

# 冬虫夏草被确认不抗癌



最新研究揭示冬虫夏草不可能含抗癌成分,国际知名科学杂志《细胞》子刊《化学生物学》在线近期发表了中国科学院上海植物生理生态研究所王成树团队完成的研究成果,认为根据基因及产生模式,冬虫夏草不可能含抗癌成分虫草素和喷司他丁。

我国传统中医学和绝大多数学者所指的冬虫夏草,是指麦角菌科冬虫夏草菌的子座及其寄生蝙蝠蛾科昆虫冬虫夏草蝙蝠蛾幼虫尸体的复合体,主要产自青海、西藏、四川、云南、甘肃等地海拔4000米至5000米的高山草甸中。根据《中国药典》(2015版),冬虫夏草的功能主治为补肾益肺,止血化痰。用于肾虚精亏、阳痿遗精、腰膝酸痛、久咳喘、劳嗽咯血。

从上世纪九十年代开始,冬虫夏草就开始作为高营养价值的滋补品被持续热销,加之产量稀少而价格飙升,有媒体将冬虫夏草称之为“软黄金”。与

此同时,因砷含量较高等原因,冬虫夏草的滋补功能也一度引起争议。

2016年2月,国家食药监总局在其官网发布《关于冬虫夏草类产品的消费提示》称,在对冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片产品的监测检验发现,砷含量为4.4至9.9毫克/千克。冬虫夏草属中药材,不属于药食两用物质。有关专家认为,保健食品国家标准中砷限量值为1.0毫克/千克,长期食用冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片等产品会造成砷过量摄入,存在较高风险。

据《新京报》

## 红薯这样吃抗癌效果翻倍

红薯已被营养学家当作一种药食兼用,营养均衡的食品,它的热量只有同等重量大米所产生热量的三分之一,而且几乎不含脂肪和胆固醇。常吃红薯有益于人体健康,怎么吃效果更好呢?

### 1. 最好在中午食用

就一天中的时段而言,最好在中午的时候吃红薯,因为吃完红薯后,需要在人体内经过4-5个小时的吸收。同时,下午的阳光照射正好可以促进钙质的吸收。晚上吃红薯,糖分多了,身体一时吸收不完,容易胀。

### 2. 勿与甜食一起吃

红薯还不能与太甜的东西同吃,因为红薯本身是甜的,如果再加上甜食一块吃,会增加

胃食管返流的可能性。

### 3. 烤红薯不要带皮吃

烤红薯皮焦焦的,很受大家欢迎,很多人都是带皮一起吃下去。然而,专家指出,烤红薯最好不要连皮吃,黑斑病菌污染后的红薯,烤后不易辨别,因此有黑色斑点或烤焦的红薯都不要食用,可能引起中毒。

### 4. 空腹不宜食用红薯

由于红薯含糖量高,空腹吃会产生大量胃酸,当胃酸过多时会刺激胃黏膜而引起返酸,让人有烧心的感觉。同时,红薯还含一种氧化酶,在胃肠道里会产生大量二氧化碳气体,容易引起胃胀、打嗝等症。

据人民网

## “护心饮食”有误区

很多人知道,想防住心脑血管疾病,餐桌是主战场。然而,一些你深信不疑的“护心饮食”,不但没有效果,反而容易伤了心脏。

### 误区1

#### 每天一杯红酒预防心脏病

法国人喜欢喝红酒,而他们的心血管病发病率比其他欧美国家低,有人把这归结为喝红酒的好处。但法国人患心脏病发病率低,更多与地中海饮食有关。因此,不建议从不饮酒的人通过喝红葡萄酒来预防心脏病。

研究显示,喝酒增加房颤的发病风险。每天喝酒1单位(相当于355毫升啤酒、150毫升葡萄酒、45毫升40度烈酒),发生房颤的风险增加8%。因此,喝红酒一定要控制量。

### 误区2

#### 鱼油预防心脏病

据外媒报道,美国人一年花在鱼油上的钱达40亿美元。绝大多数研究证实,鱼油虽能降低甘油三酯,但它不能预防心脏病。英国血脂管理指南认为,欧米伽3脂肪酸(鱼油的主要成分)并不能预防冠心病和脑卒中,反而会有胃肠道不良反应。不建议服用鱼油或含有鱼油的复合制剂来预防心血管疾病。

### 误区3

#### 喝果汁与吃水果一样

有人不喜欢吃水果,就喝果汁,甚至还加糖,这是抛其精华留其糟粕。完整的水果保存原有的可溶性膳食纤维,纤维素可减缓糖的吸收,还能把油和脂肪带出去。果汁丢弃纤维素,糖喝进去吸收快,增加胰腺负担,时间一长容易引起糖尿病。

因此,水果还是整个吃最健康。英国研究显示,每天一个苹果预防心脏病的效果与他汀相仿。

### 误区4

#### 打通血管的绝密配方

柠檬汁、姜汁、蒜头汁、苹果醋共同调制的特饮打着“打通血管”的旗号,在微信朋友圈疯狂转发,但实际上此法完全无效。

专家提醒,这种东西不说对心脏有无好处,长期喝胃就受不了。踏实的健康生活才是根本,也就是管住嘴、迈开腿、不吸烟、好心态。

据《生命时报》

## 芋头益气生津

现在是芋头上市的季节。芋头不仅味美可口,而且营养丰富。中医认为,芋头有补中益气、开胃生津、消炎止痛等功效,而且芋头富含淀粉、蛋白质、微量元素、烟酸、维生素C等多种成分,并含乳聚糖,质地

软滑,易消化,有健胃作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病和正处恢复期的病人食用。但芋头的黏液中含有皂甙,能刺激皮肤,如果不小心接触皮肤发痒时,涂抹生姜或在火上烘烤片刻可以止痒。芋头含较多淀粉,多食易腹胀。

据《广州日报》

## 平菇降脂宜手撕

平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体,能提高机体免疫力,其中的牛磺酸是胆汁酸的成分,能溶解胆固醇,消化、吸收脂类物质。平菇还能治疗植物神经紊乱,对妇女更年期综合征有辅助治疗效果。平菇不宜用刀切,最好用手撕成合适大小,这样更有利于蘑菇鲜味的释放。

据凤凰网

## 常吃豆豉助长寿

豆豉含大量蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、钴、硒、铜等微量元素,属发酵食品,更是老年人的“长寿豆”。

老人常吃豆豉不仅有助于开胃消食、祛风散寒,还能预防脑血栓和老年痴呆症。豆豉食品为黄豆或黑豆泡透煮熟或煮熟而成,有咸淡两种。目前川粤湘菜用的都

是黑豆豉,较干瘦,香味浓郁,味咸而略苦。黄豆豉则基本上保持了豆子的原色和原形,可直接食用,也可以加辣或加香油食用,更多的是加工成其他豆豉制品。

据《呼伦贝尔日报》

# 眼干便秘喝点汤水

秋季出现干咳、便秘症状,中医有妙招。根据多年临床经验,山西中医学院附属医院耳鼻喉科主任医师吕康提供了几个养生方。

### 便秘喝蜂蜜醋水

“由于肺与大肠相表里,肺燥导致肠燥津干,大肠传导功能受阻,容易出现便秘。”吕康说,可适量吃些炒黑芝麻或桑葚,也可以在每天起床后取醋、蜂蜜各5-10毫升,用200毫升温开水冲服。

### 眼干眼涩喝白芍甘草汤

有的人易出现眼干、眼涩、

腿抽筋、膝痛、肌肉跳动等症状。饮食上多吃酸甘食品,适量吃些枸杞、女贞子、山茱萸、桑葚或动物蹄筋等。

此外,可以取白芍10克、甘草5克煎汤,一日两次,饭前服。没有糖尿病的人在煎剂内放入麦芽糖10毫升一起饮用,补肝调肝的效果会更好。

### 干咳无痰吃川贝炖梨

秋季养肺,必须重视补脾胃,建议多吃一些有脾肺双补之效的食物,如公鸡炖山药、公鸡二黄汤。“此处的‘二黄’指的是黄精和黄芪,这两种药均甘淡,能补肺健脾,而公鸡有补虚



暖胃、开宣肺气的功效。”肺气薄弱的人稍不注意,就容易诱发咳嗽,且多是干咳无痰,可吃点川贝炖梨,也可喝点银耳百合汤、老鸭汤。

据《山西晚报》

# 消化不良试试分型食疗

消化不良是常见的消化系统不适,常表现为腹胀不适、食欲不振、吐酸水、胃痛等症状。但消化不良分为很多类型,患者可对症选用一些食疗方来缓解不适。

### 肝胃不和型

肝气犯胃是消化不良中最常见诱因,治疗需疏肝理气、调和脾胃。

砂仁藕粉:取砂仁2克,木香1克及适量的白糖和藕粉,首先将砂仁和木香在砂锅内炒干并研成面后,与藕粉和白糖一

起放入碗中,冲入沸水即可,此为一日量,每日服用2次。

### 饮食停滞型

如果有暴饮暴食、嗜食肥甘厚腻的饮食习惯。主要表现为脘腹胀满、嗝腐吞酸、纳呆恶心。治疗需消食导滞、健脾和胃。

陈草蜜膏:陈皮50克,甘草30克,蜂蜜适量。陈皮、甘草加水小火煎煮约20分钟,滤取汁液,如此反复煎煮取汁3次,合并3次所得药液,再用小火煎熬成膏,加入蜂蜜1倍量,煮至沸,

待冷装瓶,每次用一汤匙,开水冲服。

### 脾胃虚弱型

此类患者长期脾胃虚弱,多伴有慢性胃肠疾病,主要表现为胃脘痞满、餐后早饱、不思饮食、嗝气,得温症状减轻,常在劳累或食冷或受凉后疼痛发作或加重。

山药大枣粥:茯苓20克,大枣10克,山药20克,粳米50克,红糖适量。大枣去核,与茯苓、山药、粳米同煮成粥,加适量红糖调味即可食用。

### 寒热互结型

患者主要表现为胃脘痞满不痛、灼热嘈杂吞酸、口苦、肠鸣泄泻、舌苔薄黄而腻、脉弦数。

黄芪猴头乌贼汤:猴头菇150克,鸡肉200克,菜心100克,黄芪30克,乌贼骨30克。黄芪、乌贼骨洗净入砂锅,加水煎煮40分钟去渣留汁备用。鸡肉洗净切好后,入锅炒至断生,然后倒入药汁,加入猴头菇,小火炖煮20分钟,起锅前加入菜心略煮并加入调味料。

据《医药养生保健报》



妙厨厨房

## 慢性咽炎常吃油麦菜

油麦菜又名“苦菜”,是药食兼具的食材。油麦菜性凉,有清热、化痰、止咳等作用,对慢性咽炎、慢性支气管炎、抽烟痰多的人有辅助疗效。除清炒,还可做成豆豉鲮鱼油麦菜。

豆豉鲮鱼油麦菜  
材料:油麦菜500克,罐装豆豉鲮鱼、红辣椒、蒜末、盐各适量。  
做法:油麦菜洗净,切小段;红辣椒洗净去籽后切成细丝;豆豉鲮鱼撕成小块。起油锅,爆香蒜香末和罐装里的豆豉,放入油麦菜和红辣椒丝,翻炒,最后加入鲮鱼块,如果不够咸,再加少许盐调味即可。

据搜狐网