

● 饮食与科学

喝醋不能软化血管

人们经常提到的动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病,通常在老年时期加重、发病,男性多于女性。近年来该病在我国逐渐增多。据统计,在40岁以上的人群中,60%以上都存在斑块。

而一般人们说到软化血管,主要指的是软化动脉硬化斑块。硬化的动脉斑块主要由钙和脂肪组成,如果将钙浸泡在醋中,的确可以溶解钙,但是在血液中的钙就不一样了,醋虽然是酸性的,但喝进胃里却很难改变血液的酸碱度。

虽然生活中吃醋软化血管的梦想很难实现,但通过改变不正确的生活方式,保持良好的身心状态,做到戒烟、预防三高、控制体重、体育运动、学会减压、注意饮食这六点,就可以将预防动脉硬化付诸实际行动中。

据《中国经济网》

有些药茶不宜长喝

药茶也需对症选择。有几种药茶尤其不适合长期喝。

胖大海可以缓解风热感冒导致的咽喉肿痛、声音嘶哑,常用来泡茶。但长期喝胖大海会出现大便稀薄、胸闷等副作用。突然失音和脾虚的老年人更要慎重饮用。

决明子可缓解上火和便秘等症状,还能降血脂,可以泡茶。但决明子性寒凉,服用过多会损伤正气,伤害脾胃功能,长期用会引起腹泻,平时肠胃不好的人应慎用。

甘草虽能补脾益气、清热解毒,改善心慌气短等状况,但饮用的量和时间必须根据病情轻重调整。甘草有类似肾上腺皮质激素的作用,服用过多会引起血压升高,导致水钠潴留和低血钾。

干花泡茶也不是绝对安全。如饮用野菊花茶后,少数人会出现胃部不适、肠鸣、大便稀等症状。

据《山西晚报》

● 健康问答

高血压能吃红参吗

杭州市中医院何迎春博士表示,人参具有双向调节高血压的作用,可以把过高或过低的血压调到血压正常值的范围内,所以无论是高或低血压的人都可以用人参来保健,要辩证地来看,要在医生的指导下正确服用。

红参火大、劲足,是阴虚阳虚者的首选补品。通俗点来说,气虚的人用红参来补就比较好。气虚表现为总感到疲倦、头昏乏力,动不动就喘气。红参的温性常会使人体阳热的砝码加重,所以服用期间可能出现类似“上火”的症状,但只要及时停药,以上症状就能消失。但这个特性和血压高低是没有关系的。

据《现代保健报》

# 春季养生多吃生菜

春季到来,万物复苏。春天的生菜既是应季蔬菜,拥有特别脆嫩的口感,别有一番风味,同时,春季阳气生发,适宜多吃生菜降火、补充水分,所以春季养生一定要多吃生菜。

生菜的学名是莴苣,广州是我国栽培莴苣最早的地区之一。生菜含有莴苣素,莴苣素具有镇

定、降火的功效。生菜的含水量很高,可以帮助抵御春季易引发的呼吸道疾病。生菜的营养非常丰富,可以帮助人体补充维生素C、增强抵抗力。此外,生菜还具有低脂的特点,有助于美体瘦身。

生菜的做法多样,最常见的有清炒生菜、蒜蓉生菜、蚝油生

菜。清炒生菜清爽利口,具有生菜本身具备的功效,如镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱、利尿、促进血液循环、抗病毒等。蒜蓉生菜除了具有清炒生菜的功效外,还有杀菌、消炎和降血糖的作用,甚至还可以补脑。

据《羊城晚报》

新知

多吃韭菜强脾胃

春天气候冷暖不一,人们可以多吃些韭菜,以祛阴散寒。而且,春季人体肝气偏旺,会影响脾胃消化吸收功能,多吃韭菜可增强脾胃之气。男女老少皆可食用韭菜,体质虚寒、皮肤粗糙、便秘、痔疮患者宜多食。韭菜与绿豆芽、蘑菇、豆腐、鸡蛋、鲫鱼、虾、猪肝等搭配食用,既味美又健康。

韭菜有宽叶和细叶之分,宽叶韭菜叶色淡绿,纤维较少,口感较好;细叶韭菜叶片修长,叶色呈深绿色,纤维较多,口感虽不及宽叶韭菜,但香味浓郁。叶子枯萎、凌乱、变黄、有虫眼的韭菜尽量不要购买,看着太粗壮(有可能用太多化肥)、不鲜嫩的需谨慎购买。

此外,可以挑选根部粗壮、截口较平整、颜色鲜嫩翠绿的,这样的韭菜营养价值较高。也可拿着韭菜根部看叶子是否能够直立,如果叶子松垮下垂,就说明已不新鲜了。

据《中国医药报》

清淡饮食关键在烹饪

根据中国居民膳食指南,清淡饮食需要均衡营养,正确的做法是,主食、青菜、肉类、蛋白质,各种食物都要吃一点。重要的是,每餐不要过饱,三餐时间要恢复规律。

另外,在均衡营养基础上,可适当多吃青菜水果,尤其是粗纤维类果蔬,带叶青菜每日总量可以吃500克左右;鸡蛋牛奶等补充蛋白质食品也不能少。

饮食清淡不是体现在食物的种类上,而是体现在烹饪的方式,少高温爆炒,少煎炸,调料上少油、少盐,多蒸、煮。据央广网

吃腊制品配洋葱

建议吃咸鱼腊肉时配洋葱、芹菜等新鲜蔬菜。

大蒜、洋葱、大葱、洋葱等都富含硫化化合物,是清除食物中亚硝酸盐和阻断亚硝胺合成的天然物质,是咸鱼腊肉的好搭档。芹菜、灯笼椒、扁豆、菠菜、茄子、苦瓜等新鲜蔬菜对亚硝酸盐

均有不同程度的清除能力,可以搭配腊肉清炒。另外,猕猴桃、沙棘、橘子、葡萄、菠萝和草莓等水果富含抗氧化物,能阻碍致癌物的形成,因此吃咸鱼腊肉时,不妨搭配这些水果。

此外,咸鱼腊肉每周吃一次就可以了,每次食用不超过二两,烹调前煮一煮。

据《科教新报》

喝粥可以降低胆固醇

英国研究人员最近揭开了粥的真相:一碗粥比一片全麦面包提供更多纤维,脂肪含量也更低。粥还比药物更能降低胆固醇,甚至可预防癌症。

研究表明,一碗粥真正的健康益处来自一种叫做“倍他葡聚糖”的可溶性纤维。这种纤维在燕麦里含量最高,它会在肠道形

成一层厚厚的胶状物质,给人带来饱腹感和满足感,从而降低人的食欲。它同时还能补充肠道里的有益菌,有助于提升免疫力、降低胆固醇,甚至可预防癌症。

研究人员称,倍他葡聚糖最重要的功效,就是降低胆固醇。一天摄入2克倍他葡聚糖(大约70克粥中所含的量)能将体内有害低密度脂蛋白的含量降低7%。

据《中国妇女报》

早春三款养生方

止咳安神——百合杏仁粥

春季生发,在办公室内经常听到“咳咳”的干咳声,晚上往往咳嗽更严重,影响休息和睡眠。建议可以喝点百合杏仁粥,百合具有补中益气、温肺止咳的功能,杏仁归肺经、脾经,有祛痰、止咳、平喘的作用。

干燥上火——白菊花泡茶

牙龈肿痛、便秘干燥,不妨喝点花茶。花茶中以菊花为好,而在菊花中以白菊花为佳。在古书中就有记载:“甘菊,取白色者,其体轻,味微苦,性气和平,至清之品。”泡冲白菊花茶,代替水来喝,可以起到疏散风热、清热解毒的作用。

预防感冒——葱白萝卜饮

惊蛰时期是流行性感冒高发时期,可以熬点葱白萝卜汤喝。将葱白切成段后和萝卜片一起用大火煮开,也可以先将白粥熬好,再加入葱白焖煮一会。鼻塞、嗓子不舒服时喝一些,有预防感冒的作用。

据《当代健康报》



吃蔬菜“三字经”

“顿顿有蔬菜”的饮食观念已经深入人心,有个健康吃蔬菜的“三字经”跟大家分享:

- 1.要“花心”,不同种类的蔬菜营养价值各有千秋,每天至少吃5种;
- 2.量要足,每天吃300-500克新鲜蔬菜,尤其是高血压、高血脂、糖尿病、肥胖人群;
- 3.要“好色”,深色蔬菜营养素多样且丰富,应该占蔬菜总量的一半;
- 4.选应季蔬菜,少吃腌菜、酱菜。

最后,需要提醒大家的是,如果吃了土豆、藕、南瓜等淀粉类蔬菜,就要适当减少主食的量,以免热量过剩,导致肥胖。

据《常德晚报》

养胃需吃完舒服

都说慢性胃病是“三分治,七分养”,怎么养,每个人的情况都不尽相同。建议慢性胃病患者应当进食一些松软易消化的食物。但凡事没有绝对,饮食养胃,有一个简单的原则:凡是吃过后感觉舒服的食物就是最适合你的,吃过后感觉不好的则要尽量避免。另外,湿热内蕴的胃病患者,不适合吃烧烤、煎炸食物,也不适合吃补益类保健品,以免“上火”。脾胃虚寒的胃病患者不适合吃生冷食物。

养胃还强调少吃多餐,不宜吃太饱。

广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师,陈斌

冲调滋补品 宜用60度温开水

许多人都习惯用滚烫的开水冲调营养滋补品,但是各类滋补品中所含的糖化酵素和不少营养素如维生素类,很容易在高温下发生分解、变质而遭到破坏,这样就很难从中获得较为全面的营养。

实验证明,一些滋补品加热至60℃-80℃时,其中某些营养成分会变质,温度越高,其营养成分破坏越多。为了保存更多的营养成分,只需用60℃左右的温热开水调匀即可。

据《保健时报》

## “米”族兄弟各有本领

糯米最养生

糯米是健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻的珍品,最初适宜病人、产妇和老人食用。糯米煮粥,最上一层粥油对滋养人体的阴液和肾精大有裨益。

糙米最助消化

它是将带壳的稻米去壳保留胚芽和内皮的“浅黄米”。其蛋白质、脂肪、维生素含量都比精白米高,米糠层的粗纤维分子有助于胃肠蠕动,对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有益。

糯米最排毒

糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B2、多链淀粉等营养成分,因其香糯黏滑,排毒效果最好。

黑米最补肾

黑米营养价值高于普通稻米,能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量,有利于心血管系统的保健,有利于儿童骨骼和大脑的发育,并可促进病后体虚者的康复。

薏米最养颜

薏米含有薏苡仁油、薏苡仁脂等营养成分,具有利水渗湿、健脾止泻、清热解毒的功效。对脾虚腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛等症有治疗和预防作用。

小米最养胃

小米营养易被人体消化吸收,具有健脾和中、益肾气、清虚热、利小便、治烦渴的功效,是治疗脾胃虚弱、体虚、食欲不振的营养康复良品。

据《文萃》

## 治脱发,求助5种食物

人人都希望拥有一头浓密的秀发,但现实生活中,很多人都被脱发问题困扰。近日,美国“家庭疗法”网站介绍了一些有助预防脱发、促进头发生长的食物,可供大家参考。

鲑鱼

鲑鱼富含欧米伽3脂肪酸,这种脂肪酸可促进头发生长。鲑鱼还富含大量蛋白质和包括维生素B12内的B族维生素,以及各种矿物质,这些营养素综合发挥作用,可促进头发生长,并防止过多脱发。

葵花籽

葵花籽富含可预防脱发的多种营养素,如蛋白质、锌、硒、钾、铁、镁、维生素E、欧米伽6脂

脂肪酸等。

核桃

核桃是富含欧米伽3脂肪酸的坚果之一。其中丰富的维生素H和维生素E有助于保护细胞DNA免受损伤,可保持头发光泽靓丽。红薯富含β胡萝卜素,这种营养素在体内转化成维生素A,能促进头发和头皮组织细胞的健康生长。红薯还富含维生素C、铜和铁等有益头发健康的营养素。

菠菜

菠菜等绿色蔬菜富含各类维生素、矿物质以及各种植物抗氧化成分,能给头发生长提供全面的营养,有效预防脱发。

据39健康网