

■鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

夏季吃“苦”应有度

目前已进入高温湿热的“桑拿天”，中医认为夏季湿热，苦味食物能清热去火，健脾去湿，应多吃。从营养学角度来看，这些苦味食物究竟有哪些与众不同的成分？对身体到底有哪些好处呢？

“苦”从何来？ 生物碱等植物化合物

人们常说“苦辣酸甜”，食物中的“苦”味究竟从何而来？营养师顾中一说，食品中的苦味物质目前大致分为五类：生物碱、黄酮糖苷类、萜类和甾体类、氨基酸和多肽类、无机盐类。从进化角度来说，苦味最初是动物在长期进化过程中形成的一种自我保护机制，因为大多数天然的苦味物质都是有毒的，比如腐败的动物性食物（如被污染的牛奶，部分蛋白质水解为肽类就容易具有苦味）、未成熟的植物等。整体来说，有苦味的食物相对会不安全，这在野外生活中更值得注意。

“苦味食物通常含有较多的植物化合物，即植物产生的一种激素。植物化合物有上百万种，有苦味性质的有生物碱、苦味素等，这些植物化合物虽然没有被列入人体必需的常规营养成分，但对身体机能具有较显著的调节机能。”国家二级营养师韩慎武说。植物化合物虽然只占植物很小的一部分，却能让植物调节生长过程，有效抵抗病虫害。苦味素作为植物化合物的一种，从化学上看，属于萜类化合物的范畴，且多数是内酯的衍生物。但不同的植物、不同的土壤环境会产生不同作用的苦味素，如大黄素或黄连素等，它们在分子层面上差别较大，可以分为一萜类、倍半萜类、二萜类和三萜类。除了共同具有苦味外，它们的生物活性也是多方面的，作用不一样。这些差别会造成对人体不同的影响。

“苦”有何用？ 苦味素能抗菌消炎

人体摄取不同的苦味素后，会对人体的内分泌产生影响。“中医讲的寒热，主要是说植物化学物改变人的内分泌状态，调节人体的基础代谢水平，对那些基础代谢水平较低的人会有清热去火的功效。”韩慎武说，从中药化学、食物成分学、植物化学研究分析，中药所起的作用，有一半在植物的营养成分，另一半是植物化学物的作用。

另外，苦味食物以其独特的味道刺激舌头上的味蕾，激活味觉神经，在增进唾液分泌的同时刺激胃液和胆汁的分泌，从而能增进食欲，促进消化，对夏季肠胃不振、消化不良的人们有益。

顾中一也认为，我们常见的苦瓜等大众蔬菜，其安全性已经得到了广泛认可，其中含有的苦味物质往往也可以起到抗氧化、抗炎甚至抗肿瘤的作用，有一定的药理价值，虽然和中医传统的“上火”很难画等号，但也可以有所借鉴。

但并非所有的“苦”都能起到正面作用，“比如蔬菜中的地黄、苦瓜的降火作用较为明显，杏仁降火作用较差，苦杏仁中还含有对人体有害的物质，不宜多吃，莲子芯降的是心火……所以，不能单纯从味觉上判断食苦可以清火，要结合食物中的其他功能成分和营养成分等元素，还有不同植物的生物活性的整体来判断。”韩慎武说，但苦味素的共同特点是有抗菌消炎作用。“从土里生长出来的植物本身有天然抗生素，能对抗一些炎症。”



如何吃“苦”？ 胃肠道寒凉的人要少吃

“虽然夏天可以多吃一些苦味食品，但夏季分为两个不同阶段，一是下雨之前的夏天，与下雨后湿热的夏天。中医认为，苦味属阴，有疏泄作用，容易消耗元气，在现实中，我们也常碰到一些肠胃较热的人吃苦瓜吃多了会拉肚子，或吃多了苦味食品会肠胃不适，这些人在吃苦味的同时，也要尽量多吃一些温热性的食物进行平衡，比如用姜跟苦味食品搭配。中医认为冬吃萝卜夏吃姜，因为夏天吃生冷食品较多，容易肠胃着凉。”韩慎武说，胃肠道寒凉、大便不成形的人要少

吃苦味食品。“每个人体质不同，摄入量也不同，孩子要少吃，因为孩子本身肠胃较弱。”物无美恶，过之为灾。苦味食物通常偏寒，如吃过量对身体健康也是不利的。

另外，很多人由于睡眠少，精神压力大，饮食营养失衡会导致眼睛干涩、口干，咽喉痛，牙龈肿痛，失眠等。当有这些症状时适当吃些苦味食物，对调解身体机能改善症状是必要的。因为中医认为苦味的食物属于阴性，较为寒凉，普遍具有消暑、退热、除烦、提神的作用。

■热点问答 苦味食品“熟吃”更安全

苦味食品如苦瓜对人体有益，并不仅仅是苦味素在起作用，而是它的整体在起作用？

韩慎武：是。比如说，苦瓜的钾含量丰富，对抵抗高盐对身体的危害起到关键作用，饮食如果高钠低钾会造成细胞水肿，形成高血压、心脏病等。另外，苦瓜甙是降血糖的主要成分。α-苦瓜素、β-苦瓜素和生物碱中的奎宁协同是抗癌的主要成分，主要对胃癌有作用。苦瓜 70 乙醇提取液对多种致病细菌有抵抗效果。苦瓜提取液具有免疫调节作用。苦瓜蛋白对柯萨奇 B3 具有直接灭活作用。

儿童是否也能吃？生吃还是熟吃更有营养？

顾中一：不建议让儿童为了不确定的益处承担风险。相对来说，熟吃虽然会破坏一些维生素，但更安全。

苦味食品每日的摄入量是否有推荐标准，多吃苦是否有好处？

顾中一：含有苦味的食品以蔬菜和野菜居多，如莴苣、生菜、芹菜、茴香等。在干鲜果品中，有杏仁、桃仁、黑枣等。什么东西“过多”都不好，比如每 100 克苦杏仁中所含的苦杏仁甙就可以分解释放出氢氰酸 100 毫克~250 毫克，而 60 毫克氢氰酸就可以置人于死地，黑枣中有很多的鞣酸，容易和蛋白质结合形成结石，对于消化功能不好的人很危险。原则上，市场上常见的菜还是比较安全的，每日 1 斤以内不会有危险。

（据《新京报》）



“桑拿天”发威 热感冒患者扎堆

晨报讯(记者 韩文雪 实习生 程姣姣)连日来，我市气温居高不下，闷热潮湿的“桑拿天”令许多市民叫苦不迭。7月30日，记者在我市部分医院的门诊部了解到，受天气影响，因患热感冒就诊的病人明显增多。

7月30日上午，记者在京立医院儿科诊室看到，短短20分钟内，接连有六七位家长带着孩子前去看病。经医生诊断，大部分患儿得了热感冒。

“这几天，发热感冒的病人明显增多，患儿多出现发热、咳嗽、咽喉肿痛、腹胀等症状，这和闷热的天气有很大关系。”儿科诊室的王医生告诉记者。

“昨晚睡觉时，感觉闷热得受不了，前半夜开了会儿空调。结果早上醒来，就觉得嗓子不舒服，头还有些发热，浑身都没劲儿。”前往市中医院就医的冯女士告诉记者。

据市中医院的李医生介绍，目前感冒发烧的患者基本上可以分成两大类：一类是因为天气太热，自身免疫力比较差导致感冒；另一种是由于贪凉，将空调开得过久过低，造成室内外温差太大导致感冒。“天气炎热，市民在吹空调时，温度不宜设定太低，以室内外温差不超过7℃为宜，而且不要对着空调直接吹。运动过后，不要贪图一时凉快冲冷水澡。另外，饮食要注意清淡，不要吃过多的生冷食物。老年人和儿童由于自身免疫力较低，睡觉时最好不要开空调。市民们平常应多喝白开水，以保证身体所需的水分。”李医生建议。



请推荐一位 治疗月经不调的医生

市民贺女士：我想问一下月经不调是怎么回事，会影响生孩子吗？请帮我推荐一位医生吧。

小丽：推荐京立医院妇产科主任、主任医师宋晓莉。宋晓莉从事妇产科临床工作27年，知识渊博，为人热情，能熟练开展妇产科各项临床工作及各种手术，尤其擅长妇产科肿瘤的诊断和手术等。

晨报记者 范丽丽

直肠息肉患者 饮食应注意啥

市民林先生：直肠息肉患者在饮食上需要注意什么？

爱民医院外科副主任医师柴文豪：要改变以肉类及高蛋白食物为主食的习惯，少吃高脂肪性食物，尤其要减少动物性脂肪的摄入。多吃新鲜水果、蔬菜等含有丰富碳水化合物及粗纤维的食物，适当增加主食中粗粮、杂粮的比例。除了这些，直肠息肉患者还应积极锻炼，寻找适合自己的锻炼方式，增强体质，放松心情，缓解压力，保持良好的心态。

晨报记者 范丽丽

夏季为何怕冷

健康周刊QQ群“只争朝夕”：我今年50岁，夏季特别怕冷，不敢去开着空调的公共场所，否则会腿疼，这是怎么回事？

京立医院中医科副主任医师张爱梅：可能是风湿病。中药穴位敷贴疗法适用于类风湿关节炎、风湿寒性关节痛、强直性脊柱炎、骨关节炎、颈椎腰椎退行性病变等疾病。于每年入夏后头伏、二伏、三伏分别敷贴一次，敷贴治疗时间以2小时至4小时为宜，连续3年至5年为一疗程。现在正好是冬病夏治的好时节，建议您到医院检查后对症治疗。电话：3377567，手机：15539291317。

晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题？您想了解哪家医院的专科水平？都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行提问，小丽帮您解答。