



换季易感冒 营养师给你开食疗方

季节交换时,早晚温差大,很多人一不小心就患上感冒,这其实也是免疫系统对外界做出的一种自我防御反应。如果你感冒了,你会怎么做呢? 吃药? 打针? 硬扛? 难道就没有什么方法能缓解感冒,躲过这一“劫”吗? 本期由营养师范琳琳针对这一系列问题给大家答疑解惑。

□ 营养师 范琳琳

什么是感冒?

感冒其实是身体在免疫力降低或者外部环境变化时,导致了鼻腔、咽部和喉部发生了急性炎症。普通的感冒在经过一段时间之后是可以依靠自己的抵抗力痊愈的。我们常说的感冒其实分为多个种类,一般来说,初期的症状都比较相似,比如有鼻塞、流鼻涕、咽痒等等。但这只是普通感冒的常见症状,如果遇到了病毒性感冒,由于病毒的毒性较强,可造成的症状则会明显比较严重,比如局部水肿、疼痛、充血、甚至疱疹等等。

症状不同解决方法不同

中医辨证时都会将感冒分为风热型感冒和风寒型感冒。

风热型感冒

风热型感冒主要是热气侵入肺部,导致肺气失和造成的感冒。主要症状是头部胀痛、咽喉肿痛、痰黄且粘等等;治疗过程要注意将热气排出体外,所以,对于药物和食物都应使用清凉去火类的。

食疗方:冬瓜粥、胡萝卜汤。

1.冬瓜粥。冬瓜水分多、热量低,其膳食纤维含量较高,有助维持孕妇的正常血糖和促进胃肠蠕动、预防便秘等作用。在煮粥时可先煮冬瓜,待其变软之后再放入粳米,以免因粥过于粘稠而使冬瓜无法煮透。

2.胡萝卜汤。胡萝卜中含大量β-胡萝卜素,而它可以在体内进一步转化为维生素A。发生感冒时体内维生素A会大量消耗,从而导致免疫力进一步下降。将胡萝卜煮汤服食就有助于提高抵抗力。如果在煮汤时加入几滴植物油,则能帮助β-胡萝卜素更好地吸收。

风寒型感冒

风寒型感冒大多发生在体质比较虚弱的人或老人、小孩身上,主要是受风着凉导致了身体受到细菌的攻击。人们一般都会感觉发冷、鼻塞严重、咳嗽痰清的症

食疗方:葱白粥、姜汁水。

1.葱白粥。将粳米加水煮粥,放入生姜、葱白(最好将须根

也加入)、少量米醋。葱白中含有一定的蒜素,在抗菌消炎的同时,也会起到发热散寒的效果。但是,葱有辛辣味,所以,煮粥时不要放太多,大概用两指宽的小段切碎放入即可。

2.姜汁水。姜是暖身佳品,具有驱寒、止咳和提神的功效。可以将1~2片鲜姜捣碎放入水中煮煮一定时间饮用,可以放入少许糖来调节口味。

暑湿型感冒

这种感冒有明显的季节性,除了畏寒、发热等症状外,还伴有腹痛、腹泻等胃肠道症状。在选用食材时最好能兼顾祛湿和消食的作用。

食疗方:红豆粥、三花汤

1.红豆粥。将红豆放入水中煮软后再放入粳米,煮熟即可。红豆富含蛋白质和多种维生素,还含有造血必须的铁元素,在孕中晚期吃有利于帮助血容量的扩充。在哺乳期时食用还可以促进乳汁分泌。

2.三花汤。将金银花、菊花、茉莉花煮成茶饮,感冒时喝可以清热解毒,平时喝则可以预防上火。如果孕妇在怀孕前有体寒

的状况,泡菊花时最好选择味道不苦的甘菊,以免身体过于寒凉。

食疗与治病一样吗?

我们通常认为食物是为人体提供生长发育和健康所需的各种营养素的重要来源,不过,中国的饮食文化博大精深,而且,很多食物也可作药用,也就是“药食同源”。而中药药材取自天然的植物和动物,这与化学合成的西药有本质上的区别。我们知道“药补不如食补”,如果能够通过日常饮食调整和生活习惯的调整来维护身体健康,而不用去喝苦药汤子,那何乐而不为呢? 当然,食物疗法也是有自己的应用范围,它们的主要作用是提供营养,而这些营养素有保持身体健康、提高免疫力的作用。对于疾病,食疗只是起预防和缓解的作用,而治疗则需要药物的加入。而且,食疗效果需要的时间较长,对于很多急性疾病是起不到控制作用,所以二者不能相提并论。

这种情况必须就医

食物疗法只能在一定程度上

上起到预防或缓解症状的作用,是一种保持健康的长期方法,效果也是需要长期坚持才会有用的。如果患的不是普通感冒,比如病毒性感冒,或者是其他跟感冒有类似症状的疾病,则应尽快就医,并遵医嘱治疗。

1.生病时间较长。普通感冒一般1~2周后便会痊愈,如果长时间没好,最好还是就医做相应检查,来排除是否属于较严重的感冒类型或是引发了其他疾病。如果身体免疫力比较低,则也有可能长期无法康复,而且还会引发体内炎症,造成更严重的影响。

2.症状重。感冒的基本症状已经描述过,为了避免用药过度或使用激素,可以用食疗方进行自我治疗。如果症状十分严重的话,则有可能是免疫系统受到重大侵害,需要药物的介入才能保证身体康复。

3.有并发症。如暑热感冒会有一些的胃肠道症状,如果还有其他症状的发生,则可能患的并不是感冒。比如皮肤有红点、身体某部位有水肿、关节严重疼痛等,这就需要就医确诊,排除是否患了其他疾病,避免被相似症状迷惑。

■ 专家观点

“柿子+酸奶”会导致中毒?

□ 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授 马冠生

现在,正是柿子上市季节,一则微信朋友圈里流传的“柿子酸奶会中毒”的消息,让喜欢吃柿子的人不禁担忧:还能不能让人好好吃柿子啦?

从现代营养学的食物分类来看,酸奶属动物性食物,奶制品,含有优质蛋白质和多种营养素。柿子属植物性食物,水果。

从柿子的营养成分分析,它主要含有碳水化合物包括蔗糖、葡萄糖、果糖及少量的蛋白质、丰富的矿物质和维生素,还有有益健康的植物活性物质等。具体营养成分为:每100克柿子含碳水化合物18.5克、蛋白质0.4克、脂肪0.10克、纤维素1.40克、维生素A20.0微克、维生素C30.0毫克、维生素E1.12毫克、胡萝卜素120.0微克、硫胺素0.02毫克、烟酸0.30毫克、核黄素0.02毫克、钠0.80毫克、镁19.0毫克、钾151.0毫克、钙9.0毫克、铁0.20毫克、锌0.08毫克、铜0.06毫克、磷23.0毫克、锰

0.50毫克、硒0.24微克。

吃柿子的好处

1.柿子中含有有机酸有助于促进消化、提高食欲;

2.柿子中含丰富的维生素,如维生素C含量比一般水果高出1~2倍,维生素C可预防牙龈出血、增强免疫力等作用;

3.柿子中还含丰富的碘,是补碘佳品。

但是需要注意,柿子特别是没有成熟的柿子含有丰富的鞣酸及果胶。柿子中含的鞣酸和果胶等物质遇到胃酸后容易发生凝结,与纤维素胶合在一起则形成柿胃石。急性柿胃石在大量吃柿子后半个小时,就有可能出现上腹部胀满感、恶心、呕吐等症状,严重者可呕血,应立即就医。

每100克柿子中含有鞣酸29.7克,鞣酸还容易与蛋白质结合形成鞣酸蛋白。酸奶、海鲜、鸡蛋等食物富含蛋白质,柿子中的鞣酸会与这些食物的部分蛋

白质相结合,导致胃部不适。这可能就是网传的吃柿子酸奶导致的“中毒”现象了。

吃柿子的注意事项

既然找到了问题,吃柿子时我们就应注意:

1.不要与蛋白质含量高的食物一起吃;

2.选柿子要选熟的。没有成熟的柿子含鞣酸多,吃了容易产生不适感。如果选了没有成熟的柿子,就需进行人工脱涩或放置一段时间后再食用,和苹果等其他水果放在一起,可以帮助脱涩。柿子熟不熟捏一捏就知道,熟柿子更软,生柿子更硬。

3.不大量食用。尤其是禁忌人群尽量不要食用,包括患有慢性胃炎、消化不良等胃肠道症状者以及胃大部切除者;由此可见,“柿子酸奶”会导致中毒的说法不是十分准确,但是吃柿子的时候确实还是需要注意一下的。



梨+花椒可解寒咳

□ 南京市妇幼保健院儿童保健科 苏恺

花椒性味辛、温,具有温中散寒、除湿止痛的功效,对多种细菌、病毒有抑制作用,还能镇静、调节免疫功能;梨味甘、性凉,入肺、胃经,具有生津、润燥、清热、化痰的作用。花椒炖梨既有花椒的热性,又具有梨的凉性,能把二者的优势结合起来,调和药性,梨的凉性被花椒的热性控制住了,而梨润肺止咳的功效则被发挥。

不过要注意的是,这个验方主要针对于风寒咳嗽,也就是说热咳并不适用。如何分辨? 家长可以通过孩子的一些症状进行区分。

风寒感冒咳嗽一般是受风寒之邪外袭、肺气失宣所致。症状多是头痛、鼻塞流涕,一般需要以辛温解表为主,服药后,可喝些热粥或

热汤帮助出汗,以便借助药力驱散风寒。

风热感冒引起的咳嗽是因风热之邪犯表、肺气失和所致,风热感冒的主要症状是头痛、伴有咳嗽,并有发烧迹象、舌尖发红、舌苔微黄等,还有些患者会感觉口渴,想喝冷水等症状,治疗也主要以辛凉解表为主。

此外,许多家庭会在孩子咳嗽后,直接用梨炖水或榨汁饮用,值得提醒的是,梨是性凉的果品,风热咳嗽者虽宜,但风寒型咳嗽者并不适宜。《本草通玄》中有说:“生者清六腑之热。”《本草经疏》中也早有告诫:“肺寒咳嗽,寒痰痰饮,……法咸忌之。”故在风寒感冒初期咳嗽痰多色白时,应当忌食或少食,以免滋润过早,邪不外达。