



方便食品 “简餐”变“正餐”

□ 本报记者 尹超

浓郁汤汁中翻滚着串串香和关东煮、螺蛳粉散发着独具特色的“臭”味、腌制好的速冻鸡块在空气炸锅里等上10分钟即可出锅、炒上一盘超市里配好的半成品热菜，一顿饭20分钟内搞定……

种类繁多的方便食品，成为不少家庭的常备食品或餐桌新宠。提到方便食品，人们首先想到的是方便面、速冻水饺、燕麦片、玉米片等食品。实际上近两年，方便食品花样繁多，不同口味的方便食品迅速占据商场货架和餐桌。



重拾功夫 生活活动起来

□ 本报记者 尹超

压腿劈叉、翻跟头，重拾小学时的武术功底，刘宁别提多高兴了。45岁的刘宁，泊头人，性格爽朗，小学时习武，有股子韧劲儿，压腿、翻跟头不在话下，打拳、耍刀舞剑也都拿手。可惜，到了初中，随着功课的紧张，停止了武术的练习，这一停，就是几十年。

直到前年，刘宁加入健身操队伍，拉伸开身体，又试着慢慢练习，劈腿、翻跟头也重新拾起来了。“虽说现在翻跟头得借助手的支撑，和小时候没法比了，但也很开心。”刘宁说。

说起爱上健身操的理由，刘宁说：“就想通过健身，拥有健康的身体。”原来，长期坐办公室，刘宁身体时常会有不舒服的感觉，脖子、肩颈僵硬，扭头都困难。

虽然刘宁从小喜欢运动，但成家后，兼顾家庭、工作、孩子，很少有时间锻炼，这种情况持续到孩子住校，刘宁和丈夫才又开始了晨练。每天早晨围着泊头运河景观带遛一圈，或快走或跑步，一坚持就是6年。

一个夏日的清晨，刘宁在公园里看到一群人跳健身操，一下子就喜欢上了，马上加入队伍跟着练习。想起第一次练完的样子，刘宁笑起来：“当时是一瘸一拐回家的，腿疼得难受。”

不过，这并没有打消刘宁的念头。她马上调整自己的状态，在队友

帮助下，慢慢步入了正轨。

统一的着装，欢快的音乐，律动的身影，他们的健身操队伍，在夏日里，多的时候达到100多人，是运河边一道靓丽的风景；到了冬天，他们集资租了场地，改成室内，人虽然少了，但热情不减。

“我们是跟着网络上教练的直播练习的。”刘宁说，这位教练每天6时到7时开始直播，一共就几套动作，循序渐进，重要的是坚持。

“开始练习的时候，会和队友分析每一个动作，尤其是复杂一些的，会根据身体素质来选择动作，不能过分拉伸身体。”刘宁说。

坚持一段时间后，脖子不疼了，肩颈也舒展了。刘宁开始兴奋地拾起小时候的练家子本领，现在一字马、翻跟头都不在话下，“以前可是没想到过，年过40，还能做到小时候的动作。”刘宁说。她常在练习场地压腿，偶尔会翻翻跟头，常引来队友羡慕。

动起来后，刘宁的生活更丰富了。不仅身体得到了锻炼，心情也越来越好。“和队友们感情都很好，每次锻炼完，大家都会录制一个短视频发在网络上。”刘宁说，闲下来时，会翻看一些过往的视频，每当看到这些快乐、充满活力的画面，都觉得自己还像少年一样。

不仅做健身操，刘宁还会尝试各种运动项目。单位组织篮球比赛，她踊跃参与；和同事去过一次游泳馆，喜欢上了游泳，利用两个月时间，自学学会了游泳。“还不太熟练，慢慢来。”刘宁说，动起来的生活，确实很美，希望大家都能动起来。



冷冻or自热 花样繁多受青睐

一种面制品，结合冻干技术，以肉丸子、虾仁等食材复刻家庭美味；热水冲泡即可享用的各种汤类；自热锅、自热米饭；腌制好的各种口味的冷冻肉类产品，令人眼花缭乱；还有超市里种类繁多的半成品家常菜，标语写着：零厨艺也能做出美味……

如今，市区各大超市，方便速食商品琳琅满目。一家超市冷冻速食专柜前，两个女孩挑选了十几袋锅、自热米饭；腌制好的各种口味的冷冻肉类产品，令人眼花缭乱；还有超市里种类繁多的半成品家常菜，标语写着：零厨艺也能做出美味……

健康藏隐患

量很好，有很多回头客。”某超市速冻食品专柜服务员说，锅包肉煎炸都可以，用空气炸锅制作也行，和饭店味道差不多。这些腌制好的肉类制品，保质期多为一年。

除了传统的方便面以外，超市里手擀面、可随身携带的速食鸡汤

拌饭、一煎即食的酥皮馅饼，速冻馒头、油条、肉夹馍等一应俱全；想吃新鲜的，超市里还有配好的尖椒肉、京酱肉丝、辣炒肥肠、糖醋排骨、各种肉丸、鱼类、海鲜等几十种半成品家常菜，买回家起锅烧油就能开炒。

外出or居家 多种场景可选择

即食式、开水加热式、自热式、简单加工式等多种食用方式，速冻式、冷藏式、常温保存式等多种储藏方式，多样化的方便食品，几乎将小饭店搬到了厨房，不管在单位、旅途，都可以享受火锅的温暖。

“从前出门旅游时，主要是带些面包、方便面用来应急充饥。现在，自驾游的时候，后备箱里多了大量的自热方便食品。”市民刘强说，冷水浸泡发热包提供充足的热量，这样，在哪里都能吃上热乎乎的米饭，配上鱼香肉丝、粉蒸肉之类的配菜，旅途的疲惫一扫而空。

自热米饭、自热面条、自热火锅等自热食品成为不少年轻人旅途中的储备粮，也颇受上班族青睐。中午不回家，吃碗热乎乎的自热米饭也不错，占用时间短，还不用洗碗。

“我喜欢买一些半成品的方便食品，在家里稍微加工一下，挺好的。”市民吴彦婷说，速冻鸡块用空气炸锅10分钟就好，粘豆包也就五六分钟……不少年轻人家里常备速冻方便食品，吃起来方便是最主

要的原因。

有人从方便食品中寻找外地小吃。自热式的陕西油泼辣子面、广西螺蛳粉、南京鸭血粉丝汤……这些曾经只有在当地或特色饭店能吃到的美食，如今也成了方便食品，不管你身在何处，都能品尝到天南海北的美食。

摄入过多会使人体内钙无法充分利用，容易引起骨折、牙齿脱落和骨骼变形。

虽说冷冻食品是忙碌的现代人的最佳选择，但长期食用会出现营养匮乏的情况。研究显示，长期食用方便食品的人群，有人缺锌，有人因缺乏维生素A而患眼疾，还有人缺铁性贫血，一半以上的人营养不良。另外，方便食品中含有

方便or健康 经常食用有隐患

方便类食品，在一定程度上，确实给人们生活带来了便捷。但长期食用，对健康来说就不“方便”了。

沧州中西医结合医院消化内科副主任医师李卫民说，方便类食品，多为高脂、高盐、低矿物质、低维生素类食物，并不具备较全面的营养，如人体所需的脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水等。比如方便

面，只能提供热量，并没有什么营养。李卫民说，方便类食品中含有对肝脏等有潜在不利影响的防腐剂和香精。此外，较多的油脂，容易氧化酸败，对人体内重要的酶系统有一定破坏，经常摄入会加速肌体衰老；为提高食品的口味，这类食品会加大味精、盐的用量。吃盐过多易患上高血压，且损害肾脏；磷酸盐可以改善方便面的味道，但是

一定的“人造脂肪”（反式脂肪酸），对心血管有相当大的负面影响。

方便食品虽然能给饮食生活带来便捷，但它的营养价值，只能保证正常充饥和日常所需的能量，不能经常当作一日三餐。“还是食用新鲜食材所做的食物，才能保证日常所需的营养。”李卫民说。

自然健康才是真“刚需”

□ 瞳言

前两天，熟悉的理发师问我今年还染发吗？染的话早点儿来，晚了人多。一看日子，进腊月了，离突显重要性节日不远了。

烫一个热门发型、染一个亮丽的颜色，是不少爱美人士节日前的“刚需”。

但是，“刚需”过后，这样一种担心也普遍存在：烫染之后，一头曾经乌黑亮丽的秀发，变得像枯草一样，毛糙、分叉、黯淡无光……尤其在冬季，毛糙的头发让心情都不美丽了，还得做各种营养护理来“顺毛”。

发丝由毛鳞片、毛髓质、发芯三部分组成。如果你的头发变得像枯草一般，那就跟毛鳞片的状况有关。

毛鳞片就像一片片的鱼鳞，整齐地包裹着毛髓质和发芯。健康、柔顺的头发，毛鳞片是完整服帖的，但毛糙的头发，毛鳞片可能是张开、翘起甚至折断的。这

自然健康才是真“刚需”

□ 瞳言

样就非常容易形成让人尴尬的“干枯炸毛”。

秀发不如从前，原因有多种，烫发是其中之一。头发对沸水、酸、碱，特别是氧化剂和还原剂等化学物质比较敏感。烫发和染发不仅会用到化学制剂，而且还要长时间接触温度较高的水蒸气。这时，头发极易受损，毛鳞片翘起，部分毛鳞片边缘微卷，或呈锯齿状。这是头发毛糙的主要原因。

综合多种因素，几乎所有人都会出现头发毛糙的问题，只是轻重程度不同。常常烫染头发的人，头发毛糙问题会更加严重。

所以，每年春节前的美丽“刚需”——烫发，对健康来说并不美丽，没必要扎堆，对生活来说，自然、健康才是真正的“刚需”。

沧县医院一护士 获两项国家专利

本报讯（通讯员康玉刚 记者康宁）近日，沧县医院传来好消息，手术室护士杨宗民研制的腹腔镜吸引排烟装置和一种防破瓶的安瓿瓶分离器，获得两项国家实用新型专利。这些专利的成功申请，对提升患者就诊舒适度、满意度具有重要意义。

30岁的杨宗民大学毕业后，一直在沧县医院手术室工作。腹腔镜手术过程中产生的烟雾困扰着医务人员，杨宗民便想研制腹腔镜吸引排烟装置。经过多次试验，他将三通阀门两端连接吸引器，另外一端经过输液泵延长管连接腹腔镜穿刺器。通过吸引器，腹腔内的烟雾即被吸出。

有了这次成功经验，杨宗民又尝试改进其他医疗装置。杨宗民发现，护士在开启安瓿瓶时，有时因为手劲儿过大，容易捏碎玻璃瓶划伤手，还会造成药液浪费。他琢磨，在瓶子和手中间放置一个软性不易被割破的部件来解决这个问题，他试着用纱布、手套，但都不合适，最后想到输液器里的滴壶，软性不易被割破。第二项实用新型专利——一种防破瓶的安瓿瓶分离器应运而生。

补充维生素 需因人而异

维生素是人体非常重要的一类营养素，适量补充维生素，有利于身体健康。但每个人的生活环境、体质和生活习惯不同，因此每个人所需的营养也是不一样的。因此，补充维生素因人而异。

●长时间用眼的人：
平时看电脑屏幕时间比较长的人，容易耗伤眼力，可以适当补充维生素A。含维生素A较多的食物有禽畜的肝脏、蛋黄等；另外，胡萝卜素在人体内可变为维生素A，红黄色及深绿色蔬菜、水果中含胡萝卜素多，可适当摄入。

●常居室内的人：
这类人群很少接触阳光，容易缺乏维生素D。除了适当晒太阳，还可以吃点海鱼、动物肝、蛋黄及鱼肝油，这些食物中含维生素D相对较多。

●爱美的女性：
可以适当补充维生素E。维生素E有助于减少皮肤水分的流失，在一定程度上可以让肌肤保持水润有弹性。富含维生素E的食物有植物油、果蔬、坚果、瘦肉、乳类、蛋类、柑橘类等。

●有骨质疏松风险的人：
可以补充维生素D和维生素K。维生素D主要功能是促进钙的吸收，维持血液中和骨骼中钙的含量。维生素K也是骨骼生长的重要因子。食物中菠菜、生菜、圆白菜等绿叶蔬菜的维生素K含量较高，其次是奶及肉类。

●经常熬夜的人：
熬夜时肾上腺素的分泌会增加，而肾上腺素的合成也需要维生素C，因此这类人可以适量补充维生素C。西红柿、菜花、柿子椒、深色叶菜、柑橘、柚子、猕猴桃、鲜枣等新鲜蔬菜水果中富含维生素C。

●爱吃精细粮的人：
不吃粗粮、全谷物、杂粮杂豆，只吃精细粮的人，容易缺乏维生素B1和B2。人体维生素B2的储存是有限的，需要每天从饮食中摄入。一般来说，动物的内脏中和一些粗粮中含有丰富的维生素B2，可适当吃一些。

●长期吃素的人：
由于不吃动物类食品，容易缺乏维生素D以及维生素B12。动物内脏、肉类、蛋类是维生素B12的丰富来源，豆制品经发酵也会产生一部分维生素B12。

●经常口腔溃疡的人：
维生素B2可有效改善嘴唇和口腔黏膜的状态，减少发炎的情况。

●容易神经紧张的人：
平时容易紧张的人，如果马上要面临一些压力事件了，不妨补充一些维生素C和维生素B族，以及钙和镁。

●孕妇及哺乳期女性：
女性怀孕时由于母体与胎儿组织快速生长，叶酸转换增加并且缺乏维生素B6，因此应补充叶酸。不过注意，维生素D的量不需要额外增加太多，因为过多维生素D会使婴儿的血钙过高。

●控制体重的人：
因为进食量受限，需要补充多种维生素。建议多样、均衡膳食，或者补充复合型维生素。

据《健康时报》