

生活顾问

5款“不开火”的营养早餐



北京 注册营养师 谷传玲

夏天那么热，厨房一开火简直就是“蒸笼”，做完饭出一身汗，不洗个澡真没法去上班。其实5天工作日，每天不开火，照样营养吃早餐。

燕麦碗(523千卡)
燕麦40克(150千卡);芒果丁50克(26千卡);蓝莓50克(28.5千卡);小圣女果100克(25千卡);腰果10克(61.5千卡);全脂牛奶250克(162.5千卡);即食鸡蛋1颗(69.5千卡)。

食材替换和制作说明
如果不方便买蓝莓，也可以只用芒果或小圣女果。或者中午多吃些蔬菜也行。燕麦也可以换成燕麦麸、无糖玉米片。

三明治(469.5千卡)
全麦吐司2片50克(200千卡);西红柿200克(30千卡);生菜

50克(6千卡);即食鸡胸肉50克(64千卡);低脂沙拉酱10克(7千卡);全脂牛奶250克(162.5千卡)。

食材替换和制作说明
如果不方便买生菜，可换放西红柿。低脂沙拉酱开封后要冷藏，如果没有冰箱，可以用胡椒混合盐替代。

方便拌面(477.5千卡)
非油炸方便面60克(180千卡);黄瓜丝100克(16千卡);胡萝卜丝50克(23千卡);腰果10克(61.5千卡);

普通肉松25克(112千卡);脱脂牛奶250克(85千卡)。

食材替换和制作说明

1.非油炸方便面可以替换成免煮的荞麦面、朝鲜冷面。2.普通肉松配料里会添加一些白砂糖、植物油和盐，拌面时先别加方便面的调料包，放了肉松拌匀后，感受一下咸淡再看看要不要加盐。3.方便面的油包太高脂，可改成韩式辣酱。4.100克黄瓜+50克胡萝卜丝在无刀具情况下可以改成200克黄瓜，即1根。

素食粥+大拌菜(451.5千卡)
速食粥50克(180千卡);无糖豆浆粉1袋18克(83千卡);黄瓜50克(8千卡);彩椒100克

(26千卡);即食鸡蛋50克(64千卡);香油5克(45千卡);2个芒果200克(45.5千卡)。

食材替换和制作说明

1.五谷粉可换素食粥，不过要选配料表里不含添加糖的。2.即食鸡蛋可以换成即食鸡胸肉。3.芒果可换一个西红柿约200克，面包里实在夹不下，剩下的就直接吃了。4.大拌菜里除了香油，还放了适量生抽、醋、小米椒。

即食杂粮+蔬菜金枪鱼(458千卡)

即食玉米1根(90千卡);红薯干50克(160千卡)。西葫芦拌金枪鱼:西葫芦100克(19千卡);低脂沙拉酱10克(7千卡);金枪鱼罐头一罐(97千卡);脱脂牛奶250克(85千卡)。

食材替换和制作说明

1.选择红薯干时，选配料里只有红薯，没有添加糖的。2.金枪鱼选择水浸，而且钠含量不高的。3.西葫芦也可以改成黄瓜。

健康调养

高温天 8招让肿瘤患者安全“软着陆”

江西省肿瘤医院 主管护师 刘媛

饮食方面 清淡饮食，饮食适量。特别是胃肠道肿瘤患者避免煎、炸、烤的食物以及油腻、辛辣、生冷刺激的食物。建议多补充优质蛋白和微量元素，选择新鲜的食材。此外，可食用清热降暑的食物：绿豆粥、荷叶粥等。

补充水分 高温天容易出汗，肿瘤患者发生脱水的概率更高。所以，肿瘤

患者应注意及时补充水分，每天喝水至少1500毫升。另外，还需要增加1~2克食盐的摄入，也可以多喝茶水。

减少外出 炎热天气，人体新陈代谢和细胞分裂更快，建议肿瘤患者尽量减少外出活动，尤其是气温比较高的时段(上午十时至下午五时)。在气温舒适的环境里，静养休息。

预防感染和并发症 肿瘤患者要

注意卫生，最好是穿棉织、柔软、透气的衣物，汗湿了要及时更换衣物和清洁，尤其是长期卧床的肿瘤患者。

合理用药 很多肿瘤患者合并有“三高”、心脏病或凝血功能异常的情况，如果过多出汗，血液相对浓缩，易出现血栓和血压的不稳定等问题。建议在医生的指导下服用降压、降脂及其他心血管药物。

防空调病 使用空调时室内外的温差不要过大，保持室内在22~26度，连续使用空调后必须开窗通风，防止空调病。

定期随访复查 肿瘤患者存在复发或者转移的可能，定期随访复查很重要。建议两年以内三个月复查一次，三到五年，每半年复查一次，五年以后，每年复查一次。

保证充足睡眠 肿瘤患者保持睡觉环境的舒适和整洁，睡前听听舒缓的音乐，养成睡午觉的习惯，让身体充分得到休息，这样有利于康复。

Advertisement for 'Green Channel' (绿色通道) medicine, featuring a QR code and text about constipation treatment.

Advertisement for 'Five Treasures' (五行御宝) kidney pills, featuring a QR code and text about urinary issues.