

秋冬吃红薯 补气养颜功效多

秋冬正是食用红薯的好季节。不少街坊只知红薯吃多了容易胀气,却不知吃对了,它是很养人的。记者请来广东省中医院脾胃科大科主任黄穗平教授为大家讲讲红薯的功效和食用注意事项。

红薯有三大功效

红薯的做法非常多,既可做主食,还可以做零食,还可用来做菜。黄穗平介绍,红薯具有补中和血、健脾益胃、宽肠通便的功效,生吃还可以生津止渴。

1.最熟知功效:通肠道治便秘

很多人都知道,食用红薯是缓解便秘的一个方便有效选择。红薯中含有丰富的膳食纤维,既增加饱足感,又能促进肠胃蠕动,起通便作用;同时膳食纤维也能吸附肠道中的有害物质以便排出;还为益生菌的增殖提供能量和营养,改善肠道微生态环境。

2.白皮番薯润肺,红皮番薯补血

白皮和红皮的红薯,功效有所不同。白皮白心的红薯,能补肺生津,皮肤粗糙、干燥的人,可常吃白皮白心的红薯。

红皮红心的红薯,具有补气养血的功效,作用可以跟大枣相提并论,且没有大枣那么

容易生湿热。脸色苍白的女孩坚持长期吃这种红薯,可以改善面部气色。

红薯是健脾胃的,小孩脾胃娇嫩,也正需要红薯来补。如果是身体健康的小孩,体内没有痰湿,可以经常吃些红薯。

3.黄色、紫色番薯可滋脾脏强肾阴

常吃黄色的番薯能够帮助滋养脾脏。紫色的番薯有补肾阴的作用,适合常腰酸神疲、头晕耳鸣、少寐健忘、口干咽痛等患者。

吃红薯不要过量

红薯吃多易腹胀。不少

人以为红薯能通便,多吃点能对身体有好处,但过多食用红薯时会在人的肠道里产生大量气体,造成腹胀、打嗝、放屁。所以,对于平时就容易腹胀、腹泻、嗝气的人,不宜吃红薯。

另外,空腹吃红薯烧心。对于有胃溃疡、糜烂性胃炎、胃食管返流等酸相关性疾病的患者,多吃红薯容易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。红薯的含糖量也非常高,多吃会引起胃酸倒流食道甚至咽喉,出现烧心、反酸。

另一个需要提醒的是,红薯和柿子同时上市,不少人两个都喜欢吃。但是,如果在食

用红薯过后,同时又食用了柿子,那么红薯的糖分会在胃部发酵,导致胃酸过多,而柿子中的鞣质、果胶会和红薯反应发生沉淀凝聚,形成胃石。

此外,如果红薯的表皮变色、发黑或有褐色的斑点,那说明已经出现局部腐烂,不宜食用。

推荐食疗方:红薯生姜汤
材料:红薯 250 克,生姜 3 片,冰糖适量。

做法:红薯洗净后去皮切块,生姜切片;以上食材放入锅中,加入适量的清水,大火煮开后转小火煮 30 分钟;加入适量的冰糖后即可饮用。

功效:润肠通便。

冬季为何会口干舌燥? 这些方法能缓解

进入冬季,随着气候变得干燥,人们或多或少会感觉到口干舌燥,更有甚者还会伴有口苦、口臭加重、口腔溃疡、便秘等多种症状发生。

冬季为什么特别容易感觉口干舌燥? 广州医科大学附属第二医院主任医师翁志强解释,一方面是气候变得干燥,水分蒸发过快,加重了原先口干,使症状更明显;另一方面冬季燥邪耗阴,也是易引发口干舌燥等多种感觉不适症状出现。

口干分生理性和病理性

口干不是一个独立性疾病,它是一组包括生理性与病理性原因的症群。翁志强称,口干分为生理性和病理性两种:

生理性口干:有日常饮水少,又进食过咸食物或大量干性食物;老年人,各种机能退化,分泌液体的腺体发生萎缩,唾液减少而出现不同程度的口干;运动后没及时补充水分,也会出现口干。

病理性口干:有最常见的感冒因病毒感染引起的口干;高热、腹泻、张口呼吸等出现体内水分流失引起口干;长期焦虑、抑郁、失眠出现的口苦、口干;长期服食降血压等多种药物引起的药物性口干;系统性疾病出现的口干,如干燥综合症的病人因为体内免疫异常,破坏了唾液腺和泪腺的结构,出现口干眼干;糖尿病人因为高血糖引起血浆渗透压升高,组织缺水而引起了口干。

口干病因复杂,单饮水难奏效

口干原因繁多,有因为饮食、心理和生理习惯不良引起,有的是疾病原因引起的。为缓解口干不断增加饮水量,只对因饮水过少或失水过多者有缓解作用,而对各种疾病引起的口干则往往难以奏效。

翁志强提醒,口干不能短期缓解的,尤其症状超过三个月,应到医院做全面检查。

日常预防口干舌燥有以下方法:

1.保持口腔清洁,勤漱口,以减少龋齿和口腔继发感染的可能。
2.预防感冒,保持乐观情绪,缓解工作紧张压力,避免动怒、生气和烦躁。

3.冬季干燥,注意饮食调理上多吃些润肺养阴食物和水果,如蜂蜜水、人参果、雪梨、葡萄等,不但能缓解口干舌燥,还能预防便秘。

4.保持早睡早起,参加户外体育锻炼,饮食规律,戒烟、避免酗酒。

推荐食疗方

莲子饮:桂圆、莲子、西洋参、大枣,煎水饮 适用于补气养阴。

龙眼洋参饮:龙眼肉、西洋参煎水,睡前服。适用于心阴不足的口干。

雪耳、鹌鹑蛋糖水:所有材料煲成冰糖水,宣肺养阴生津,适用于肺阴虚症口干。

石斛粥:石斛洗净放入锅中,加入清水煮,取汁与大米煮粥。适用于脾胃阴虚口干。

雪耳苹果瘦肉汤:取雪耳、苹果(去皮核)煮瘦肉汤。清热养肺阴,适用于肺阴虚口干。

口嚼枸杞:枸杞具有滋补肝肾、益精明目、生津止渴的功效,该药能滋补肝肾之阴,可有效地消除或减轻口干、口渴的症状。睡前放几颗入口嚼服,或单味干果十克用开水泡水喝,煮粥放入 10~30 克与米一起煮来吃,对治疗口干的效果有一定作用。

沙参百合麦冬茶:沙参、百合、麦冬、鹌鹑蛋,煮水加冰糖。有宣肺养阴生津的作用。

产后妈妈 别急着喝滋补汤

近日,刚生完二胎的章子怡在社交平台上分享了自己产后遭遇“生理性涨奶”的经历,称这是给所有坚持母乳喂养的宝妈们上的最摧残的“酷刑”。为什么会涨奶? 涨奶时该怎么办? 准备母乳喂养或正在母乳喂养的宝妈们快来听听广州医科大学第三附属医院产科二区爱婴园护士长、副主任护师陈郁葱怎么说——

有效吸吮频繁哺乳 缓解生理性涨奶

有相关数据显示,哺乳期妈妈涨奶发生的概率为 20%~85%。陈郁葱介绍说,生理性涨奶是一种正常的生理现象,常发生在产后 2~3 天,主要是由于激素分泌所引起的。

生理性涨奶一般持续一周左右能够自行缓解。出现严重涨奶的妈妈大多是因为没有做到有效的吸吮、次数不够。陈郁葱建议,宝宝在出生后尽早让其开始吸吮,最好在分娩后一小时即开奶。在产后前三天,每天保持 8~10 次的喂养次数,能有效缓解、避免严重生理性涨奶的发生。

但产后前几天有效吸吮和频繁哺乳对于不少新手宝妈而言是不小的挑战。

很多宝妈分娩后总是担心奶水不够,于是开始添加配方奶,导致母亲哺乳的频率不够,易加重生理性涨奶。另一方面,新生儿胃容量小,初乳中蛋白质含量高、脂肪少,母乳的营养成分决定了母乳比配方奶消化得更快,新生儿间隔不到 2 小时就需要再次哺乳,这样的哺乳频率确实让刚分娩完的产



妇疲惫不堪。所以,想坚持母乳喂养,需其他家庭成员的支持,坚定妈妈母乳喂养的信心。

应对涨奶 试试这些办法

1.温敷——用毛巾在 50 度左右的温水中浸透,温敷在胸部,大约 3~5 分钟左右,这样做有利于血管扩张,促进乳汁流动。
2.按摩——如果乳房摸到硬块,可通过按摩揉散。
3.用手挤出或者吸奶器吸出一点奶,缓解乳房的肿胀感。
4.改变哺乳姿势——在喂奶过程中,用不同的姿势喂养宝宝。有硬结的地方通常是乳汁流速慢的地方,妈妈在哺乳时抱宝宝的姿势可调整为让宝宝的鼻尖对着有硬结的地方进行哺乳。
5.冷敷——哺乳后冷敷,用卷心菜或者土豆片洗干净后放到冰箱冷冻一下,放在乳房上冷敷;当感到肿胀疼痛感非常明显时,不要热敷,而应当予以冷敷,若出现乳腺导管堵塞,应到医院就诊。

避产后一周 可清淡饮食汤

陈郁葱提醒说,泌乳素在孕 16~22 周时已经开始启动,产后妈妈受激素影响,泌乳素达到高峰,无须太早喝猪脚汤、鸡汤、排骨汤等营养汤水,以免过度催奶加重生理性涨奶。陈郁葱建议,产后一周可清淡饮食,不要过分进补,保持平常的饮食习惯,适量喝些清润的汤水即可。如果涨奶严重,建议所有的汤水都先停。

产后一个月是哺乳期乳腺炎的高发期,大约有 35% 的生理性涨奶会进展为乳腺炎。因此,陈郁葱提醒宝妈们,如果出现乳房红肿、热痛、伴有全身高热、发烧等症状,应尽快到医院乳腺科就诊,以免延误治疗,影响哺乳。

一旦确诊为乳腺炎,治疗期间还是可以坚持母乳喂养。陈郁葱解释说,因为哺乳期乳腺炎是哺乳期乳腺的炎症反应,不一定都伴随细菌感染,妈妈们还是可以在医生的指导下坚持给宝宝哺乳。

(广州日报)