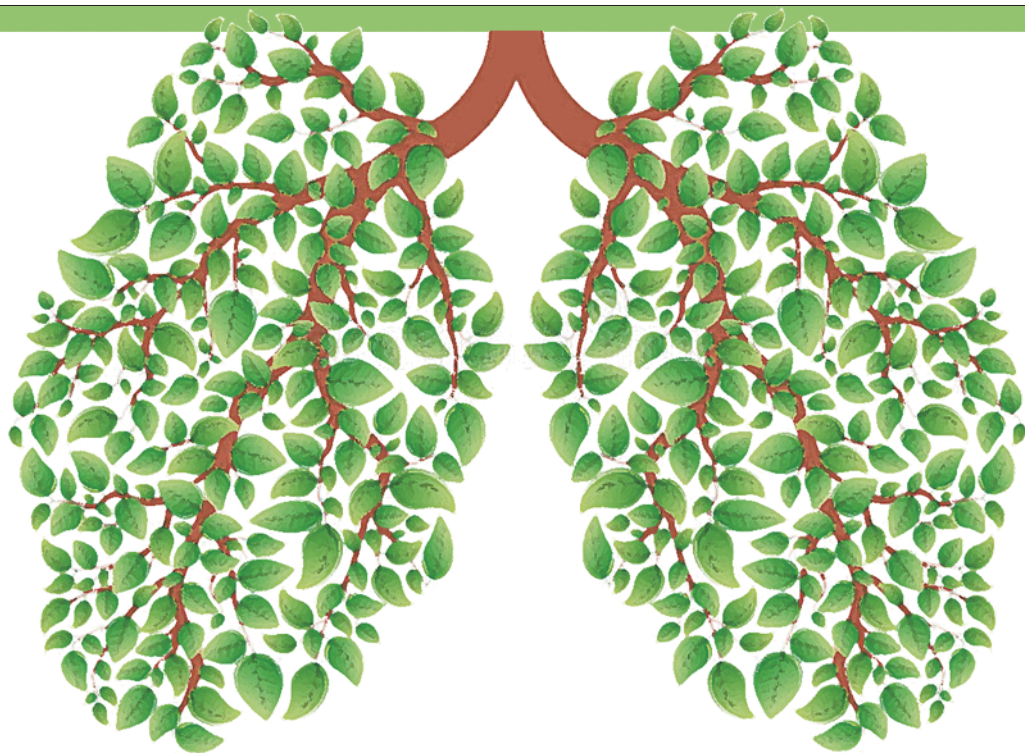




秋冬养肺 食疗有方

《黄帝内经》有云,肺为五脏六腑之华盖,为娇脏,外合皮毛,开窍于鼻,司呼吸,通调水道。到了秋冬季,干燥、寒凉随之而来,所谓“燥与寒杂合而至”,此时人体阳气也随之潜伏于内,加之凉燥伤肺,易影响肺部宣发功能,耗伤肺经。秋冬养生,因为“燥”“凉”,更要“温”“润”。在秋冬季应多食温润滋养肺部的食物,但同时也要防止过于滋腻。

多吃滋阴润燥的食物

梨:味甘、性寒,入肺经。有清热、降火、生津、润肺、化痰、止咳的功效。对于慢阻肺患者,可以通过吃梨滋润肺脏,能起到很好止咳化痰的功效。

银耳:味甘、性平微凉,富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维,具有清热润燥的功效。吃银耳还可以提高免疫力,对于虚劳咳嗽、病后体虚、气短乏力的患者也有一定功效。尽管食用银耳有很多好处,但因其性微凉,不推荐长期大量食用。

蜂蜜:既是滋补佳品又是治疗多种疾病的良药,主要功效为补中缓急、润肺止咳、润肠通便。对于津液不足诸症:咳嗽虚喘、咽干口燥以及肠燥便秘的患者有一定功效。同时,它可以调节免疫功能,提高人体的免疫力,预防感冒,对于细菌入侵感染也有较好的抗菌作用。

多食酸性食物

《黄帝内经》有云,肺主秋,用酸补之,辛泻之。这是指酸味收敛补肺,性味发散泻肺,秋冬宜收不易

散,酸甘化阴,可养阴润肺,又可增加肝脏功能。所以,在秋冬季可以多吃酸味的水果和蔬菜,如葡萄、山楂、苹果等。

多吃“药食两用”的食物

石斛:味甘、性微寒,具有滋养阴液、清除虚热的功效,可以缓解阴虚火旺引起的目干涩痛、口干咽燥等。值得注意的是,服用期间不宜与萝卜和莲藕同食,会减少石斛在肠道中停留的时间,降低疗效。

取新鲜石斛,放入杯中,开水浸泡5分钟左右即可饮用;也可煎煮取汁、以汤代茶饮用;或与粥同煮、配合枸杞、红枣、乌鸡炖煮食用;或配合新鲜麦冬、枸杞泡酒饮用。

麦冬:味甘、微苦、性微寒,入肺经,具有养阴润肺、益胃生津、清心除烦的功效。麦冬善于养阴润肺兼能清热,可以治疗燥伤肺阴,又可以用于阴虚肺热。

麦冬属于中药中的补阴药,润燥的作用非常适用于秋冬养生需求。同时,对于长期久病,肺阴亏虚的患者,可缓解咳嗽、哮喘、粘痰的症状。可以与新鲜石斛、红枣、瘦猪

肉煲汤食用,但不宜与鲫鱼、木耳、苦参等同食,易降低疗效,还可能引起胸闷、恶心等不适。

枸杞:味甘、性平,归肝、肾、肺经。富含枸杞多糖,能增强特异性免疫功能,提高抗病能力,但不宜与螃蟹同食,可能引起腹痛、腹泻等不适。枸杞可泡水饮用,也可和蜂蜜混合均匀服药,更可以与各种食材炖煮、泡酒服用。

山药:味甘、性平,平补肺脾肾。对于慢阻肺中辨证为肺虚久咳、虚劳咳嗽的患者有补益肺气的功效。另外,山药平补脾胃,用于脾胃虚弱、食少便溏、倦怠效果好。由于营养丰富,容易消化,可以长期服用。

百合:味甘、性微寒,具有养阴润肺、清心安神的功效,对肺燥咳嗽、阴虚咳嗽、劳嗽咯血的慢阻肺患者而言,是一味平和的润肺止咳食物。

多饮温水、多吃“温润”食物

“肺主水主气司呼吸,通调水道”,五脏六腑生理功能的维持均有赖于津液、水谷精微物质的输布和滋养,而肺的宣发肃降功能、通调水道的特性,是津液输布全身的重要通道之一。秋冬季应当多喝温水,保持呼吸道的湿润,不易太干,有利于有效排痰、减少咳嗽气急的发生。

总的来说,养生的本质不只是养“身体”的身,还有养“生活”的生,方方面面的细节都要注意。尤其到了秋冬季,人体阳气潜伏于内,久病患者正气亏虚,凉燥又易伤精耗气,直中肺部。因此,不论是慢阻肺患者,还是肿瘤、哮喘、气道疾病的患者,秋冬季都应该注意保健养生,饮食上避免大量进食寒凉食物,推荐多食用“温润”“酸甘化阴”,可以药食两用的食物,温养润养肺部这一娇脏。

(蒲瑾)

低温酸奶和常温酸奶哪个更适合你?

酸奶是由乳制品经不同类型乳酸菌发酵后形成的风味食品,其独特的口感深受消费者的喜爱。传统的酸奶需要低温冷藏,但是现在市场上也应消费需求,出现了越来越多的无需冷藏的常温酸奶。

低温酸奶和常温酸奶,到底哪个更适合你? 消费者们该选谁?

低温酸奶后为什么会出现常温酸奶?

低温酸奶工艺流程一般要经过混料、一次巴氏杀菌、冷却、接种发酵、灌装等步骤,接种的益生菌一般为嗜热链球菌、乳杆菌、双歧杆菌等乳酸菌。为保证乳酸菌的活性,也为了避免产生过多乳酸及杂菌的生长,低温酸奶必须冷藏保存,同时保质期也比较短,一般为5~20天。

为了提升酸奶储存及运输的便利性,常温酸奶工艺应运而生。常温酸奶的工艺流程和低温酸奶基本相近,只是在灌装前又增加了一道巴氏杀菌(二次巴氏杀菌)的步骤。经热处理后,酸奶中的乳酸菌及其他杂菌大部分被杀死,无菌灌装后该类型酸奶可以在常温下存放达6个月。

两者营养成分相比怎么样?

低温酸奶中含有丰富的蛋白质、乳脂、糖类以及大量的乳酸菌。由于经过了接种发酵,原料奶中的蛋白质变成细微的凝乳粒,酪蛋白发生降解,部分乳脂发生解离,乳糖分解成葡萄糖和半乳糖,使得酸奶更容易被人体吸收。

常温酸奶将发酵后的酸奶经热处理,酸奶中破坏比较多的是不耐热的水溶性维生素,成分中的乳清蛋白和酪蛋白发生钝化,酶被破坏,氨基酸部分分解,对风味略有影响。但是,主要的营养成分——乳糖、总糖、脂肪、蛋白质、钙等的热稳定性好,影响较小。对比酸奶营养标签中的营养成分含量(蛋白质、脂肪、碳水化合物),我们也可看出市售的常温酸奶与低温酸奶相差无几,部分产品甚至还略高于低温酸奶。

酸奶发酵过程中会产生大量乳酸。为了改善风味低温酸奶和常温酸奶都会加入白砂糖或甜味剂改善口感。有检测结果表明,部分产品的含糖量较高,甚至接近饮料。因此,我们应注意高糖分酸奶的摄入量,优先选择低糖分酸奶。

乳糖不耐受的人应该选择哪种酸奶?

低温酸奶之所以对乳糖不耐受人群友好,主要是因为:一是酸奶中的乳糖经酸奶中细菌的作用被部分消化,因此含量降低;二是酸奶本身黏稠的物理特性能延长胃肠转运时间,有利于消化吸收;三是酸奶中大量活菌所含的 β -半乳糖苷酶可进一步分解乳糖。

由于常温酸奶中的乳酸菌和 β -半乳糖苷酶都被破坏,无法继续分解乳糖,乳糖含量会高于低温酸奶。因此,低温酸奶更适合乳糖不耐受的消费者。

低温酸奶与常温酸奶的营养价值相近,没有高低之分,他们满足的是不同的消费者需求。低温酸奶因含有益生菌的原因,突出了调节肠道和乳糖耐受的功能性。常温酸奶的食品安全风险更小,出行携带也更方便。市售的酸奶产品,无论是上述哪种类型,只要符合我国发酵乳的食品安全标准,都是可以放心购买的产品。

(福建市场监管微信号)

●小提示

少吃寒凉、辛辣刺激的食物

“秋风起蟹脚痒”,秋冬季是吃螃蟹的大好季节,但是对于素体阳虚的慢阻肺患者,大闸蟹过于寒凉,建议要少吃,食用时可适当配合生姜、黄酒、醋等辛温酸甘的食物。

另外,还要避免吃腌制、烟熏、油炸的食物,避免辛辣、刺激的食物,葱、姜、蒜、韭菜、椒等辛味之品。避免“肥甘厚味”的食物,肺为娇脏,最忌讳饮食过于滋腻,如火锅、烧烤等。

