

“食物相克”根本不存在

“相克食物”说法认为两种普通食物搭配着吃,轻则影响营养吸收,重则中毒、死亡,是确有其事?还是谣传?中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员徐维盛为你解惑。

柿子与螃蟹

很多人从小就被告知,柿子和螃蟹不能一起吃,否则可能送命。柿子中含有一定量的单宁(鞣酸),成熟后的甜柿子单宁含量能低到0.1%以下,未成熟的涩柿子可高达4%以上。如果大量吃单宁,同时胃中又有许多蛋白质,单宁会让蛋白质形成不溶性复合物,形成“胃柿石”,造成消化道阻塞,导致腹痛。而螃蟹是蛋白质食物,涩柿子中单宁含量高,一次性大量吃下确实可能发



生腹痛。如果是成熟的甜柿子,与螃蟹一起吃没什么不妥。

虾和含维生素C的食物

传言称,虾含有大量“五价砷化合物”,维生素C会将其转化成剧毒的三价砷,即砒霜。事实上,海产品含的多数是稳定的有机砷,极其微量的无机砷会很快代谢掉,不会跟维生素C反应。另外,我国鱼类砷含量标准是0.1毫克/公斤,而砒霜摄入100~200

毫克才有致命危险。也就是说,合格的海产品即便吃10公斤,再加上足够多的维生素C,也不会中毒。

其实,食物相克不科学的说法早有印证。1935年,营养学界泰斗、南京大学教授郑集就搜集了民间传说中的184对相克食物,选择同食机会较多的14组食物,让动物和人试吃。结果发现,食后的24小时内,所有被试动物及人的表情、行为、体温、粪便颜色与次数等都正常。2008年,兰州大学与哈尔滨医科大学也做了类似试验,受试者并无明显不良反应。

生活中,有一些所谓的食物相克,其实是个人体质问题。如乳糖不耐受、过敏、肠易激综合征等。

据《重庆晨报》

丹参冰糖水

丹参30克,加水300毫升,用文火煎2分钟,去渣,加冰糖适量再稍煮片刻,分两次服用。丹参苦微寒,活血安神,对长期失眠者有安神作用,对患有冠心病、慢性肝炎等病患者,还有改善原疾病的作用。

茶叶加酸枣仁

每天早晨8点以前,取绿茶15克用开水冲泡2次,饮服,8点以后不再饮茶;同时,将酸枣仁炒熟后研成粉末,每晚临睡前取10克用开水冲服。连续服用3~5天,即可见效。茶叶提神醒脑,对失眠者白天精神萎靡、昏昏欲睡的状况有调整作用。酸枣仁有养心安神、抑制中枢神经系统的作用,可促进失眠者在夜间进入

三个食疗方法治疗失眠

睡眠状态。

桂圆莲子红枣糯米粥

桂圆肉10克,莲子20克,红枣3颗,糯米60克,冰糖适量。先将莲子去心,桂圆肉去杂质,红枣去皮、核;糯米淘洗干净,冰糖打碎成屑。然后将莲子、桂圆肉、红枣、糯米同放锅内,加水500毫升,置武火上烧沸,再用文火煮3分钟,加入冰糖屑即成。该粥能显著改善睡眠,特别适合气虚失眠的孕妇及老年人。

据《养生保健指南》



食新知

吃火锅最先涮的应是土豆

“毛肚涮10秒,七上八下;鸭肠提三下摆三下,不超过10秒……”日前,网上一份“火锅秘笈”引发热议。武汉市汉阳医院营养师王子琴表示,所谓的火锅涮菜“时间表”并不一定能将生食完全烫熟,最好在火锅沸腾的情况下,肉类完全变色

再食用。而叶子菜等蔬菜如长时间煮烫会让维生素快速流失,只要稍微涮一涮就可以吃。吃火锅最先涮的应该是土豆等淀粉类的食物,先将胃填满一点,再吃点蔬菜,最后才涮肉,这样有利于控制总热量。

据《楚天都市报》

橘皮煮梨治疗干咳



秋季容易口干舌燥,咽痛音哑,出现咳嗽咳痰的问题。同时,长夏之后,脾胃也较为虚弱。此时吃梨可以起到健脾、顺时养脾胃的功效。蒸熟了的梨具有清热润肺、止咳化痰的作用。而橘皮是味中药,可以治疗

咳嗽。从药理上来说,它具有理气、健胃、化痰、止咳等功效。橘皮煮梨适合干咳的人吃。假如干咳到一点痰也没有,可以加些百合和银耳。如果有黄痰就加些藕,能润肺去热痰,解热。

据《快乐老人报》

海参小米粥,益精助眠

海参是美味的海鲜,也是名贵的药材。中医认为,海参性温,味甘、咸,能补肾、益精髓、摄小便、壮阳疗痿,其性温补,足敌人参,故得名海参,对眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数等症,有很好的滋补食疗功效。

小米粥可健脾胃、补虚损。小米中维生素B₁十分丰富,是谷类中维生素B₁含量最高的食物,同时钾、钙、铁、硒等矿物元素也远高于大米;另外小米中含色氨酸很高,色氨酸进入人体后可促进一种神经递质的分泌——5-羟色胺,这种物质有安神镇静、促进睡眠的作用,因此小

米粥可以安神助眠,特别适合有失眠多梦症状的老人食疗调养。海参小米粥味鲜肉美,黏嫩清香,可补肾益精,安神助眠,适合老年人晚饭食用。

制作方法:

海参3只,小米100克,花生50克,姜、白胡椒粉、食盐、香油适量。小米和花生淘洗干净,用清水浸泡;海参浸泡洗净,切片焯水备用;坐砂锅加足量清水,大火烧开,加入小米和花生,加盖调小火慢煮,至米粥开始变稠;加入海参和姜丝,搅拌,加盖继续熬煮30分钟,加入白胡椒粉、食盐和香油,搅拌均匀即可。

据健康网

健康咨询

风湿性关节炎 吃川乌粥

问:我患有多年的风湿性关节炎,从书上看到用白米50克、川乌头10克一同熬粥,治疗效果不错。想请专家点评一下是否有科学依据。

答:中医将类风湿性关节炎归属“痹病”范畴,风、寒、湿三气是形成痹病的主因。

川乌头是历代医家所公认的“治痛痹之要药”。将川乌头去皮尖,研为末,与白米煮成粥,可治疗风寒湿痹,手足四肢无力。如果体湿比较严重的,可加入薏仁适量,增加一定量的白米。川乌头气味苦辛,大热,可使温燥下行,开通关节经络,驱逐寒湿之力非常快,独用一味药,就能达到四肢得安的效果。

在熬制川乌粥时,要用慢火熬熟,不能太稠。如果要改善口感,也可以待粥变温后,加三大勺蜂蜜,搅匀,空腹喝效果更佳。

但川乌头有一定毒性,临床上服用川乌头中毒的原因多与剂量过大、煎煮时间不够,患者体质个体差异大等有关。因此,该方必须在专业中医师指导下服用。

据《羊城晚报》

常煲两汤 脸上没痘

昆布各30克,蚝豉30克,瘦肉200克,生姜3片。海藻、昆布、蚝豉洗净稍浸泡,全部材料与2500毫升水一起煲2小时。

2.沙葛绿豆扇骨汤。沙葛500克,绿豆100克,陈皮1/3个,扇骨500克,姜3片。沙葛去皮切块,加水2500毫升,与全部

材料一起煲2小时。

此外,对于油性皮肤的人来说,还可辅助使用硫磺皂洁面,因为硫磺皂具有抑制皮脂分泌,杀灭细菌、真菌等多种致病微生物的作用,但硫磺皂碱性较强,经常使用硫磺皂可破坏水油平衡,容易使皮肤缺水,引起皮肤干燥和脱皮等现象。因此,建议每天至多使用一次,用完涂抹一些润肤乳补充水分。

据《健康时报》

手脚冰凉,盲目温补反受害

天气逐渐转凉,很多女性、老人和体弱者都会手脚冰凉,即使喝热水、多穿衣服,也依然暖不起来。人们大多认为手脚冰凉是“寒”造成的,于是选择吃牛羊肉、辣椒、生姜、桂圆等辛热之品来温补。有些人吃完会感到身体热乎乎的,手脚也不那么凉了,有些人却可能适得其反。

中医认为,手脚冰凉属“肢厥”范畴。而肢厥也有寒热之分,不是所有的手脚冰凉都是阳虚惹的祸,我们要辨证施治,不可盲目温补。

寒证造成的手脚冰凉是因为人体内寒气过剩、阳气衰微,

寒气凝滞于经脉,致使气血运行受阻,不能达到四肢末端。

防治可用四逆汤温中散寒。方中生附子是大热之品,其性走而不守,能通行十二经,温壮元阳,回阳救逆;干姜性热,味辛,入心、脾、胃、肺经,其性守而不走,温中散寒,助阳通脉;炙甘草既可以益气补中,治虚寒之本,也能缓和干姜、附子峻烈的药性,调和诸药。

热厥,即因为邪热深伏于身体,闭阻阳气,导致阳气不能外达四肢而导致的手足逆冷。除了手足冰冷,还常常会感到喜冷饮而恶热,伴烦渴口干,小便黄赤,舌质红,苔黄燥,脉洪大有力。



此时,应使用白虎汤清里透热。方中石膏性大寒,味辛、甘,擅长清热,以制阳明内盛之热,并能止渴除烦;知母性寒,味苦,质润,能助石膏以清热生津;粳米、炙甘草和中益胃,并可防止石膏和知母的大寒之性伤身,诸药配伍,便能帮助患者清热、除烦,生津止渴,邪热内盛所导致的四肢逆冷就会自然解除。

据《生命时报》



另类调料让菜更香

炒菜的香气是家的味道。架锅、放油、放菜、翻炒已经成为标准步骤,油、盐、醋、酱也是标准调味料。其实,炒菜的时候加一点别的料,营养也会有所提高。

加点酒少用油

炒素菜加味道清淡的酒,不仅可以提味,还可减轻苦瓜、菠菜、西兰花等蔬菜的苦涩味。最好选用黄酒或料酒,白酒酒精含量过高会对蛋白质和脂类造成一定破坏。

倒点水保脆嫩

炒菜前加一点水,油温最高也超不过100℃,不仅会提高口感和色泽,还能最大程度地保留营养,减少了有害物质的生成和油的用量。需要提醒的是,炒菜中途最好不要加水,以免影响口感。如果确实要加,最好加大约10毫升左右的开水。凉水会使锅内温度突然下降,烹炒的时间延长,菜的口感会变差。

放果汁能增鲜

炒菜时加少许果汁有增鲜的作用。这是由于果汁中含有柠檬酸、苹果酸等有机酸,使菜肴呈弱酸性,而弱酸性可使游离氨基酸的离解程度增加,许多氨基酸有增鲜作用,菜肴的味道就更鲜美。另外,果汁中的有机酸能中和辣味,如果辣椒很辣,不妨放点。

据《生命时报》

藿香荷叶茶祛湿气

身体湿气重会引起疲累、乏力、食欲减退、大便黏腻等情况,这些症状可通过喝中药茶饮来改善。

对体质较湿的人来说,推荐一款茶饮:藿香荷叶茶。

制作方法:取20克藿香,20克荷叶,开水冲泡半个小时后可以喝了。

功效:该茶方中,荷叶具有清香、升散、清心解暑、消风祛湿的功效,藿香能祛暑解表、化湿和胃,四季皆宜,不失为一款常备手边的保健茶。

据《快乐老人报》