

# 肾不好还能吃豆制品吗?

不少人认为豆制品的嘌呤高、尿酸高,不宜食用。其实,豆制品吃对了是对健康有所助益的。今天,医生就来帮肾病患者挑选最适合的豆类和豆制品。

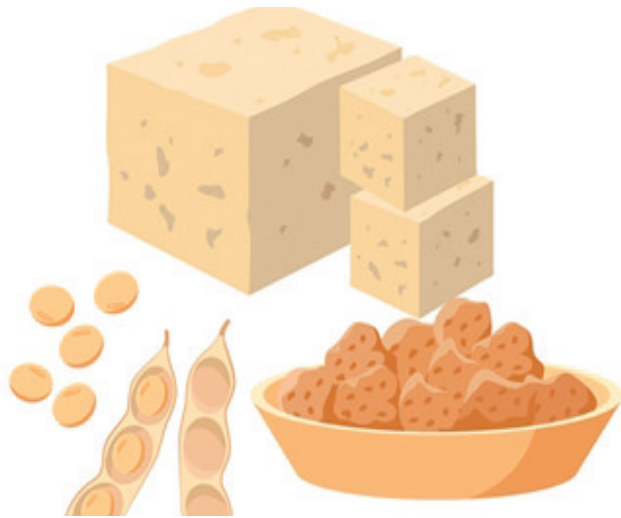
## 大豆提供优质蛋白

“优质蛋白”指的是高生物价蛋白,即高生物利用率的蛋白质。因其所含的氨基酸比例与人体相似,易于消化吸收,所以称为优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类等;植物蛋白因含非必需氨基酸,不易消化吸收,因此生物利用率较低,且代谢后产生较多的含氮废物,如米、面、坚果类。

但是,大豆是个例外,它所含的是优质蛋白。大豆蛋白是高生物效价的完全蛋白,其也是大豆的主要成分,约占35%至50%。大豆蛋白质的氨基酸有18种之多,除蛋氨酸稍低外,其余所含人体必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白质相似,而且富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

大豆蛋白包含许多特殊的成分,如异黄酮、皂苷、植酸、纤维及胰岛素抑制剂等,各种不同的成分发挥不同的生理作用,其中大豆异黄酮有弱的类雌激素作用,也有降低胆固醇、提供抗癌基因、抗氧化等作用。

大豆皂苷可抑制血清中脂类的氧化,抑制过氧化脂质的形成,具有抗氧化、抗自由基作用,并能降低血中胆固醇和甘油三酯含量。而植酸能帮助控制血脂水平。



## 这三种才是大豆

肾病患者,随着肾功能下降到一定程度,应控制蛋白质的质和量,原则上要求采取“优质低蛋白”的饮食策略。旨在摄入优质蛋白并控制总蛋白量,满足身体需求的同时减轻代谢负担。因此,肾病患者是可以科学地食用大豆和豆制品的。

特别需要提醒大家的是:要区分大豆和杂豆。

大豆是指黄豆、黑豆和青豆,这三种豆所含蛋白质才是优质蛋白质。而剩下的红豆、绿豆和赤小豆等都属于杂豆类,其主要成分为淀粉类,其蛋白质属于非优质蛋白,而且钾、磷、嘌呤含量高,所以要少吃或者避免食用杂豆类食品。

此外,豇豆、扁豆、豆芽菜等蔬菜

以食用植物根茎类和膳食纤维为主,豆类成分较少,故不属于肾病禁忌食品,肾衰患者也可适量食用。

## 两种豆制品对肾友好

豆制品种类繁多,包括豆腐、豆腐丝、豆浆、油豆皮、豆筋等,其中有些豆制品如油豆皮、豆干等,在加工过程中添加了大量的盐和油,会导致高血压、水肿和高脂血症,不建议患者食用。

对于肾病患者来说比较理想的豆制品是豆腐和豆浆。对于病情稳定的肾病患者,根据体重以及其他动物蛋白质摄入量情况,可酌情加用豆腐和豆浆。再次提醒大家,大豆主要指黄豆,大家在选购豆制品时也需注意是否由大豆加工而成。(北京青年报 沈存 张康)

# 重点儿童疫苗接种不可忽视

专家表示,接种疫苗是预防传染病最经济、安全、有效的手段,对于早产儿、免疫缺陷患儿、过敏体质儿童等重点儿童而言更是如此。通过科学评估、规范接种,为重点儿童筑起一道坚实的免疫屏障,守护他们健康成长。

“重点儿童的免疫功能不完善或存在基础疾病,对病原体的抵抗能力显著低于健康儿童。”北京大学第一医院儿童医学中心儿内科主任医师梁芙蓉说,“疫苗接种正是他们抵御高危传染病的重要武器。”

梁芙蓉指出,疫苗接种能激发重点儿童的特异性免疫应答,使其体内产生针对性抗体,形成免疫屏障。这不仅能有效预防麻疹、百日咳、脊髓灰质炎等高危传染病,还能显著降低儿童因感染而导致的严重并发症风险。



“未接种疫苗的重点儿童可能成为传染病传播的‘突破口’。”梁芙蓉强调,“尤其是免疫缺陷或无法接种减毒活疫苗的儿童,他们感染后可能长期携带病原体,增加社区传播风险。因此,通过科学评估后接种灭活疫苗或部分减毒疫苗,对于巩固群体免疫效果至关重要。”

此外,北京大学第一医院儿童

医学中心儿内科主治医师宋丹羽特别提醒,某些患有特殊疾病如先天性心脏病、癫痫等的儿童,虽然本身不会直接增加感染风险,但如果没有接种相关疫苗,儿童可能因感染相关严重疾病而导致病情恶化。

然而,疫苗接种仍需全面了解和认识。宋丹羽说,疫苗接种有严格的接种禁忌和适应证,重点儿童的疫苗接种需要进行专业评估,并在专业指导下进行接种。科学的评估体系与规范的接种程序可以最大限度降低风险,既保护儿童个体健康,也维护公共卫生安全。

中国疾控中心有关专家建议,家长和医疗机构应密切合作,共同做好疫苗接种前的评估工作。社会各界应加强对重点儿童疫苗接种的宣传和教育,提高公众对疫苗接种重要性的认识。(新华社 李 恒)

# 早上适当赖床有益身心健康

不少老年人习惯每天很早就起床,有时候睡眠并不充足。还有一些老年人起床过猛,此时身体的血液供应不上,可能导致体位性低血压、心慌、晕厥等。那么,关于起床的注意事项有哪些?

## 醒后别着急起床

专家称,有的老年人晚上失眠,很难入睡,早上可以适当赖床。早上醒后不要急着起床,先伸个懒腰,在床边坐一会儿,活动一下脖颈、四肢、腰部、手腕、脚腕,对唤醒身体机能和精神状态都有好处。

老年人长期睡眠不足,会导致身体免疫力降低,对健康不利。赖床对人体恢复正常的生理功能有益,但时间不可过长,否则则会抑制大脑和身体的机能,重新进入睡眠状态不利于清醒,因此以30分钟为宜。

## 这些情况不要赖床

肚子饿的时候,建议及时起床吃早餐。这是因为饿着肚子赖床,可能会引发低血糖、胆结石、胃炎、胃溃疡等疾病。

有尿意和便意时不要赖床,因为长期憋尿会让膀胱失去弹性、破

坏肾脏功能。而长期憋尿对肠道和肛门是一种负担,会增加患痔疮、心脑血管疾病、下肢静脉血栓、腰椎间盘突出、结肠癌、便秘的风险。

## 赖床有讲究

摸肚子。醒来时,用手轻轻触摸腹部,帮助引导气血从静流转向流动。

伸懒腰。伸懒腰可以促进气血流通,缓解肌肉紧张。

梳头搓脸。通过梳头和搓脸,可以促进面部血液循环,提高一天的精神状态。(潍坊晚报 常方方)



## 健康教育

### 宣传专栏

## 运动起来,青少年向肥胖说拜拜!

青少年肥胖问题正逐渐成为大众关注的焦点。肥胖不仅会削弱青少年的体质,还可能为他们的健康埋下隐患,比如增加患慢性疾病的风险。而科学合理的运动干预,是帮助青少年控制体重、提升健康水平的有效途径。

### 运动对青少年肥胖的积极影响

#### 1. 改善身体成分。运动能够有效减少青少年的体脂率,增加肌肉量。研究表明,科学运动对降低肥胖青少年的体质量指数(BMI)、减少腹部脂肪和总脂肪量具有积极作用。例如,规律的中低强度有氧运动可以直接消耗大量脂肪;力量练习可以提高基础代谢率,帮助身体在安静时更高效地消耗热量,从而减少脂肪堆积。

#### 2. 提升心肺功能。肥胖青少年往往心肺功能相对较弱,而运动可以显著改善这一状况。通过持续的运动训练,青少年的心肺耐力得到增强,能够更好地应对日常活动中的体力需求。例如,定期进行跑步、游泳等有氧运动,可以提高心肺功能,减少因肥胖引发的心血管疾病风险。

#### 3. 增强心理健康。运动不仅能改善身体状况,还能对青少年的心理健康产生积极影响。运动过程中,身体会分泌内啡肽等神经递质,这些物质能够减轻压力、改善情绪,帮助青少年建立自信。对于肥胖青少年来说,运动带来的心理益处有助于他们更好地应对因体重问题可能产生的心理压力。

### 为孩子量身定制运动清单

#### 1. 有氧运动。有氧运动是改善青少年肥胖的关键。建议青少年每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。

跑步。跑步是一项简单易行且效果显著的有氧运动。青少年可以从慢跑开始,逐渐增加速度和距离。每次跑步时间建议在20~30分钟,速度保持在能够正常说话但稍感吃力的程度。

游泳。游泳是一项全身运动,能够锻炼多个肌肉群,同时对关节的冲击较小,特别适合体重过大者。青少年可以选择自己喜欢的泳姿,如蛙泳、自由泳等,每次游泳时间不少于30分钟。

骑自行车。骑自行车既可以作为日常出行方式,也可以作为一种运动锻炼。青少年可以选择在公园或郊外骑行,每次骑行时间建议在45~60分钟,速度保持在能够正常呼吸的状态。骑行时,需做好必备防护措施,包括佩戴头盔、使用护目镜、穿着反光衣物以及装备手套和护

膝,以确保在享受骑行乐趣的同时,最大程度地降低意外风险。

2. 力量训练。力量训练有助于增加肌肉量,提高基础代谢率。建议青少年每周进行2~3次力量训练。

俯卧撑。俯卧撑主要锻炼胸部、肩部和手臂的肌肉。青少年可以从标准俯卧撑开始,如果力量不足,可以先进行跪姿俯卧撑。每次训练进行3~4组,每组8~12次。

深蹲。深蹲主要锻炼腿部和臀部的肌肉。青少年在进行深蹲时要注意保持正确的姿势,膝盖不要超过脚尖。每次训练进行3~4组,每组12~15次。

仰卧起坐。仰卧起坐主要锻炼腹部肌肉。青少年可以选择在平坦的地面上进行仰卧起坐,双手放在耳侧,用腹部力量带动身体起身。每次训练进行3~4组,每组15~20次。

3. 趣味运动。为了提高青少年参与运动的积极性,可以结合多种运动,增加趣味性。

足球。足球是一项团队运动,能够锻炼青少年的协调性、灵活性和团队合作能力。青少年可以参加学校的足球队或社区的足球俱乐部,每周进行2~3次训练或比赛。

篮球。篮球同样是一项团队运动,适合青少年在课余时间进行。通过运球、投篮等动作,青少年可以锻炼上肢力量、下肢力量和心肺功能。

跳绳。跳绳是一项简单且高效的运动,可以在短时间内消耗大量热量。青少年可以选择单人跳绳或多人跳绳,每次跳绳时间不少于10分钟。

### 让运动效果翻倍? 看这里

1. 个体化原则。每个青少年的身体状况和运动能力不同,因此运动干预需要遵循个体化原则。在开始运动计划之前,建议青少年先进行健康检查和运动能力测试,了解自己的身体状况,然后根据自身情况选择合适的运动项目和强度。

2. 循序渐进。运动强度和时间应循序渐进地增加,避免过度运动导致身体损伤。青少年可以从低强度的运动开始,逐渐适应后再增加运动强度和时间。

3. 兴趣导向。兴趣是青少年坚持运动的重要动力。家长和教师应鼓励青少年选择自己喜欢的运动项目,并为其创造良好的运动环境。

4. 安全第一。运动过程中要注意安全,正确使用运动器材,避免受伤。青少年在进行运动时,最好有家长或教练的陪伴和指导。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)