

生吃内脏搭配生牛奶,每日摄入6000大卡

“哈兰德食谱”刷屏,普通人能挑战吗

世界杯激战正酣,挪威队历史性杀入八强,队内头号球星哈兰德凭借惊人表现刷屏网络。身高1.95米、体重94公斤的“魔人布欧”在球场上横冲直撞,他那份网传的每日生吃牛心、牛肝等动物内脏,搭配生牛奶、摄入6000卡路里的食谱也冲上热搜。社交平台上,不少网友开始照此模仿挑战。普通人能否复制这份食谱?记者采访了泰康仙林鼓楼医院营养科副主任医师刘莉莉。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

6000大卡是什么概念?“哈兰德一天摄入的热量,接近普通成年男性的三倍。换算成食物,相当于将近7斤米饭、6斤多瘦肉,或接近70个鸡蛋。”刘莉莉告诉记者。根据国家卫生健康委发布的膳食指南,低强度身体活动水平的成年男性每日能量需求仅约为2250大卡。“6000大卡对普通人来说,相当于三天的口粮一天吃完。”

不过,如此庞大的热量摄入显然没让哈兰德变胖。专家表示,这或许与他每场比赛累计跑动距离平均可达10000米脱不了干系,其间还穿插大量冲刺和高速跑动。

“普通人的日常消耗量连他的零头都不到,因此肯定是不建议尝试的。”刘莉莉强调,对于普通人而言,多余的能量会直接转化为脂肪囤积,快速引发肥胖、

血脂升高。

从营养学角度看,哈兰德选择的食材各有亮点。刘莉莉介绍,牛心富含辅酶Q10,参与心肌细胞能量代谢;牛肝富含铁和维生素B12,有助于氧运输与红细胞生成。

但问题在于剂量和食用方式。“动物肝脏胆固醇、嘌呤含量极高,大量生吃还存在寄生虫、致病菌风险。”刘莉莉特别提到,成年人每日可耐受维生素A的最高摄入量为3000微克视黄醇当量,而100克牛肝就含有约5000至9000微克视黄醇当量,“脂溶性的维生素A摄入过量不会随尿液排出,而是在肝脏中长期储存,普通人每周多次食用就有蓄积中毒的风险。”

生牛奶的安全问题同样值

得警惕。据介绍,未经巴氏消毒的生牛奶可能含有致病菌。专家提醒,经常接触或生食牛羊肉及未经灭菌的奶制品,还面临一种“隐蔽”的人畜共患病风险——布鲁氏菌病。刘莉莉举例说,有患者因长期接触生羊肉、饮用生奶而感染布病,反复高烧、关节剧痛,辗转多家医院才确诊,“布病急性期规范治疗治愈率在95%以上,但如果延误诊治,可能造成脊柱炎等严重并发症,甚至致残。”

“总的来说哈兰德的饮食方案,是职业运动员在专业营养团

队持续监测下,基于其身高体重、位置特点、训练负荷与代谢水平量身定制的极个别案例。”刘莉莉认为,这套方案目标是竞技表现最大化,而普通人的饮食在于长期健康维护,两者存在本质区别。

专家建议,普通人可以从哈兰德的膳食原则中学习的是优选天然食材、减少深加工,确保优质蛋白足量摄入,但是,“不必在餐桌上完全模仿球星,毕竟我们不需要在球场上狂奔90分钟,也就不必把自己塞进他人的‘专属方案’里。”



哈兰德在比赛中
视觉中国供图

夏天吃冷饮如何才能不伤身

盛夏时节,热浪一拨接一拨,出门五分钟流汗两小时。这时候谁能拒绝一根冰棍、一口冰饮?但每次吃完,肚子就开始“抗议”——胀气、腹泻、甚至头疼。难道夏天就不能痛快吃冷饮吗?别急。吃对方法,冷饮也能不伤身。

1.别空腹吃。空腹时胃里没有食物缓冲,冰一下去,肠胃容易痉挛,出现不适反应。饭后休息一会再吃冷饮更好。

2.小口慢饮。很多人吃冷饮像“猪八戒吃人参果”——口闷。结果大脑突然被冰得刺痛,即出现“冰淇淋头痛”。正确方式是放进嘴里含5秒钟,等它不那么冰了再慢慢咽下去。记住“入口不冰齿”原则——牙齿都觉得受不了,肠胃更受不了。

3.控制分量。无论哪种冷饮,适量才是关键,这些冰爽背后往往还藏着高糖分,选择小包装,既享清凉,又护肠胃。

4.很多食物不用冰着吃,也能解暑。比如:绿豆汤、酸梅汤,可消暑解毒,生津止渴;黄瓜、冬瓜、苦瓜,凉拌或清炒,清热又补水;鸭肉,鸭肉性凉,清爽不油腻。江苏疾控

一盘瓠瓜下肚 男子险些丧命

近日,60多岁的金伯(化姓)吃了自家小院种的瓠瓜,吃第一口就尝到了淡淡的苦涩,但他并没有在意,直接吃完了整整一盘。没过多久,就出现了剧烈呕吐、胸闷头晕的症状,险些晕厥摔倒。家人紧急将其送医后,医生结合患者病史及临床表现初步判断其为葫芦素中毒。据报道,急诊科抢救团队先后给金伯做了2次血液灌流联合肾脏替代治疗,同时搭配护胃、止血、抗感染等处理,他才闯过鬼门关。目前依旧留在医院监测肝肾指标,以防毒素留下永久性脏器损伤。

南京同仁医院急诊科主治医师丁春阳在接受采访时介绍,瓠瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜等,都属于葫芦科植物,在正常情况下,它们口感清甜,安全无害。但在遭遇基因突变、高温干旱或病虫害等生长胁迫时,这些植物会启动“防御机制”,异常产生一类高毒性物质——葫芦素,而这种毒素,味道越苦,毒素越高,日常的烹饪方式根本无法破坏其毒性。

丁春阳表示,最直接有效的辨别方法就是:烹饪前,先切一小块瓜肉,用舌尖舔尝。一旦尝到明显的苦味,立刻吐掉并漱口,将整根瓜果断丢弃。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

图省事吃剩菜,腹痛呕吐进了急诊

专家提醒:梅雨季更要注意致病菌大量繁殖

正处于事业爬坡期的张女士(化姓)半年前调入南京公司总部工作,为了有更多时间忙工作,她喜欢做饭菜时多做一些,接下来两三天的一日三餐就将剩下的食物热一热。近日,劳累了一天的张女士从冰箱中拿出剩下的青菜等食物在微波炉中加热30秒当晚餐。当晚9点,她突然感觉一阵阵腹痛,随后出现呕吐、发热等症状,她赶快打车至南京市第一医院河西院区就诊。

图省事吃剩菜,吃出急性细菌性胃肠炎

医生查问了病史,为张女士开了相关检查,结果提示,她的体内白细胞、中性粒细胞数值显著升高,结合食用剩菜的饮食史,确诊为急性细菌性胃肠炎。经过对症治疗,张女士的不适症状得到明显缓解,但后续几天还要继续诊疗。

张女士有些郁闷,本来是图省事,减少做饭时间吃剩饭剩菜,结果吃出了急性细菌性胃肠炎,不仅自己遭罪,还要多花时间去医院来治疗。

该院临床营养科副主任戴春介绍,目前正值南京梅雨季,空气湿度经常超过80%,25℃

~32℃的气温搭配高湿环境,家里厨房直接变成天然“细菌培养皿”。变质食物中的大肠杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌,在梅雨季节仅需4—6小时就能呈指数级繁殖。

梅雨季节,这些食物容易“踩雷”

专家指出,首先是时令叶菜类。苋菜、空心菜、青菜等时令叶菜炒熟后细胞壁破损,汁水、糖分大量析出,成为大肠杆菌、金黄色葡萄球菌的温床;同时蔬菜自带硝酸盐,放置过夜后会转化为亚硝酸盐,过量摄入易中毒,长期食用更是会提升致癌风险。就算反复加热,也无法完全清除其中的细菌毒素,还会导致维生素等营养素的流失。因此苋菜、空心菜、青菜等蔬菜现炒现吃,一顿吃完。

夏季南京餐桌少不了小龙虾、六月黄等河鲜水产。戴春表示,鱼虾贝类蛋白质含量高,湿热环境下2小时就会腐败,分解产生有毒胺类物质。很多人晚上没吃完的龙虾放冰箱,第二天加热再吃,极易出现腹痛、腹泻、呕吐等消化道症状。专家建议,河鲜水产烹饪前要查看新鲜度,不要烹饪死虾死蟹;

当天如果没吃完,直接丢弃。

戴春指出,鸭血粉丝汤、骨头汤等汤羹类食物富含蛋白质与淀粉,长时间放凉静置,容易大量滋生细菌。专家提醒,汤羹类尽量现煮现喝;若有剩余,在冷却1小时内密封冷藏,次日必须彻底煮沸5分钟以上,且存放不超过12小时。

南京人爱吃的干张、白干、豆腐皮都是豆制品,富含植物蛋白,梅雨季极易发霉长毛,冰箱冷藏超过24小时,有时表面肉眼看不出异常,但很多时候霉菌、细菌已经超标。凉拌干丝更是双重危险,无高温杀菌,食源性致病菌快速繁殖。专家强调,凉拌豆制品当餐吃完;炒制豆制品不隔夜,当天清空。

而卤制品类如真空包装的盐水鸭、卤制食物拆开后,湿气、细菌快速侵入,梅雨季室温放置几小时就容易变质。专家建议,此类食物拆开后12小时内吃完,不要在室温久放。

“湿热天气脾胃相对虚弱,身体容易困乏、没胃口,饮食方面注意健脾祛湿。”戴春告诉记者,此时建议烹饪时减少油炸重油做法,多采用蒸、煮等烹饪方式,减轻肠胃负担。

通讯员 曹慧慧 张洁
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商、房产信息、招聘求职、遗失声明
友情提示:本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真核实,如不确定建议事先咨询律师或相关部门,所产生的一切纠纷均自行负责。

全省统一价格:
最小规格:1cm×3.3cm
常规规格:480元/次

订版热线:

电话:13813874450 13809039462
电话:025-84463289 13770559486
电话:025-84720079 15951803813
淮安:18652309079 盐城:18913964918
南通:13615214418 苏州:13913116125
镇江:15052996039 昆山:0512-57319378
无锡:13913045798 常州:13861293584

公告 专栏

施工通告

因204国道赣榆城区段称重系统安装工程,自2026年7月8日至2026年8月16日,对赣榆204国道(K415+200-K415+800, K425+500-K426+500)段实行半幅封闭施工,请车辆、行人遵照交通标志指示通行。
特此通告。
连云港市公路事业发展中心
连云港市公安局交通管理局
2026年7月7日

商务 专栏

南京碳邦新材料科技有限公司是专注生产提高高分子材料、尼龙、橡胶的耐磨、耐高温、耐高速、耐高压的填充材料。匠心制造,值得托付。
联系电话:025-84986671