



云南省第一人民医院  
The First People's Hospital of Yunnan Province  
昆明理工大学附属医院  
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

# 早餐不许吃粥？

## 省一院营养专家： 带你认识粥的营养与健康

近期，“生病期间，少喝白粥”“孩子早餐不许吃粥”的观点引起了热议。此前，上海华山医院的张文宏医生旗帜鲜明地表示：生病了，别喝粥！张文宏医生这些看起来颠覆认知的观点，让很多人“手里的白粥一下子不香了”。生病真的应该少喝白粥么？早餐喝白粥会没营养吗？今天，云南省第一人民医院临床营养科主任洪晶安就来说说白粥的营养与健康。

### 不能把白粥一棍子打死

从营养的角度来说，一餐饮食到底营养不营养，对我们的健康与免疫维护的好不好，主要看它包含的各种营养是否全面与充分。

在我们的食物当中，必须含有一定量的碳水化合物，在(占全日总热量)40~50%，只有这个比例的情况下，蛋白质才能充分发挥组织修复、更新的作用，维持我们的免疫功能。也就是医学上说

的，碳水化合物有节约蛋白质的作用，把蛋白质省下来发挥最好的作用。

另外，粥适合胃肠道消化功能比较差、大病初愈的人。对大病初愈、胃肠道功能较差的人，粥还是不错的选择。很多危重病患者的饮食恢复是从喝粥开始。所以，我们不能说粥不好就把它一棍子打死。

### 白粥也有缺陷

#### 缺陷1:营养单一

它的成分以葡萄糖里面所含的淀粉为主，占74%左右。它的蛋白质含量相对偏低，而且不是优质蛋白质。还有，白粥的淀粉高，膳食纤维少，维生素少，其他矿物质、微量元素都会缺乏(特别是精加工的米)。所以对儿童特别是学生的早餐来说，单独吃白粥是不科学的。

#### 缺陷2:升血糖指数高

白粥的升血糖指数比较高，它很容易在短期内消化，淀粉类

的食物一旦加工成粥类、糊状，它的升血糖指数就会提高。把大米做成粥，引起体内的血糖反应比较剧烈，会出现一过性高血糖后的低血糖反应。血糖波动过大引起的氧化应急反应，对所有人群健康都会有些损伤。从营养学的角度来说，不建议学生的早餐以白粥为主，对于有糖尿病和妊娠糖尿病的人更不建议喝白粥。

#### 缺陷3:不利于咀嚼肌锻炼

喝粥可能会引起学生的咀嚼肌锻炼减少，对牙齿、牙龈的发育也会造成不良影响。

### 营养的早餐这样搭配

营养的早餐搭配应该是碳水化合物占40~50%，优质蛋白质占15%左右，充分全面的膳食纤维，还有好的脂肪酸。

总结一下，早餐应该包括这几类食物：

#### ●谷薯类

麦片、新鲜的玉米、红薯等粗杂粮，或者其他淀粉类的食物都可以。它可以维护神经系统、大脑细胞的功能，避免血糖的波动过大。对于我们的免疫功能，还有学生的学习能力和记忆能力来说，全谷类食物比白粥好。

#### ●优质蛋白质食品

也就是鱼、禽、肉、蛋。我们所说的蛋白质是瘦肉里面的，或者是鱼类、奶类、豆制品当中所含

的成分。

#### ●奶类和豆制品

#### ●蔬菜、水果

特别是带酸味的水果，颜色比较深的深色水果，所含的维生素和抗氧化成分更多，对健康的维护、免疫功能的维护都很重要。还有，它所含有膳食纤维，可以促进肠道蠕动，保持大便通畅和有效的排毒。而正常的排便，对我们防护肺热及呼吸道疾病都有好处。

#### ●坚果

如果能把粥和这些食物搭配起来吃，它的升血糖指数会降低，比单独喝粥对我们的健康更好。

本报记者 王劲松

## 昆明康特森眼科医院 为市民进行AI眼底病筛查

5月13日，昆明康特森眼科医院联合太平人寿云南分公司为市民开展AI眼底病筛查活动。

本次筛查义诊活动主要是对市民进行眼底照片拍摄，通过自动诊断系统对眼底影像进行分析，并快速准确地输出报告，帮助市民了解自己的健康状况。同时，诊断系统提供青光眼、白内障、糖尿病视网膜病变等风险提示，有利于市民眼科疾病早发现、早治疗。

“借助AI技术，能够大幅度提高诊断精度，帮助诊断治疗。”康特森眼科医院院长王慧介绍，大多数眼底病变发病较为隐匿，在初期并不会表现出明显的特异性症状，导致延误治疗。眼底病筛查能够帮助市民在早期准确发现眼病病情，让患者得到早干预、早治疗。

据了解，自5月11日活动启动以来，医



院已经为3000余名昆明市民进行了眼底AI筛查。在今后3个月内，医疗团队还将为大理、玉溪、红河、曲靖等多个州市约4万人提供眼底AI筛查。

本报记者 王劲松

## 昆明市延安医院可开展 “全激光”矫正近视手术

昆明市延安医院在疫情期间，开展“全激光”矫正近视手术。该手术全程不接触眼球，全省的公立医院只有昆明市延安医院在开展，手术全程无接触、更安全。

张女士今年28岁，因为嫌戴眼镜太麻烦，今年1月在昆明市延安医院做了“全激光”矫正近视手术。她说：“做完手术挺好的，之前戴眼镜矫正视力是1.0，术后两只眼睛的视力都达到了1.5。”

什么是“全激光”矫正近视手术？据昆明市延安医院眼科医师李娟娟介绍，全激

光手术全程使用准分子激光一步完成角膜切削，手术过程不接触眼球，无刀、无瓣、高速切削的新一代角膜表层屈光手术。“整个手术过程非常快，每只眼睛的激光治疗过程不到1分钟，适用于角膜相对较薄，600度以内、眼睛小、需要再次手术或特殊的职业者。”

“该手术不接触眼球，相对来说更安全。”昆明市延安医院眼科副主任医师何阳说，自2005年开始，医院每年都有几百例这样的手术。

本报记者 赵维

## 普瑞眼科“同心送光明”活动 为千余名统战成员送光明

5月18日下午，在昆明市委统战部指导下，民革昆明市委、九三学社昆明市委、昆明市台联主办，普瑞眼科承办的“同心送光明健康公益行”活动正式启动。民革昆明市委主委邓水云、九三学社昆明市委副主委杨伟、昆明市台联会长李为民等领导参加了启动仪式。

据了解，此次活动为期两周，普瑞眼科医院将为民革昆明市委、九三学社昆明市委及昆明市台联等千余名成员进行眼健康知

识普及和眼健康体检。

昆明普瑞眼科医院业务院长叶计芬在启动仪式上谈到，此次与昆明市统战各部门联合开展的“同心送光明健康公益行”活动，不仅仅是为了帮助广大党派成员预防眼部疾病，提升幸福指数；也是企业积极参与社会实践，践行企业社会责任的积极探索。

当天的启动仪式结束后，普瑞眼科为30余名统战成员进行了眼健康体检。

本报记者 陶彦然

### 公告牌

## 21日 12320专家热线 风湿免疫科疾病健康咨询

你想深入了解风湿、类风湿等风湿免疫科疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手昆明医科大学第一附属医院风湿免疫科副主任医师赖爱云为你提供咨询。

**专家简介：**赖爱云，昆明医科大学第一附属医院风湿免疫科副主任，副主任医师，医学硕士。从事风湿免疫性疾病的临床、科研及

教学工作10余年，现任云南省医师协会风湿免疫学分会委员兼秘书长，云南省免疫学会临床免疫分会副主任委员。擅长诊治风湿领域内的疑难杂症，具有丰富的临床经验。

**专家热线时间：**

5月21日(周四)9:00-11:00

欢迎拨打公益热线：(0871)-12320

## 给身体里建个小药厂

天然熊胆粉是一味药，但并非单一成分，是一座天然的药材宝库！食用熊胆粉，就像在身体里建了个小药厂。因为熊胆粉含有五大类上百种药用价值极高的成分，这些活性成分，能在体内各种酶的作用下，通过互相转化，自己生成从神经到血管、从骨骼到脏器、从免疫功能到内分泌系统，不同需要的上万种人体必需元素，因此，才能对多种慢性疾病有治疗作用。熊胆粉中特有的熊去氧胆酸、鹅去

氧胆酸等，这些活性成分通常与牛磺酸、甘氨酸结合，并形成钠或钙盐存在，就是这些神奇独特的合成物质，让肝胆病、眼病、心脑血管、糖尿病和肿瘤癌症病人摆脱了病痛，重新获得健康。

此外，熊胆中不饱和脂肪酸、油酸、花生四烯酸、磷脂酰胆碱等多种高活性磷脂，也具有降血压、纠正肌体功能障碍及紊乱、恢复多种人体细胞正常功能的作用。而这些成分，在其他动植物药材中，都未曾发现。