【端午养生佳肴】

蕨菜炒腊肉

功效：蕨菜嫩叶含胡萝卜素、维生素、蛋白质、脂肪、糖、钾、钙、镁、蕨素、胆碱、甾醇，以及 18 种氨基酸等，能促进肠道蠕动，减少肠胃对脂肪吸收的作用。蕨菜味甘性寒，有解毒、清热、润肠、化痰等功效，经常食用可降低血压、缓解头晕失眠。蕨菜还能治疗风湿性关节炎、痢疾、咳血等病，对麻疹、流感有预防作用。食材：贵州腊肉 300 克，蕨菜 100 克，蚝油或鲍鱼汁适量。

做法：

1.将腊肉切成薄片，将蕨菜洗干净后用开水氽一下除去苦味，再切段.

2.先将腊肉炒至半熟，然后将切段的蕨菜倒进锅里和腊肉一起翻炒。

3.等蕨菜炒熟后，倒入切好的葱段提香，继续翻炒。

4.快出锅之前，稍微放点蚝油或者鲍鱼汁再翻炒几下即可出锅装盘。

鳝筒咸肉汤

功效：黄鳝有补血补气、消炎消毒、除风湿等功效。黄鳝肉性味甘、温，有补中益血，治虚损之功效，民间用以入药，可治疗虚劳咳嗽、湿热身痒、肠风痔漏、耳聋等症。我国民间有“六月黄鳝赛人参”的说法，夏天喝黄鳝汤特别有营养。

用料：野生大黄鳝 1 条（300 克左右），咸肉 100 克，大蒜 5 粒，生姜 2 片，白胡椒粉适量。

做法：

1、黄鳝洗净切段，咸肉切薄片 5 到 6 片左右.

2.热锅放油，放入咸肉翻炒一下，加入大蒜粒姜片翻炒后加水适量。

3.汤烧开后加入黄鳝，水滚后用勺撇去浮沫。

4. 加盖开小火慢慢炖 30 分钟后稍微撒点白胡椒粉即可装汤碗。

小贴士：黄鳝最好买野生的才补，而且口感没有泥土味。另外，鳝筒咸肉汤要趁热吃。 （综合网络资料）

纠错有奖
欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为 7 月 1 日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

扫描二维码关注“上海社区发布”

2020 年 5 月优秀“啄木鸟”：曹酉虹、张德胜、严志明、练军、陈幼群、路永敏、金佑城、戴干起、杨保飞、丁文祥

2020 年 5 月最佳“啄木鸟”：唐金虎

合理膳食 免疫基石

首先来解读 2020 年全民营养周传播主题 Logo：合理膳食为强壮机体之基，突出奶类、大豆、鸡蛋等元素，组成的盾牌的外形，寓意合理膳食、优质蛋白质的营养价值和对提高身体免疫力的重要作用。合理膳食、均衡营养是保护自己身体健康的基础！

新冠肺炎疫情发生以来，大家都在问：如何才能抵抗住病毒的侵袭？如何能够保持良好的自身免疫力？

免疫力是人体抵抗疾病和外来致病因素，如细菌、病毒等的能力。就像是对付外来入侵敌人的军队，如果我们的军队有很好的战斗力，就很容易将入侵的敌人消灭干净，起到保护自身安全的作用。对于普通人来说，免疫力主要有两部分组成，细胞免疫和分子免疫，就像步枪和匕首，对付敌人，一个适合远距离射击，另一个适合近身肉搏，相互配合杀伤所有入侵之敌。由于每个人的个体营养健康存在差异，包括不同的生理状态，其免疫力也存在强弱的差别。

成熟、良好的免疫力是从胎儿、婴幼儿时期逐渐发育完善的。因此，影响免疫相关的组织、器官发育的因素都将影响其免疫力。除了遗传、年龄、性别等不可控因素外，更值得关注的是营养及环境等可控因素，营养是维持生命活动及健康的物质基础，也是影响免疫力的关键因素。我们知道，不管是细胞免疫，还是分子免疫，其生物构成成分主要还是蛋白质和一些微量营养素。

蛋白质是人体的重要组成部分，人体细胞中的固体成分 70%是蛋白质，因此说没有蛋白就没有生命。一个典型的例子就可以理解蛋白质等营养物质的重要性，我们常常看到非洲贫困家庭的儿童，许多都是极度营养不良，由于缺乏食物、缺乏蛋白质，其免疫力非常差，在面对各种外来细菌、病毒、寄生虫等侵袭时，往往出现腹泻或肺炎等疾病而死亡。

优质蛋白质就是其所含有的各种氨基酸种类和比值更接近于人体内的蛋白质氨基酸组成，易于被人体消化吸收。人体吃进食物蛋白质，首先在胃中由蛋白酶将蛋白质切割为单个的氨基酸，然后在肠道吸收，用作生产和修补免疫细胞和分子的原料。我们知道不同食物的蛋白质氨基酸组成是不同的，除了优质蛋白质之外，其他蛋白质的消化吸收以及利用率都相应的较低。如果不是优质蛋白质，在同等数量下摄入，将会影响免疫细胞和分子的补充，而出现免疫力低下的情况。对于老年人更应该注意蛋白质的质量，适当提高优质蛋白质摄入比例。

公认的优质蛋白质是乳类、肉类、鱼类蛋白质和大豆蛋白质，我们按照中国居民膳食指南推荐的摄入量，如果每天平均摄入肉 1 两、鸡蛋 1 个、鱼 1 两、大豆半两、牛奶 300 克，就能保证身体所需的优质蛋白质的数量。以上推荐是按照普通成年人的平均体重推荐的摄入量，如果体重较重，则应适当增加优质蛋白质的摄入量；同样，对于处于生长发育期的青少年，也要适当增加优质蛋白质摄入。

人类通过长期的生活实践，认识到含有丰富优质蛋白质的食物经过适当的烹饪加工会提高其消化吸收率，其营养成分也有利于更好地被人体利用。比较适宜的烹饪方式一般是：蒸、煮、炖，既能提高消化吸收率，同时也能杀灭其可能含有的微生物，因为富含蛋白质的食物也是微生物滋生的最有利土壤，通过这些烹饪方式，可以保证食品安全。所以，一般情况下，不要生食肉类、鱼类食物。其他如：煎、烤、炸等烹饪方式，尽管美味，但容易使其中的蛋白质或脂肪等变性产生有害的化学物质，不宜经常食用。

再者，对于富含优质蛋白质的食物也应该经常调换种类，不宜长期食用一种或两种。对于我国大多数居民来说，食用的肉类数量有些过量，特别是猪肉摄入量高，占比也非常大。应该经常调换一些牛羊肉、鸡鸭肉等食用，适当增加水产鱼类摄入。同时，即使是优质蛋白质食物也不宜摄入过多，因为其往往含有较多的脂肪，能量密度高，容易造成能量摄入过剩，是导致超重肥胖的主要原因。

因此，需要记住的一个重要原则是：优质蛋白是个宝，提高免疫少不了，多种食物常调换，适宜烹饪要记牢，按需摄入健康高。

（中国营养学会公共营养分会主任委员 张兵）

合理膳食 免疫基石
2020全民营养周

孩子的睡眠比择校更重要

幼升小，小升初终于尘埃落定，很多妈妈终于舒了一口气。

然而，许多家长为了让孩子进重点学校，全然不顾上下学路程有多远、孩子睡眠时间有多短。尤其是重点初中学业压力大，孩子每天 11–12 点睡、6 点不到就床，不在少数，每天睡眠时间 6 小时左右，甚至比成年人还少（国际上建议这个年龄的孩子睡眠时间为 9–11 小时）。

妈妈们要知道：晚睡与孩子早发育关系极大。

中医认为，孩子很多早熟症状就是阴虚火旺。阴虚生内热，因为体质偏热……他们就像生长在热带的水果，所以早早被催熟了。

天地万物皆有阴阳。所以，除了太阳，我们还有月亮。太阳属阳，月亮属阴。熬夜首先伤的就是阴。阴是什么？阴就是人体内主静，主润的物质基础，比如血液、津液液，唾液……

本来晚上应该睡觉的，让五脏六腑去回血。现在不睡，继续耗着动脑，透支身体里的阴血，伤阴。伤阴后会有什么样的后果？阴不足了，阴虚生内热，阴虚火旺了，所以晚睡或睡眠不足，我们会明显感觉到眼睛干涩、口干舌燥……长期晚睡，阴阳不能平衡，阴不能制约阳，身体燃起熊熊“虚火”把孩子早早地催熟了。

因此，选择给孩子睡饱？还是选择好学校？试问：如果孩子身体根基不牢固、不健康，学习再好，又有什么用呢？

晚睡首先伤的就是肝。不要说孩子了，即便是成人晚睡熬夜之后，第二天眼睛会充满血丝、头晕头痛、易怒，这些都源于肝的问题啊！

我们常说的子午觉，就是晚上 11 点到凌晨 3 点这 4 个小时是走胆经和肝经的。人卧则血归于肝。遗憾的是，现在很多孩子 11 点的时候还在做作业，肝回不了血，人体脏腑得不到气血的补给，怎么可能健康呢？

肝肾同源。肝不好，肾也好不到哪里去。先天之本肾不好，后天之本脾也不好。所以啊，肝伤了，其他脏腑能好到哪里去呢？

再来看看西医如何论断，随便列几条：睡不好的娃会长不高；睡不好，对娃智力有影响；睡不好，娃更容易生病；睡不好，间接影响娃的心脏发育……

肾主生长发育，睡眠不足肯定伤肾；肾也主管脑补发育，所以智力有影响是肯定的。

睡眠不足抵抗力下降更是常见。还有，熬夜后大家会不会觉得心脏不舒服？

许多感统失调的孩子，他们身上都有一个共同点，就是幼儿时睡眠严重不足。

晚睡真的可以让孩子学习变好？分数提高吗？真未必！经常晚睡的孩子长不高，记忆力变差，甚至变胖，诱发糖尿病，早发育……

也正因为这一点，2007 年上海出台“推迟中小学上学时间”的通知，让每个孩子多了一个小时的睡眠时间。由此可见，我们的孩子是多么需要睡眠。

教育的本质不应该建立在剥夺孩子睡眠上，应该建立在对生命爱与尊重上，而不是把一个个孩子逼成了“分数机器 ”。

孩子累，大人也累；孩子熬夜，全家跟着熬。

睡眠比择校更重要。如果一定要选择那个更远的学校，请家长考虑距离，或者直接租学校附近的房子。晚上 11 点前一定要让孩子上床睡觉。剥夺孩子的睡眠时间，无异于“谋分害命”。 （苏瑶群）