



老胃病吃4种水果容易癌变

有些人有多年的老胃病,但是饮食上要注意,否则可能会加重胃病,导致癌变。

1.柿子

柿子不仅味道鲜美且营养丰富。但柿子也有不足之处,食之过多也有危害。柿子中含有一定数目的单宁,柿皮含量更高,吃柿子时口涩、舌麻就是单宁收敛的缘故。单宁有很强收敛作用,在胃内易与胃酸结合,从而凝固成块。

2.山楂

山楂酸甜可口,具有消化积的作用,是增进食欲的最佳果品之一,但吃过多是有害的。山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚

至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。儿童处在换牙时,若经常大量食用对牙齿的生长不利。

3.猕猴桃

猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、泛酸、烧心等症状。

4.鲜枣

鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于枣皮中,大枣枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重疼痛和不适。

7种食物最养胃

1.山药

随着天气渐冷,有些脾胃虚寒的人常常出现食少腹胀、大便稀溏、肢体倦怠等症状。经常熬山药粥喝,能有效缓解胃部不适。

2.红薯

性平,味甘,补脾益气。《纲目拾遗》中记载其“补中,暖胃,肥五脏。”天寒食用,正气养胃,化食去积,兼可清肠减肥。

3.卷心菜

有健脾养胃、缓急止痛、解毒消肿、清热利水的作用,可用于内热引起的胸闷、口渴、咽痛、小便不通、耳目不聪、睡眠不佳、关节不利和腹腔隐痛等症。其

含有的维生素C等成分具有止痛及促进溃疡愈合的作用。卷心菜与薏仁、陈皮、蜂蜜同煨可用于治疗胃脘胀痛、上腹胀满及胃、十二指肠溃疡,与赤小豆、冬瓜、冰糖煨熟可消肿利水。大便溏泄及脾胃虚弱者不宜多吃。

4.菠菜

味甘性凉,能润燥养肝,益肠胃,通便秘。《食疗本草》中称其“利五脏,通肠胃,解酒毒。”菠菜可促进胃和胰腺分泌,增食欲,助消化;丰富的纤维素还能帮助肠道蠕动,有利排便。不过,菠菜草酸含量高,妨碍钙质吸收,应避免与豆腐、紫菜等高钙食物同吃,或在烹煮前轻焯,除去草酸。

5.桂圆

李时珍曾说过:“食品以荔枝为美,滋益则龙眼为良”。和

荔枝性属湿热不同,桂圆能入药,有壮阳益气、温胃补脾等多种功效。

6.胡萝卜

性味甘平,中医学认为它“下气补中,利脾膈,润肠胃,安五脏,有健食之效”。丰富的胡萝卜素可转化成维生素A,能明目养神,增强抵抗力,防治呼吸道疾病。胡萝卜素属脂溶性,和肉一起炖最合适,味道也更好。

7.南瓜

《本草纲目》中记载:“南瓜性温,味甘,入脾、胃经”,能补中益气、消炎杀菌、止痛。其所含的丰富果胶,可“吸附”细菌和有毒物质,包括重金属、铅等,起到排毒作用。同时,果胶可保护胃部免受刺激,减少溃疡。可用南瓜煮粥或汤,滋养肠胃。

(来源:中国网)

■ 小知识

怎样正确食用食盐?

- 1.食盐过多会不会影响身体健康?
食盐过多可能会引起高血压和胃癌,也可能加重骨质疏松症和哮喘。因此适当地减少盐的食用量,有助于降低血压,减少患心脏疾病的风险。
- 2.我们一天需要摄入多少盐?
尽管我们需要盐,但目前大多数人吃得太多,远远超过了每日所需。成人每天最大的需要量是6克,孩子的需要量在2~6克之间。食盐过多对于孩子来说是非常危险的,因为他们的肾脏不能承受如此大的负担。
- 3.为什么我们需要从饮食中摄入钠呢?
食盐中的钠是控制人体水分所必需的,它可以保持人体正常的血液pH值,保证神经信号的传递,帮助肌肉正常工作。
- 4.哪些产品中含有很高的盐分?
许多人没有意识到,即食食品和罐头食品中含有大量的盐。因此,如果自己做饭的话,要注意烹调时减少用盐量,以平衡饮食中的盐;如果经常在外吃饭的话,要注意合理点菜,以便控制盐的摄入量。
- 5.怎样才算高盐?
选择食品时,请务必阅读食品标签。专家建议,1.25克盐属于高盐食品,0.25克盐比较合适。尝试一下,使用草本植物代替盐作为调味品,多吃低盐烹制的新鲜蔬菜和水果。另外,要选择低钠盐的早餐麦片。

这种食物专治手脚冰凉

台湾《康健》杂志日前载文称,给体寒怕冷的人推荐了一种暖身食材——桂圆。
桂圆,擅长食疗的台湾中医师杨素卿指出,桂圆是益智果,能养心安神,缓解健忘、失眠,并且有一定暖身效果,特别适合体质偏寒、容易手脚冰冷、晚上难入眠的人食用。另外,用脑多的人(如文字工作者)也容易耗损气血,吃点桂圆也能有效达到补益功能。但要提醒虚火旺和热性体质的人,最好少吃桂圆。
杨素卿指出,中医认为,红豆能补气血,和桂圆一起搭配煮汤,暖身效果更好。最后,提醒大家的是,红豆下锅前最好先浸泡4个小时,以免不容易煮熟。
(辑)

■ 专家说法

“植物胶原蛋白”是个噱头

□ 食品工程博士 云无心

最近几年,“植物胶原蛋白”异军突起,在许多“健康食品”“美容食品”中频频出现。其实,所有的胶原蛋白都来源于动物,世界上根本不存在来源于植物的“胶原蛋白”。
胶原蛋白是广泛存在于动物的皮、骨等组织中的一种起结构作用的蛋白质。在植物中不存在这样的组织和这一类蛋白质。
营销广告中所说的那些含有“植物胶原蛋白”的食物,比如银耳、桃胶、珊瑚草等等,其实它们连蛋白质都几乎没有。所谓的“植物胶原蛋白”,实际上是一些多糖,经过高温烹煮,会形成黏黏糊糊的溶

液,就被当作了“胶原蛋白”。然而,它们根本不是蛋白质,而是碳水化合物。
在食品、日化以及医药行业里,分离纯化出来的胶原蛋白叫做“明胶”。
虽然它作为食品的营养价值很低,但作为食品添加剂有增稠、稳定、成胶等作用,应用很广。
一些碳水化合物也具有类似的功能,在食品工业上被称为“食品胶”。比如珊瑚草中的卡拉胶,在食品配方中可以代替明胶,所以也被称为“植物明胶”,在化学上,明胶和胶原蛋白是类似的,而大多

数人又很认可胶原蛋白,不少商家就起名“植物胶原蛋白”,其实与胶原蛋白的营养没有关系。
况且,即便是真正的胶原蛋白,也没有广告中宣称的“美容”“护肤”等功效,不管吃胶原蛋白还是多肽,最后能被人体利用的只能是氨基酸。而人体利用氨基酸合成蛋白质,有着复杂的内部调控机制,并不是你给的组成胶原蛋白的氨基酸越多,它就一定会合成更多的胶原蛋白。
所以,不要再以为吃动物性胶原蛋白就能补充胶原蛋白了,更不用相信什么植物胶原蛋白。

咖啡因提神只是骗自己

□ 科信食品与营养信息交流中心 阮光锋

许多人习惯喝咖啡是因为咖啡可以提神醒脑。其实,它的提神效果并没大家所认为的那么好。
咖啡的成分不下几百种。其中,咖啡因无疑是最重要的,很多人把咖啡提神的功劳归结于咖啡因。虽然有“脱咖啡因”的咖啡,但是,对多数咖啡爱好者而言,它根本算不上“真正”的咖啡。
从理论上来说,咖啡因对于提神的确有一定作用。人长时间不休息时,自然会觉得疲劳、累。当人体很疲劳的时候,它会通过一种叫腺苷的信号物质来告诉大脑。而且身体越疲劳,这种物质越多。
但是,要让大脑知道“我累了”,

就必须让这种物质与大脑中的某一特定受体对接。而咖啡中的咖啡因也能和这一受体结合——并且封锁传递信使,相当于堵住了其他受体的正常结合。这样大脑就无法收到疲劳物质传递来的信号了,也就不会觉得累,而且,可以扛4~6个小时,起到“提神”的效果。不过,让人感觉疲劳的腺苷物质并没有减少。所以,咖啡因提神只是骗身体的感受罢了。

链接: 提神喝两饮

蜂蜜生姜茶 生姜中的辛辣成

分有发汗的作用,从而温暖身心,帮助提神。先切四五片生姜,放入装满清水的茶壶里煮。煮开后,加入红茶,等温热能喝时,把红茶倒出,加入适量蜂蜜,就可以品尝蜂蜜生姜茶啦。茶最好选红茶,因其性温,能养胃驱寒,蜂蜜选平性的枣花蜂蜜。注意,生姜也不宜放太多,容易上火。
柠檬水 柠檬含有烟酸和有机酸,不但具有抗氧化、美容养颜的功效,根据美国的研究报告显示,柠檬中维生素C和维生素E的摄入量达到均衡标准,有助于强化记忆力,提高反应灵活度。来一杯酸酸的柠檬水,不仅能消除困意,而且还有助于明目清脑,改善记忆力。