主要取决于反推发动机的推力。嫦娥一号实施我国首次探月任务时,由于发动机推力较小,近月制动分3次才完成。而此后的“嫦娥姐妹”配备了推力更大的减速发动机,均为“一脚刹车,准确入弯”。

据悉,嫦娥四号由于准时发射、准确入轨,原计划在近月制动前实施的3次轨道中途修正,只于12月9日进行了1次,就达到预期目标。后续,它将在环月轨道运行一段时间,调整环月轨道高度和倾角,开展与中继星的中继链路在轨测试和导航敏感器在轨测试,确保探测器最终能进入预定的着陆区,择机实施月球背面软着陆。

(据《科技日报》)

# 正确看待 食用菌中的重金属



栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

关于食用菌中含有重金属的传闻一直就没有停止过,消费者往往一听“重金属”几个字就会大惊失色,再加上市场上的菌类实在太多,一时无法一一辨别,有时想买菌类回家丰富一下餐桌,却感觉无从下手。那么,食用菌里面的重金属真的有那么重吗?所有菌类都含有超量的重金属吗?

实际上,重金属在所有食物中都是普遍存在的,食用菌也不例外。因为重金属是一种环境污染,无处不在,比如空气、水源、土壤中都有重金属的存在。而食物在种植、养殖、生产加工、运输储存过程中,都无法脱离所处的环境,自然也就难以杜绝重金属。

一般说来,野生蘑菇的重金属含量要比人工栽培的食用菌重金属含量高,而需要覆土栽培的食用菌,比如双孢蘑菇、鸡腿菇、姬菇等,容易受到土壤中重金属的污染。相对而言,用秸秆培育的菌菇类中重金属含量要少一些。

食用菌富集重金属只是食用

菌对不良生长环境的一种自我保护机制,并不是食用菌生长的必然结果。食用菌会产生一些能和重金属络合的蛋白,通过与重金属络合生成无毒的络合物来解毒,从而让食用菌“不怕”重金属;而在环境中,尤其是被污染的环境中,往往存在一定量的重金属,于是食用菌就把这些重金属“不小心”吃到了自己的肚子里面,并且越积越多。这跟环境污染有直接关系。

食用菌虽然有富集重金属的能力,但还需要有足够的重金属在培养基或土壤当中,供它来富集,才会发生超标的情况,而食用菌本身并不会凭空产生重金属元素。食用菌中重金属含量的高低跟环境有很大关系,环境越好,重金属就少。也就是说,环境好的地方,食用菌就比较安全。

所以,在人工培养食用菌时,通过控制环境中的重金属,能降低食用菌中可能的重金属含量。在人工培育过程中,可以通过肥料控制、土壤优化和水质控制等方法,有效地降低其中的重金属含量,通常来说大家不用太担心。从一些关于食用菌中重金属含量的检测和实验中,在无污染的土壤中人工栽培食用菌几乎没有富集到重金属。

我国《GB2762-2017 食品安全国家标准 食品中污染物限量》中,对食用菌中常见重金属铅、镉、汞、砷都有严格的限量规定,具体限量值在标准中也很明确。监管部门针对市场所售的菌菇类产品,都会严格按照食品中污染物限量检测标准进行重金属等的残留检测,以确保消费者食用安全。(成都食药监)

# 宜宾市着力提升公务员防邪反邪能力

传教育引领作用,近日,在宜宾市委党校举办的全市初任公务员培训班上,市委防范办为100余名初任公务员开展了一场主题为“防范处理邪教是我们共同的政治责任”的反邪教专题讲座。

专题讲座以“邪教的基本概况及活动态势分析”内容开场,用真实生动的案例详尽地剖析了邪教组织传播歪理邪说,破坏家庭

的邪恶本质;以“对反邪教工作的认识与定位”内容为引导,指出反邪教工作是维护国家安全的一项重要工作,也是争取人心的一项重要工作,事关人民群众切身利益,事关社会和谐稳定;以“反对邪教,人人有责”结尾,指出各级党委政府是防范处理邪教工作的责任主体,各位公职人员必须要有坚定的政治立场和责任担当,

切实发挥好“眼睛”和“灭火器”的先锋模范作用。

据悉,今年以来,宜宾市委防范办同市教育体育局、市委党校已多次在高校和各种培训班上开展反邪教知识大讲堂专题讲座活动,号召广大学生及家长、群众、党员、机关干部共同抵制邪教入侵,确保公众远离邪教伤害。

(省反邪教协会供稿)



本报讯 为进一步增强党员和机关干部参与反邪教斗争的自觉性和主动性,提高知邪、识邪、防邪、拒邪、反邪能力,切实发挥好宣

## 遗失公告

谭燕的律师执业证(执业机构:四川奎星律师事务所证号:1510620121910495)遗失。特此公告。

2018年12月19日

## 清算公告

四川塞夫科技有限公司(统一社会信用代码:91510802MA62573Q8Q)经股东会决定,同意申请注销。成立清算组,清算组由马涛、郑军、马万兵组成。自本公告见报之日起45日内,请本公司债权债务方前来办理有关手续,逾期责任自负。特此公告。四川塞夫科技有限公司 2018年12月19日



更多科学知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

请图片作者与本报联系,以付稿酬。