



吃水果能替代蔬菜？ 营养学家：差异不容忽视

除了主食和蔬菜,水果可以说是我们日常摄入量最多的食物。水果香味浓郁、酸甜可口,而蔬菜口感稍嫌粗糙,吃起来也不是那么的美味,对于一些人来说,他们往往会觉得,既然水果营养也很丰富,那么不如用吃水果来替代蔬菜好了。

吃水果真的能替代吃蔬菜,两者可以

画等号吗?

营养学家答疑解惑:尽管蔬菜和水果在营养成分和保健作用方面有很多相似之处,但存在的差异也不容忽视。比如大多数蔬菜,特别是那些深颜色的蔬菜,所含的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物质的含量要优于水果,所以,水果可

以在一定程度上补充蔬菜摄入的不足,但是绝对不能代替蔬菜。

营养学家还进行科普,说水果中的有机酸,如苹果酸、柠檬酸等含量要比蔬菜丰富,并且水果中的芳香物质、香豆素等植物化学物质也是蔬菜所无可比拟的,而这些植物化学物质对人体健康非常有

益。并且,绝大多数水果可以直接吃,一般情况不需要加热,其营养成分不受烹调因素的影响,营养素损失也会少——这些,都是水果优于蔬菜的地方,所以,蔬菜也是不能代替水果的。基于上述原因,如果我们想让自己保持营养均衡,那就要蔬果水果都适量地吃一些。

(储棕荷)

你知道芋头有啥功能吗？



时下芋头大量上市了,它深褐色圆形,表面不光滑,外皮有长短不一的毛刺,就像体内生长的肿瘤。虽然外形看起来有点丑,但却是药用价值很高的食物。中医认为,味甘辛,性平,具有消瘰散结,通便解毒,益气健脾,添精益髓之功用。《滇南本草》有“芋头治中气不足,久服补肝肾,添精益髓”的记载。长期食用,对于甲状腺结节,子宫肌瘤,卵巢囊肿,乳腺增生,皮下脂肪瘤,纤维瘤,肝、肾囊肿,慢性淋巴结炎及各种恶性肿瘤有一定预防和辅助治疗作用。

可以起到紧致皮肤,延缓衰老的目的。

芋头的做法

清蒸芋头

将芋头清洗干净,锅中加适量水,放入蒸笼中。蒸至芋头用筷子轻松插动即可,剥皮早餐食用。

白菜煮芋头

将芋头洗净去皮放入煮好的青菜或白菜汤中,煮10分钟,加入盐即可。

糖霜芋头

将芋头洗净去皮,切成长条。锅中油烧热,将芋头入锅中炸成表面略微金黄色后捞出。另取炒锅,倒入水和白砂糖翻炒至糖浆起泡变浓稠,下蒜茸、芋头、白醋翻炒,让糖浆均匀地裹在芋头条上,即可关火。后继续翻炒至芋头表面呈现出糖霜即可。

回锅芋头

将芋头洗净,放入水中煮熟,去皮后切片备用。起油锅,放入少许香葱和干辣椒段爆香,加入切好的芋头翻炒,等芋头表面呈金黄色后,放入少许食盐即可。

拔丝芋头

芋头洗去皮切块,油炸至外表金黄捞出控油。另取炒锅放入少许油,加入适量白糖小火熬至全部融化并冒出小泡时,加入半小勺醋,熬至糖的颜色变黄,再由黄转红,立刻关火。后将炸好的芋头放入翻炒,均匀沾上糖浆,趁热上桌即可。

(中国网)

饮酒会促进可卡因上瘾吗？

据《科学进步》(Science Advances)周三发表的研究显示,当大鼠受到酒精或尼古丁刺激后,脑部会发生持久的化学变化,使他们更容易对可卡因产生依赖。作者称,这些变化会激活大脑的奖赏中枢(reward center),为可卡因上瘾创造良好的条件。

该研究主要由哥伦比亚大学的精神病学家Edmund Grifin博士、神经生物学家Eric R. Kandel博士和流行病学专家Denise Kandel承担。

当大鼠持续两个星期每天饮酒(这在大鼠寿命中是相当长的一段时间),然后给予一定剂量的可卡因后,他们会继续寻求毒品,并且不会因为会受到电击而被吓倒。即使是从来

没有尝试过酒精的老鼠(对照组),有机会时也会服用可卡因,自己通过按压杠杆来服用毒品。

但饮酒的老鼠会有很大的不同。试验组老鼠平均按压杠杆563次,远远超过对照组的310次;在可卡因给药停止后的几天内,试验组平均按压杠杆58次,远远超过对照组的18次。

两组老鼠对试图阻止他们获得可卡因而设置的电击的反应也不同。对照组中,大部分老鼠受到电击会停止按压杠杆,只有14%的老鼠会继续按压。而试验组中,大多数老鼠会继续按压,在受到几次电击后,仍然有29%的老鼠继续按压。

不只是求药行为不同,研

究人员发现,他们的大脑也存在化学差异。许多变化发生在伏隔核(Nucleus accumbens)内,伏隔核是成瘾过程的关键核团,也是脑内奖赏系统的核心结构。

这些信息对于青少年尤其重要,青少年们应该明白,过早饮酒和吸烟可能会导致大脑持久性改变,更容易导致吸毒成瘾。宾夕法尼亚大学神经科学家John Dani说:“老鼠不一定是人类行为的最好模型,但他们的神经元的作用方式与人类非常相似,其中有相同的酶和相同的表观遗传过程(指DNA序列不发生变化,但基因表达却发生了可遗传的改变),这就是研究价值所在。”

(李旋)

菊花茶可以平肝火

中医认为,肝喜条达。如果保养不当容易滋生肝火,尤其是喜欢熬夜和不爱喝水的人。清代药学专著《本草正义》中记载:“凡花皆主宣畅疏泄,独菊花则摄纳下降,能平肝火。”

南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师夏公旭介绍说,花类的中药基本都有宣畅疏泄、疏肝解郁的功效,但是只有菊花有摄纳下降的特点,所以更能有助于平息肝火。中医的“肝”跟西医讲的“肝”是不一样的。肝火旺是中医的说法,所谓“肝火太盛”,常指人爱生气、易着急、动辄发脾气,有时还会出现口干舌燥、口苦口臭、眼干目涩、头晕头痛、心烦失眠,女性可有乳房胀痛、月经不调等症状。中医认为,肝为刚脏,主升主动,内寄相火,所以平肝火的花类中药必须是有降下作用的。由于菊花还有一定的降压功效,尤其对于肝阳上亢导致的高血压病患者,可以在中医师的指导下服用菊花茶,平肝降压。但是,低血压患者要少喝。

菊花能辅助治疗结膜炎

入冬后,人的抵抗力下降,易引发眼结膜炎等眼疾。明代药学著作《药品化义》中记载:“菊花能治暴赤眼肿、目痛泪出等。”



南京市中西医结合医院眼科副主任医师夏承志介绍说,暴赤眼相当于西医学的流行性角膜炎。研究表明,菊花水煎剂及水浸剂对多种细菌、病毒有抑制作用。

菊花茶可以帮助退胃火

初冬气候比较干燥,但是很多人的食欲却更加旺盛,如果不及时补充水分,体会由于体内缺少津液诱发胃火上升。清代药学著作《本草新编》中记载:“甘菊可以大用之者,全在退阳明之胃火。”

南京市中西医结合医院脾胃病科副主任中医师孙刚介绍说,胃火即是胃热。对于嗜酒、嗜食辛辣、过食膏粱美味等饮食不当引起的火气,通常是由湿热、食滞两方面原因造成。

对于胃火旺的人平时可以多喝菊花茶泄火,为了增强效果菊花茶可以稍微泡得浓一些。

菊花能祛头目风火

寒风瑟瑟,天气变化迅速,日常应当特别注意对风邪的避忌和自身的防护。从中医食疗的角度来说,喝点菊花茶也有助于预防保健。为什么这么说呢?

清代药学著作《神农本草经百种录》中记载:“凡芳香之物,皆能治头目肌表之疾。但香则无不辛燥者,惟菊不甚燥烈,故于头目风火之疾,尤宜焉。”虽然芳香之物都能治疗头目肌表的病症,但是这类药物大都辛燥,唯有菊花不一样,所以对于头目部位的风火之疾尤其适合使用菊花来祛火,避免燥邪伤身。