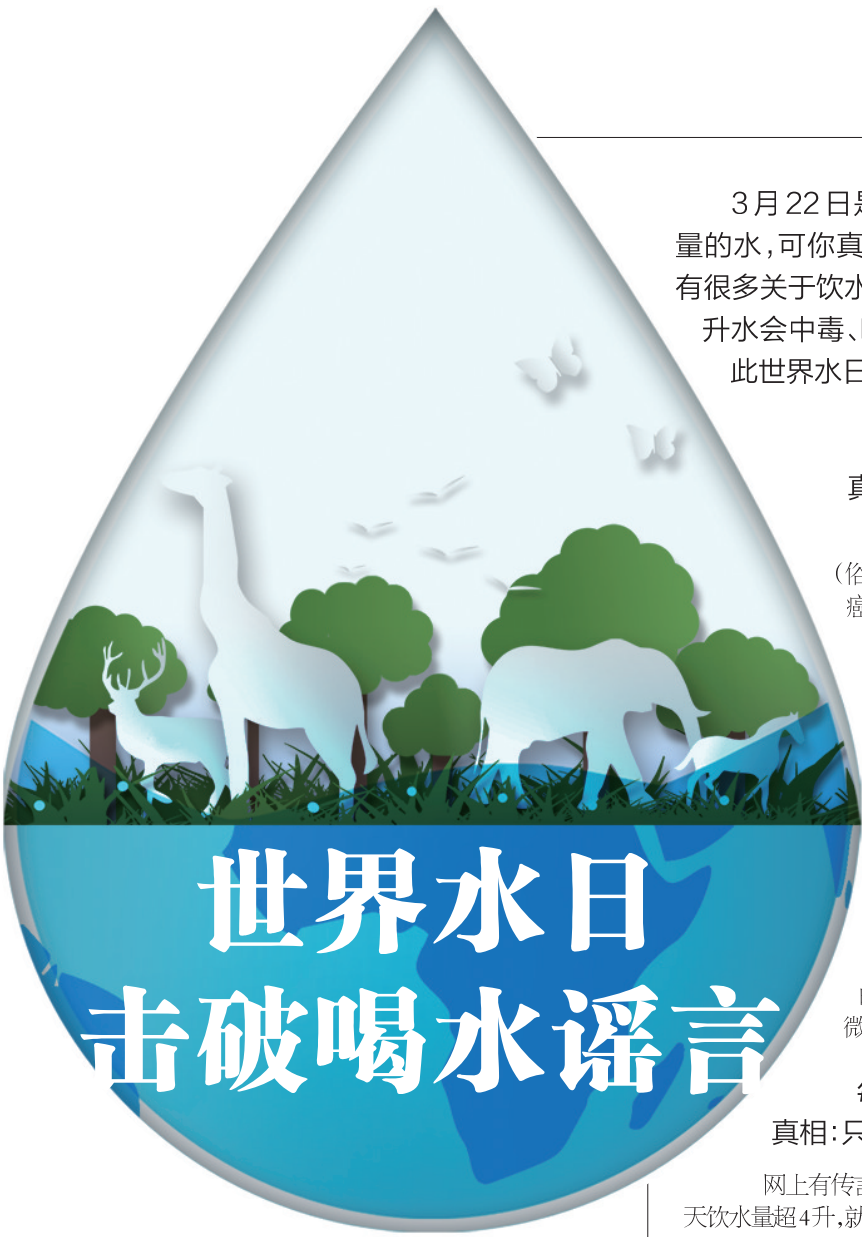




春夏胃肠防病 试试三味中药材

中医认为,春天里风邪是最重要的时令病邪,尤其是不及时添衣或者减衣过快、光脚走路等,很容易令人感染风邪。而“风为百病之长”,风邪侵入人体后,容易导致头痛、恶寒、喷嚏流涕等感冒症状,更易扰动体内原有的湿气、血瘀等病邪。

广东省第二中医院治未病中心专家、主任医师黄汉超建议,针对风、湿这两个致病因素,可使用蚕砂、绵茵陈、鸡矢藤这三味常见中药材进行春夏胃肠防病保养。

蚕砂

蚕砂又称蚕矢,是家蚕的干燥粪便。味甘性温,有祛风燥湿、和胃化浊的功效,特别对风湿困脾导致的胃脘痛、吐泻症状有很好的防治功效,而且还有助预防时令荨麻疹,用蚕砂做枕头填充物,更有明目的功效。针对容易胃肠食滞、饮酒伤身等情况,建议用蚕砂、生姜泡茶作预防保健。

绵茵陈

绵茵陈是大众熟知的化湿类中药材,中医认为,绵茵陈味微苦,入肝、脾、膀胱经,有清肝化湿、通利关节的功效,特别有助清解脾胃的湿热,常有口苦、口气臭秽的人士不妨使用绵茵陈来调理。

鸡矢藤

鸡矢藤是植物茜草科植物鸡矢藤的全草及根,味甘微苦,性平,是儿科常用的消积化食类中药材之一,对小儿疳积、食积、湿热泄泻、夏季热都有较好的辅助调理功效,外用能疗脚气和湿疹、治烧烫伤等。

中医认为,藤茎类药材有助宣发气机,鸡矢藤还能温和胃部,所以很符合时令养生原则,特别是和布渣叶、淮山、谷麦芽等药材搭配,对调理小儿胃肠、预防食滞胃痛很有帮助。

(据《广州日报》)

3月22日是世界水日。每天我们都要摄入大量的水,可你真的知道该怎么喝水吗?如今,网上有很多关于饮水的说法,如喝隔夜水致癌、每天喝4升水会中毒、喝水垢较多的水容易患结石……值此世界水日之际,让专家为你击破喝水谣言。

喝隔夜水和千滚水致癌?

真相:其中所含亚硝酸盐未超标准值

该传闻称隔夜白开水和煮开过多次的水(俗称千滚水)中,均含有亚硝酸盐,此物为致癌物。事实真是如此吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,人们担心的致癌物质——亚硝酸盐须在含有硝酸盐的物质中才会产生,而普通的饮用水中,要么只含有矿物质和微量元素,要么什么都没有,这种情况下致癌物质不会凭空出现。只要保证水的来源符合标准,理论上水再怎么烧也不会产生致癌物质。

另外,阮光锋特别提示,虽然隔夜的白开水对人体无碍,但是喝隔夜的茶水对健康确实不利。“这主要是因为茶叶浸泡后的水会产生氨基酸等物质,时间一长易滋生微生物。”他说。

每天喝4升水会中毒?

真相:只要不是短时间内猛喝无需担心

网上有传言称,世界卫生组织专家布鲁斯·戈登表示,每天饮水量超4升,就可能中毒,甚至导致大脑功能受损,严重时还可能危及生命。虽然世界卫生组织称该观点系误读,并及时做出了辟谣,但不少人仍会隐隐担心,多喝水会对健康造成影响吗?

相关专家表示,医学上确实有“水中毒”这一概念,当人体摄入水量大大超过了排出量,就可能引起水中毒。

然而,水中毒在临床上其实很少发生,就算患者真出现水中毒的情况,多半不单是由于过量饮水,而是因为患者身体出现了其他问题或者接受了某些不恰当的治疗操作。

“只要不是短时间内猛喝,就不会对健康造成影响。”阮光锋说。

喝水垢较多的水易患结石?

真相:硬水口感不好,但不会危害健康

烧水壶用久后,内壁会结下厚厚的水垢。网上盛传,长期饮用烧开后水垢很多的硬水,会增加罹患结石病的风险。那么这一说法究竟是真是假?

“喝硬水会导致结石,完全是个谣言。硬水虽然口感不好,但它对人体无害,其所含的钙和镁都是人体必需的元素,而且现在多数人的钙、镁摄入量都偏低。从这个意义上来说,喝硬度高的水,还能给人体补充一部分矿物质。当然,硬水中的矿物质含量,远不够人体日常所需,补充矿物质的正道,还是均衡的膳食。”阮光锋说。

喝纯净水会骨质疏松?

真相:导致钙流失的主因是年龄、激素水平等

有传言称,纯净水会把人体内的大量微量元素带到体外,如此一来人就会骨质疏松,还会患上软骨病。那么,这些说法是真的吗?

对于长期饮用纯净水会导致骨质疏松、软骨病的说法,科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示,持此观点的人对人体生理情况不了解。一个60公斤重的成年人,其体液重量约为36到42公斤,而他一天的饮水量通常不超过2升。这样的饮水量对其体内的钙离子浓度没有影响,导致人体钙流失的主要因素是年龄、激素水平和膳食摄入等。

另一方面,软骨病的发病原因为维生素D摄入不足、体内钙含量过低、日光照射不足等。因此,饮用纯净水与软骨病的发生并无关联。

(据《科技日报》)

家宴这样做 健康又美味

今年因防疫需要,大家减少了外出聚餐。那么在家到底吃什么好,什么样的菜式能兼顾营养和美味呢?不妨来学一学下面这五道美味又健康的菜怎么做吧。

支竹蒸桂鱼片

食材:支竹80克,桂鱼1条,姜葱调料适量。

做法:支竹用水先发好铺在碟子上,桂鱼起肉片摆放整齐,蒸10分钟后淋上蒸鱼酱油,撒上姜葱椒丝,最后浇上热油即可。

营养贴士:腐竹含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、碳水化合物等多种营养成分,可为人体提供均衡能量。桂鱼性平、味甘,具有补脾肾、健脾胃、养气血的功效,有助增强食欲、提高人体免疫力。

洋葱彩椒烤鸡

食材:洋葱1个、彩椒1个、光鸡1只,姜葱调料适量。

做法:光鸡洗净后用蚝油、老抽、生抽、蜂蜜、黑胡椒粉酒涂抹均匀,放冰箱冷藏6小时以上。烤箱托盘铺上锡纸,洋葱、彩椒切片铺在锡纸上,再放上腌制好的鸡,烤箱预热后将托盘放中层,调200度高度烤45分钟,然后涂上烧烤汁蜜糖再烤15分钟,即可。

营养贴士:鸡肉含有丰富的优质蛋白,搭配成这道菜式,健脾养胃,有助提高免疫力。

燕麦嫩牛六方

食材:燕麦80克,厚牛排200克,姜葱调料适量。

做法:燕麦洗净浸泡2小时后,伴蚝油和五香粉隔水蒸20分钟,铺在碟上。厚牛排切成牛肉粒,用海盐黑胡椒拌好腌30分钟,用不粘锅煎到适当火候后,堆放在蒸好的燕麦上。

营养贴士:燕麦富含膳食纤维,属低热量食品,食后易引起饱感,长期食用有助减肥。牛肉含有丰富的蛋白质、氨基酸,二者配合相得益彰,有助提高抵抗力。

白灼大虾

食材:鲜活大虾500克,姜葱调料适量。

做法:虾用水洗净,装半锅水,加1小勺油,水滚后放虾下去煮至颜色变鲜红、虾身弯折,便可捞出上碟,用加了尖椒丝的柱侯酱蘸着吃。

营养贴士:虾是高蛋白、低脂肪的水产品,含有丰富的胡萝卜素、维生素和人体必需的氨基酸,是营养均衡的蛋白质来源。

土豆烤羊排

食材:土豆2个,柠檬半个,迷迭香少许,羊排750克,姜葱调料适量。

做法:土豆去皮厚切,取柠檬半个切片,迷迭香少许,放在铺有锡纸的烤盘上。羊排抹上橄榄油、黑胡椒、海盐腌制2小时后平铺在土豆上,烤25~30分钟即可食用。

营养贴士:羊肉肉质细嫩,中医认为有益血、补肝、明目之功效。土豆营养丰富,含有大量淀粉,且富含维生素及钙、钾等微量元素,且易于消化吸收。

(据《广州日报》)