



专家：秋天的花好吃又养生

菊花、桂花、韭菜花……在这个秋高气爽的季节，黑龙江中医药大学附属第一医院营养科教授、世界中医药联合会食疗药膳研究专业委员会副会长聂宏建议大家不妨试试吃“花”养生。



菊花。菊花气味清香、凉爽舒适，味辛、甘、苦，微寒，归肺、肝经。现在市面上的菊花有黄、白菊两种，疏散风热宜用黄菊花，可防治风热感冒；平肝、清肝明目宜用白菊花，可用于头痛眩晕等症状。还有一种野菊花，其花朵较小较黄，花形也不是很好看。野菊花清热解毒的作用最强，对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。

菊花可以泡茶，还可入菜，煲汤、清蒸、熬粥。入菜的菊花主要用盛开的鲜花，花朵饱满好看，可以把菊花放到菜里点缀，也可以把菊花放在粥里，再加上枸杞、大枣，做成特色粥，还可以把菊花放到鸡蛋液里蒸成菊花鸡蛋羹。不过，脾胃虚寒、阳虚体质的人和孕妇不适合经常食用菊花。

桂花。中医认为，桂花性温味辛，含有挥发油、蜡质及木犀苷等成分，具有温中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀的功效，常用于治疗痰饮咳嗽、肠风血痢、胃腹寒痛、牙痛、口臭等。桂花芳香浓郁，可以做成特色糕点，比如糖桂花、桂花糕。将烫过的桂花放入蜂蜜发酵，制成糖桂

花作为调味品，做菜做粥时，可以放上糖桂花，比如在蒸熟的糯米藕中点缀糖桂花。如果将桂花放入糯米粉和大米粉里和面并发酵，再放少许糖，蒸出来就是桂花糕。因为桂花有活血作用，体质偏热者、经期女性和孕妇慎吃。糖尿病患者也不宜多吃桂花制作的甜品。

合欢花。合欢花性平味甘，具有解郁安神、理气和胃的功效，临床多用于治疗心神不安、忧郁失眠、胸闷、食欲差等症状。《神农本草经》记载其“主安五脏，利心志，令人欢乐无忧”。现代药理研究也表明，合欢花总黄酮具有抗抑郁疗效，能保护神经元。合欢花可以入酒（52度以上高度酒），也可以加蜂蜜或冰糖泡茶饮。还可以用合欢花、粳米和少许红糖，熬成合欢花粥。合欢花有促进睡眠的作用，晚上泡点

合欢花，加上五味子和酸枣仁煎煮，就是养血安神茶。不过，肠胃不适或心跳过缓的人不宜吃合欢花。

韭菜花。韭菜花性温热，能益肝健胃、行气血，可促进人体阳气生发。用它来调味，可以中和一些食材的寒凉性。新鲜的韭菜花可以和瘦肉或其他蔬菜搭配成菜品。把韭菜花摘下来洗净、捣烂、放盐腌制可以做成韭菜花酱，是不错的涮火锅辅料。不过，阴虚、湿热体质的人应少食。

聂宏说，中医主张草药鲜吃，药用价值更高。烹调的时候，如果是干品可以早放，是鲜品要后下，不能长时间煮，否则鲜花的美感和味道就被破坏了。特别提示大家，食用花和观赏花不一样，不能随便摘几朵就吃。买花时，需要询问商家是否是食用花。

营养厨房

红枣双参汤 益气养阴



推荐：广东省中医院临床营养科
主要功效：益气养阴
推荐人群：一般人群；夏秋保健汤水；痰湿重者不适合

材料：海参2~3条、西洋参20g、红枣2~3粒、瘦肉200g、生姜3~4片（3~4人量）。

烹调方法：海参提前1~2天泡发，切片后备用；西洋参切薄片，红枣去壳后切成两半，与海参一起放入锅中，加入清水菱角洗净后去壳后备用；排骨切成小块后洗净，飞水；将所有材料放入锅中，加入清水1500ml后大火烧开，转小火1.5~2小时，最后加盐调味。

汤品点评：今年夏天温度再次爆表，根据美国国家海洋和大气管理局显示，地球经历了140年以来最热的一个6月，“最热一年”又一次刷新了纪录。广东靠近亚热带，再加上地方自带的湿气，体表温度轻松就能达到40多摄氏度。暑气逼人，特别对于多在室外工作人群，容易出现口干心烦、气短乏力、夜间失眠等耗气伤津的症状。这个时候，除了多吃些消暑的瓜果外，晚上回家来碗益气养阴汤也是非常合适的。

西洋参，顾名思义是原产于西方如美国、加拿大的参类，其性味甘凉，既擅长于滋阴补气，又可以清热生津，是夏季“凉补”佳品。红枣补气养血，而海参具有补肾益精、养血润燥的功效，虽然它属于海产品的一种，但海参中含有的嘌呤较低，高尿酸人群也可以放心食用。

多吃植物性食物有助改善心脏健康

一项发表在《美国心脏协会》杂志上的新研究显示，大多数以植物为基础的食物和较少的动物性食物，可能与心脏健康和降低心脏病发作、中风或其他心血管疾病的死亡风险有关联。

尽管人们没有必要完全放弃动物来源的食物，但这项研究确实表明，食用较大比例的植物性食物和较少比例的动物性食物，可能有助于降低患心脏病、中风或其他类型的心血管疾病

的风险。

美国约翰霍普金斯布隆伯格公共卫生学院的研究人员审查了一个数据库，该数据库包含了从1987年到2016年监测的10000多名美国中年人的食物摄入信息，这些被监测者在研究开始时均没有心血管疾病。随后，研究人员根据参与者的饮食模式，按他们吃的植物性食物与动物性食物的比例进行分类。

研究结果显示，最常吃植物性食物的人患心血管

疾病，如心脏病、中风、心力衰竭和其他疾病的风险降低了16%，他们死于心血管疾病的风险也降低了32%。

研究还发现，与食用最少量植物性食物的人相比，食用最多植物性食物的人死于任何原因的风险降低了25%。

研究人员表示，该研究结果强调了注重饮食的重要性，个别食物可能存在一些差异，但为了降低患心血管疾病的风险，人们应多吃蔬菜、坚果、全谷物、水果、

豆类和较少的动物性食物。

美国心脏协会建议，人们应选择以植物为主的饮食，所选择的食物要富含营养，但食物中添加的糖、钠（盐）、胆固醇、动脉堵塞饱和脂肪以及反式脂肪的含量要低。比如，炸薯条或花椰菜比萨搭配奶酪是植物性的，但它们的营养价值较低，并且含有钠（盐）。而未经加工的食物，如新鲜水果、蔬菜和谷物都是不错的选择。

（译自美国《科学日报》）

新研究：澳研究人员发现可预防结直肠癌的化合物

澳大利亚研究人员日前在英国《科学报告》杂志上发表论文说，他们从当地一种小海螺的腺体分泌物中分离出了一种化合物，该化合物不仅具有抗菌和抗炎的特性，还具有重要的抗癌特性，可以用来预防结直肠癌。

澳大利亚弗林德斯大学、南十字星大学和莫纳什大学的研究人员在实验中给患有结直肠癌的小鼠服用了这种化合物，并通过质谱技术追踪化合物中的溴来研究其在小鼠体内的代谢过程。研究发现，该化合物能够准

确到达小鼠患癌部位并阻止肿瘤的进一步形成和发展。

论文共同作者、南十字星大学的海洋科学家柯尔斯滕·本肯多夫教授解释说：“在这项研究中，我们不仅发现该化合物可以预防结直肠癌肿瘤的形成，还通过使用先进技术追踪

其在小鼠体内的代谢，这对药物开发非常重要，因为它有助于发现药物潜在的毒副作用。”

结直肠癌是全球第三常见的癌症。研究人员表示，希望能基于这种海螺化合物来开发一种新药，用以预防结直肠癌的发生。（新华社）

素多荤少心脏好

饮食健康有益心脏。《美国心脏协会杂志》刊登新研究发现，多吃植物性食物，少吃动物性食物有助保持心脏健康，降低心脏病、脑卒中及其他心脑血管疾病的发生风险。

研究由约翰·霍普金斯

大学彭博公共卫生学院流行病学助理教授凯西·M·雷博兹博士及其小组完成，他们对“社区动脉粥样硬化风险研究”项目涉及的12168名参试者的相关数据进行了梳理分析。研究开始时，所有参试者都未患心

脑血管疾病，他们平均接受了为期25年的跟踪调查。研究人员将参试者分为四类，在每类参试者中，又根据植物性和动物性食物具体摄入量，将他们归为“较高组”或“较低组”。结果发现，最大限度地坚持植物性

饮食的参试者，心脑血管疾病风险和全因死亡率分别降低了19%和11%。

雷博兹博士建议，为了降低心脑血管疾病风险，应该多吃蔬菜、坚果、全麦食物、水果、豆类，并且控制动物性食物的摄入量。（徐江）