

多吃梨可治疗咳嗽？

不是所有咳嗽都能靠梨来化解

秋冬季节,气温逐渐走低,有风干物燥之说。随着日照、气温等气象学指标的变化,人体的生理状态也在改变,稍不注意就容易生病,而且每年这个时候也是呼吸系统疾病高发季。

古人为了适应季节变化,在生存中不断摸索出一系列的养生秘诀,秋冬季就主打一个“养”字,例如“一梨润三秋”,就是利用梨润燥、养阴、润肺的滋养作用。近来,流传一种说法是秋冬季多吃梨能够治疗咳嗽,这是真的吗?其实,不是所有的咳嗽都能靠梨来化解。

梨的营养价值有何独到之处?

梨,蔷薇科梨属乔木植物的果实,在我国有着悠久的种植历史,有一种说法是梨的原种起源于第三纪甚至更古老的中国西部或者西南部的山区,是最早被人工培育的水果之一,因此被古人推崇为百果之宗。梨的品种有很多,已知梨属植物至少有30~40种,耳熟能详的就有白梨、砂梨、秋子梨、新疆梨等。

尽管,现在水果供应品种很多,但很多人对梨依然非常青睐。一方面因为其口感清新、味道甜美、老少皆宜。另一方面源于其丰富的营养价值。从营养数据上来看,每100g梨的热量是44千卡,仅为小麦的1/7,几乎不含脂肪,属于低能量、低脂肪和低胆固醇的食品。而且,梨所含的糖分主要为葡萄糖和果糖等单糖类,升糖指数(GI)值仅为33,属于低升糖水水果,血糖控制稳定的人也是可以适量食用的。

除此以外,梨里还富含多种有机酸,这也赋予其独特且适宜的酸度。其中富含的多种酚类植物化合物,如绿原酸、龙胆酸、丁香酸、香草酸等,也赋予其一定的抗氧化效果。切开的梨或榨好的梨汁,放置一段时间,雪白的果肉就会变成褐色,正是因为其中存在丰富的抗氧化物质。同时,梨也是膳食纤维的宝库,含量在3%~9%之间,具有促进肠道蠕动的作用。

梨还是含水量较多的水果之一,其含水量可高达83%~88%,口渴时吃上一颗,瞬间生津止渴,因此也被冠以“天然矿泉水”的称号。

秋冬季吃梨是不是真的有好处?

答案是肯定的,但也需因人且适量。从古至今,中国人都非常爱吃梨,这点从“孔融让梨”“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”“陈梨甘若饴,雪梨脆而水”这些典故与诗句中就能看出来。

除了营养价值高,吃梨也有一定的保健作用。中医学认为梨性微寒味甘,有生津、润燥、清热、止咳、化痰的功效,经常食梨对滋阴、降压、保肝、助消化、减肥等大有裨益,还可以缓解感冒咳嗽、热病烦躁、便秘等症状,还可解酒毒。例如,在《本草纲目》中就有记载,“梨者,利也,其性下行流利”。大意是说,梨不仅可以清心火,清肺热治咳嗽,还具有润肠通便的作用。

在秋冬季多吃一些梨不仅能够补充身体所需要的水分,同时还给身体带来更多的维生素C和抗氧化物质,这对呼吸道与皮肤都有不错的滋养与保护作用。同时,丰富的膳食纤维素成分,能够帮助提升肠道的蠕动以及消化能力,促进排便,改善和预防便秘问题。



秋冬季多吃梨可治疗咳嗽有科学依据吗?

有一定依据,但是并不是所有的咳嗽问题都能解决。咳嗽是人体的一种防御机制,有助于清除呼吸道分泌物及气道内异物,预防呼吸道感染,保持呼吸道通畅。

引起咳嗽的因素非常多,当鼻腔、咽喉、气管、支气管、胸膜等部位受到外界因素刺激,就会把刺激上报给延髓,其内的咳嗽中枢指挥咽肌、膈肌等肌肉收缩,就会出现咳嗽反应。

一部分咳嗽是正常的防御性反射引起的,例如粉尘、花粉吸入,或者食物误入呼吸道,甚至耳道刺激都会引发咳嗽的症状。

也有一部分咳嗽是由于各种原因导致咳嗽反射异常活化导致的病理性咳嗽,例如致病因子感染造成的发热往往会伴有咳嗽,呼吸系统肿瘤除疼痛外也会有咳嗽症状,秋冬季最常见的慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿也会出现

咳嗽症状。

归纳起来,引起咳嗽的因素包括物理因素、化学因素、感染因素、过敏因素,以及其他因素。

在中医学古籍中确有关于吃梨缓解咳嗽的内容,比如在《温病条辨》里就有关于以梨汁、荸荠汁、芦根汁、麦冬汁和藕汁等调制“五汁饮”,具有生津止渴,止咳的记载。在“桑杏汤”的描述中也提到以梨入药,有润肺止咳的作用。

而且,也有研究认为,梨所含的配糖体及鞣酸等成分,能祛痰止咳,对咽喉有养护作用。吃梨也能补充水分,缓解因为干燥引发的嗓子不适、咳嗽等症状。

但是,现代医学认为,吃梨或者喝梨汤只能缓解咳嗽中非常少的一部分,对于常见的风寒咳嗽,以及感染等原因引起的咳嗽,不但没效果还有可能适得其反。

秋冬季吃梨需要注意什么?

梨的品种比较多,气味、甜度、果肉细腻程度上都有一定的差异,但营养价值差异并不大,选择上还是要根据各自的喜好,并不是越名贵的越好。秋冬毕竟气温较低,不宜一次性吃太多的梨,每天1个即可。

而且,中医认为梨本身偏寒凉,适宜润燥但却不宜润凉燥,对于脾胃虚弱者,食用过多就可能加重其病情,

还会出现导致腹泻、消化不良问题,故需酌情食用,切莫贪嘴。

此外,梨还有一定的利尿作用,建议临睡前不要吃。

咳嗽的原因有很多,吃梨或者喝梨汤只能缓解因为干燥引发的嗓子不适、咳嗽等症状,对于常见的风寒咳嗽,以及感染等原因引起的咳嗽没效果。建议咳嗽患者及时就医。(张宇)

警惕身边“伪粗粮” 当心有损健康

多数人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。事实上,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都有控糖效果,一些粗粮甚至可以称为“伪粗粮”,选不对或吃不对时,它们的升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

种类选不对,升糖速度快。吃起来口感糯糯的糯性谷物,比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等,升糖速度快。

粗细粮等主食的主要成分是淀粉,淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多,支链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,但实际上,小黄米粥比白米粥升糖速度更快。如果需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,可以先吃些干的主食再喝粥,粥不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好些。

“打粉”会让粗粮变得容易“升糖”。在食用方式上,很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。但是,大家可能不知道的是,“打粉”的这个动作,会让食物的血糖生成指数(GI)升高。

粗粮打粉后,GI普遍都升高了,有些食物直接从低GI变成高GI食物。比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅23,但如果打成粉冲糊吃,GI则翻了3倍多,变成72,成了高GI食物。

所以,需要控糖的人群一定要注意这个“陷阱”。如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,则建议优先选择打粉后升糖指数仍然比较低的,比如绿豆、扁豆等,少将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

冲粗粮糊时不妨将水换成牛奶。豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感和营养也更好。冲的时候,可以用一平勺粗粮粉兑150mL热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。

即使血糖高也不能只吃粗粮。粗粮虽好,但最好不要单独吃粗粮,最好粗细搭配,粗粮吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是2:1。肠胃功能比较好的人,可以一半粗粮、一半细粮,甚至粗粮2,细粮1。肠胃功能弱一些的人,可以粗粮占30%,细粮占70%。

另外,建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化,躺平后可能会出现反酸,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。

(于康)