

红糖,是中国传统“坐月子”的标配食物,红糖水、红糖醪糟、红糖鸡蛋、小米红糖粥等等。中医认为,红糖性温,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用,因此在我国,无论南方还是北方,妇女产后喝红糖水早已成为一种惯有的民间习俗。但是月子期间到底适不适合吃红糖呢?

坐月子能吃红糖吗?

陈科

我们先来了解一下红糖的成分。其实,不管是红糖、白糖、赤砂糖还是冰糖,都是甘蔗榨汁后,经过不同的工艺处理之后的产品。不同的是,红糖中较多地保留了甘蔗原本所含的一些维生素和矿物质营养成分,但也只是相对于白糖和冰糖来说,红糖的营养成分绝对含量并不高,100克红糖里面96.6克都是糖类,蛋白质最多只有0.7克。有人认为,红糖含有较多的铁元素,可以产后补血、改善贫血。但据实验分析,每100克红糖,约含铁2.2毫克。铁含量其实非常低,加之植物里面的铁元素都是非卟啉铁,人体吸收率并不高,所以想用红糖补血或改善贫血几乎是不可能的。想要补血,多吃点瘦肉、动物肝脏、蔬菜水果更实际。另外,红糖中含有的钙元素也不高。

一种食物,主要是给产妇提供糖类的。因为产后体虚,能量摄入不足,而红糖碳水化合物含量丰富,释放能量快,吸收高,摄入以后可以很快缓解产后无力的症状。但是如果把红糖当成每日必须饮用的食物,那必定弊大于益。所以产后不是不能喝红糖水,而是说产后喝红糖水不要像喝白开水那么简单,如果方法不正确,不仅产妇身体吃不消,还会出现很多负面效果或健康隐患。

1.食用红糖不宜过量

产妇食用红糖也有量的限制。《中国居民膳食指南(2016)》建议,添加糖每天摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。如果长期摄入过量的糖分,不仅会发胖,还会增加患糖尿病、高血压、血脂异常等心血管疾病的风险。

2.母乳喂养应少食红糖

产妇摄入的营养素可以通过母乳传达到宝宝体内,糖自然也不例外。乳母吃的糖分较多,宝宝摄入的糖分也不会少。宝宝肠道功能尚不完善,过多的糖分会引起宝宝肠胀气,导致屁多、大便有气泡,影响宝宝正常的胃肠道功能。因此,乳母应尽量少食或不食红糖。

3.剖腹产后不宜马上食用红糖

麻醉剂对肠蠕动有一定的抑制作用,剖腹产后肠蠕动会减慢,如这时候食用糖类,就会使产妇肠胀气,加重产妇胃部不适或者下腹疼痛。建议待产妇胃肠功能恢复,肛门排气后适量食用红糖。

4.红糖应经高温消毒后食用

红糖是粗加工制品,在生产、运输、储藏等过程中,容易滋生细菌。食用前要隔水蒸热或煮开再饮用,切记不要用开水一冲即饮用,以免引起产妇腹泻。



5.吃糖更应注意口腔卫生

产妇在吃糖类食物后必须更注意口腔卫生,勤刷牙,多漱口,以清除口腔中的变形链球菌和乳酸菌等致龋菌,并清除牙齿表面的菌斑,以免牙齿龋蚀。应该摒弃“坐月子”时“不刷牙”的陋习。

(作者系四川省营养学会理事、电子科技大学医学院附属妇女儿童医院副主任医师)

疫情期间须提防消化道疾病



科学防疫
KE XUE FANG YI

新冠肺炎疫情下,很多人长期居家,生活方式发生了改变,饮食作息不规律、运动量大大减少,消化道疾病也悄悄找上门。日前,上海交通大学医学院瑞金医院消化内科、内镜中心主任邹多武教授为人们开出了疫情期间防治消化道疾病的“处方”。

食管炎的患者,一定要遵医嘱正规使用胃酸抑制剂治疗。对于食管炎已经愈合的患者,或者食管没有非常明确炎症的非糜烂性食管反流病患者,经过正规治疗已经转入维持治疗阶段,在新冠肺炎疫情期间,如果出现症状波动,可以在家用药,症状好转后停药即可。如果以前用药后症状能好转,现在用药后症状未得到缓解,建议患者做好防护及及时到医院就诊。”

多种病毒、细菌“侵犯”消化系统

病毒、细菌经消化道进入人体后会引发很多疾病,比较常见的有胃肠炎、肝炎等。邹多武表示,消化系统感染细菌、病毒后,可能以某个器官为主,也可能蔓延至全身,所以不可大意。据了解,一些新冠肺炎患者以消化道症状首发,对此,邹多武表示,消化系统感染新型冠状病毒后,通常表现在肝脏和胃肠道,肝脏感染可能出现类似肝炎的症状,比如食欲不振,胃肠道感染则会引发腹泻。当出现上述症状时,如何判断是否感染新型冠状病毒?邹多武说,这取决于流行病学史,比如近期是否到过疫情高发地区?是否接触过高危人群?“这点非常重要。因为没有接触不可能患病。如果有非常明确的接触史,建议尽快隔离、排查。”邹多武说。

消化系统肿瘤治疗不能停

消化道肿瘤是严重危害生命健康的一组疾病。疫情下,消化道肿瘤患者线下就医就诊面临一定困难,对于这些重症患者,应该如何坚持治疗,做好疾病管理?邹多武强调:“肿瘤是严重危害健康的重大疾病,尽管还在疫情期间,患者治疗也不能停止。消化系统肿瘤患者非常多,有的患者需要定期化疗,不要怕麻烦,一定要遵医嘱定期到医院治疗。对于不需要到院就诊的患者,居家期间要按照医嘱服药,切不可随意停药。当病情出现变化时,要及时到医院就诊。”

特殊时期防治分清缓急

在特殊时期,应该如何做好防护,积极应对消化系统疾病?邹多武表示,疫情下,防治消化系统疾病要分清缓急。对于慢性消化系统疾病患者,如果疫情期间无法到医院就诊,医生会明确告知如何继续完成治疗。如果医生问诊后认为问题不大,患者可在家通过网上采购药物的办法进行治疗,减少不必要的人群聚集,避免交叉感染。对于一些急症患者,比如主要表现为乏力、食欲差、黑便、咖啡色呕吐物等可能发生消化道出血的患者,或者表现为急性腹痛、急腹症等高度怀疑急性胰腺炎、阑尾炎的患者,以及胆结石伴有疼痛、发烧、眼睛发黄的,一定要及时就医就诊,以免延误治疗引发严重后果。(张晓东)

生活方式改变容易引发消化道疾病

疫情期间,很多人长期居家,饮食作息不规律,不在固定时间用餐或暴饮暴食,运动量减少。邹多武表示,这些不良生活习惯易引发胃食管反流。“通俗地讲,胃食管反流病就是胃的门松了,这扇门的松紧与饮食有关,建议居民睡觉前两三个小时不进食,因为胃未排空易引发反流。”对于已经发生胃食管反流的患者,疫情期间应该注意哪些问题?邹多武表示,“除了注意生活方式外,对于非常明确的胃食管反流引起

睡眠疾病影响全生命周期,而国人中一半以上的人在一生中会出现睡眠问题,10%以上需要医疗干预,达到1.5亿人。同时,睡眠的误区有很多,“年纪大了觉自然少了”“我失眠一辈子了,治不好”“睡得多真让人羡慕”……很多人认可这些说法,然而真是这样吗?

关于睡眠的“3个”真相

真相1:老年人觉少不是正常现象

北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳教授说,经过多年的研究发现,老年人和年轻人同样需要充足的睡眠,这是健康长寿的重要因素。老年人睡眠功能确实存在与年龄相关的退化现象,如维持褪黑素分泌的功能降低,夜间入睡慢或入睡后维持困难,所以才会给人造成“觉少”的错觉。另外,很多老年人有基础疾病,常常服用多种药物,有些药物彼此间可能产生某些副作用,导致老年人晚上睡不好,白天睡不醒的情况。

韩芳还说,对于老年人睡眠还有一个认识上的误区。我们民间习惯上把在睡眠中静静去世的老人称为“无疾而终”。但从睡眠医学的角度来看,这些老人不少是被睡眠疾病夺去了生命。据统计,65岁以上老年人中,睡眠打鼾的发生率高达60%,其中有20%~40%发生呼吸暂停。就是说,四个打鼾的人中起码有一个患睡眠呼吸暂停综合征。由于睡眠呼吸暂停的临床表现复杂多样,所以容易被人忽视或者误诊为高血压、心脏病、脑血管病、冠心病、糖尿病等疾病的并发症。韩芳提醒老年人,要提高对睡眠呼吸暂停等睡眠疾病的认识,早防早治。

真相2:失眠是病,需要就医

有调查资料显示,上班族里睡眠不足5小时的人占68%;其中第二天感到力不从心、神疲力乏、思维迟钝的人占到了72%,但只有12.3%的人会将这种症状与睡眠不足挂钩。韩芳介绍说,上班族睡眠不足分为两种情况:一是睡眠时间不够。很显然对于大多数人来说,4~5小时的睡眠时间太少了。另一种情况是睡眠时间保证了,但睡眠质量不高。原发性失眠在年轻人中不多见,这是与中老年人失眠的不同之处。偶尔失眠其实不用紧张,平时注意坚持有规律的作息,适当进行体育锻炼,创造良好的睡眠环境,通过自我调整即可恢复。但是如果上述症状反复且长时间存在,就应去医院就诊,在医生的指导下服用改善睡眠的药物,及早干预。

真相3:睡得多也可能是病

“在禁酒令取得显著成效的今天,对大多数司机来讲,嗜睡比饮酒可能更具危险性。”澳大利亚科学家的研究表明,对于开车的人来说,17小时不睡觉就相当于血液中含有0.5‰的酒精。有一种罕见的发作性嗜睡

以难以控制的嗜睡、发作性猝倒、瘫痪、入睡幻觉及夜间睡眠紊乱为主要临床特点,人群患病率估计在0.02%~0.18%。此病是继睡眠呼吸障碍之后,引起白天过度嗜睡的第二大病因。发作性嗜睡病因迄今不明,一般认为是环境因素与遗传因素相互作用的结果。半数以上的病例有诱因,如情绪紧张、压力大、过度疲劳等。大约8%~10%的发作性嗜睡患者具有家族史。此病主要以药物治疗为主。所以,假如您有白天嗜睡的症状,并且持续了3个月以上,一定要去医院看看。(据《健康报》)



南溪区筑牢抗疫反邪“双防线”

控工作和反邪教工作,持续抓好联防联控,筑牢抗疫反邪“双防线”。疫情期间,南溪区委政法委联合区反邪教协会主动出击,深入到仙源街道天泰社区、罗龙街道红光社区、大观镇牟亭村开展反邪教工作,积极摸排反邪情况。工

作人员到涉邪教人员黄某某、任某某、陈某某等家中,为他们送去了口罩等防疫物资,了解他们在生活中遇到的实际困难,并与当地政府沟通,帮助他们克服困难;同时,还通过举大量的真实案例向他们宣传邪教的邪恶本质,帮

助他们明辨是非,转变思想,教导他们要相信科学,尽早与邪教组织划清界线,提醒他们在疫情期间要配合好政府工作,少出门、不聚会、不传谣、不信谣,做一个遵纪守法的好公民。(省反邪教协会供稿)

