

体热少食龙眼 睡前不碰西瓜

吃水果,分体质看时机



夏末秋初之际,正是水果格外丰盛的时节。可是人们发现,有的水果吃了胃寒腹痛,有的却长痘唇干,这是没有吃对的原因。跟人的体质一样,水果也分寒、热、平三种,对应自身体质来吃很重要。另外,吃水果的时机也很重要。近日,台湾《康健》杂志采访多位专家,告诉大家正确的吃水果方法。

寒 西瓜睡前不吃 香蕉半根就好

常见的寒凉性水果,有西瓜、香蕉、奇异果、火龙果等。寒凉性水果一般具有清热、泻火、解毒的功效,可以用来治疗口干、便秘、青春痘等。西瓜可以快速补充水分、电解质和维生素C,是夏日午后消除疲劳的良伴,但是,寒性体质或肠胃不好、易腹泻的人,吃西瓜时应限量。香蕉和奇异果

可增加血清素,能缓和情绪、安定神经,但香蕉热量较高,一次吃半根即可。

贴心提示:寒性体质、容易拉肚子的人,不能吃太多西瓜,易造成腹泻。太晚吃西瓜,则会尿频,不利于睡眠。另外,西瓜果肉与果皮间白色的部分,利尿效果更强,应该避免食用。

热 龙眼只吃10粒 荔枝一次5颗

常见的温热性水果,有荔枝、龙眼、榴莲等。温热性水果具有温中、散寒、助阳的功效,可用来治疗腹泻、面色苍白等。荔枝味甘而酸,性温,但糖分高、不易消化,一次应以5颗为限,寒性体质的人可以适当多吃点荔枝。龙眼味甘,性微温,能消除疲劳,增强记忆力,但一次最多吃10粒。

贴心提示:荔枝、龙眼可以补血,但热性体质的人要少吃,否则容易上火,导致难以入睡、脾气暴躁。

平 菠萝饭后吃助消化 木瓜适合糖尿病人

常见的平性水果有菠萝、木瓜、芒果、葡萄等。平性水果,不寒也不热,任何体质的人都适合吃。

菠萝味甘、微酸,性平,又含有菠萝蛋白酶,想要帮助消化可在饭后半小时吃。木瓜味甘、性平,木瓜酵素也能改善消化道机能,而且木瓜不太甜,对糖尿病人来说是很好的水果。

木瓜和芒果等橘红色水果含有丰富的β胡萝卜素,能够预防癌症,抑制动脉硬化和高血压。芒果还可以帮助消化,生津止渴,利小便。葡萄味甘而酸、性平,能够生津、补气血,还含有丰富的花青素,可以抗氧化,延缓老化。

贴心提示:菠萝酸性较高,不适合空腹吃,胃溃疡患者痊愈前不适合多吃。芒果皮可能会造成皮肤过敏,食用时须注意清洁。

(据《生命时报》)

喝完虫草汤别忘嚼“药渣”

冬虫夏草又叫虫草或冬虫草,是虫和草结合在一起长的一种奇特的东西,冬天是虫子,夏天从虫子里长出草来。虫是虫草蝙蝠蛾的幼虫,草是一种虫草真菌。

古人云:“宁要虫草一把,不要金玉满车”,由此可见冬虫夏草的珍贵,它与人参、鹿茸并列为三大补品。它药性温和,一年四季均可食用,老、少、病、弱、虚者皆宜,比其他种类的滋补品有更广泛的药用价值。

虫草性甘、温平、无毒,是著名的滋补强壮药。早在1757年《本草从新》中就有“冬虫夏草甘平保肺,益肾,补精髓,止血化痰,已劳咳,治膈症皆良”的记载。中医认为,虫草入肺肾二经,既能补肺阴,又能补肾阳,主治肾虚、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后虚弱、久咳虚弱、劳咳痰血、自汗盗汗等,是唯一能同时平衡、调节阴阳的中药。

如何服用冬虫夏草

服用冬虫夏草要因人因病而异,或单药服用,或配合他药同用。可以煎水、炖汤、做成药膳服食,也可泡酒、泡茶等。

1. 肺结核患者咳嗽痰中带血、老年慢性支气管炎患者咳嗽痰中带血、老年慢性支气管炎患者痰黏不易咳出,可用冬虫夏草10克、川贝15克、百合45克加水煎服,分三天服完。除煎服外,还可将百合与冬虫夏草拈出嚼服。连服数次。

2. 贫血、阳痿、遗精者,用冬虫夏草10克炖瘦猪肉或鸡肉、鸭肉、鸽肉约250克,加水煮汤,配上葱、姜、盐调味,但不可过咸。每周服2次~3次。

3. 病后或术后体虚者,出现食欲不振、乏力、多汗、消瘦等情况时,可用冬虫夏草15克、生晒参(人参)30克加水同煮约得汤500毫升,分3天服完(喝煎汁、服药渣)。冬虫夏草(除后面的硬根)和人参皆可嚼服,能增加疗效。

4. 腰膝酸痛者,可将冬虫夏草数枚浸泡在酒中2天~3天,其后可以每天喝少许药酒以防治腰膝酸痛。

5. 冬虫夏草对药物性肾损伤有一定的防护作用,因此,在应用容易损害肾功能的药物时,建议同时服用冬虫夏草,特别是应用抗生素和抗肿瘤药物时。

6. 炖老鸭法:用冬虫夏草五六枚,老雄鸭一只,去肚杂,将鸭头劈开,纳药于中,仍以线扎好,酱油、酒如常,蒸烂食之,其药气能从头中直贯鸭全身,凡病后虚损之人,均可服用。

7. 由于日常多食用冬虫夏草,有增强免疫力之效,可将冬虫夏草单味药焙干磨成粉吃。药膳方面,阳气虚者,可以乳鸽(或童子鸡、乌骨鸡)加上冬虫夏草炖服,口感很香甜;或者将冬虫夏草烘干磨成粉,再加上人参、黄芪、小柴胡汤等药物一起服用,每日6克,每次2克至3克,饭前或饭后服用,均可提高并改善免疫力。

注意事项

喝完冬虫夏草炖的汤,要把很难嚼烂的“渣”也吃掉,则药效才能完全被利用。由于虫草发挥效用需要有一定量的体内积累,因此喝一两个星期

是没用的,一般至少要坚持服用1个月至2个月或更长时间。现在市售虫草制剂也有类似作用,可以服用。

(据《金陵晚报》)

秋季养生多吃藕

立秋之后,“健康食材”鲜藕又成了餐桌上的常客。莲藕含有丰富的碳水化合物,一定量的蛋白质,丰富的维生素C和维生素B1以及钙、铁等无机盐,还含有多酚类物质,具有抗氧化的作用。中医认为,生藕性寒,有清热除烦之功,煮熟后由凉变温,有养胃滋阴、健脾益气养血的功效。因此,莲藕在秋季养生食谱中占有重要地位。

藕分七孔和九孔。常见的藕一般分为七孔藕与九孔藕。七孔藕又称红花藕,外皮为褐黄色,体形短粗,生吃味道苦涩;九孔藕又称白花藕,外皮光滑,呈银白色,体形细长,生吃脆嫩香甜。无论哪种莲藕,其营养价值相差不多,只要新鲜都适合煨汤,九孔藕水分含量高,脆嫩汁多,凉拌或清炒最为合适。

挑选藕要做到一看二闻三摸。为了使莲藕卖相好,不法商贩可能对其进行了漂白处理,消费者在选择时要特别注意。一看,买藕时要挑选藕身肥大、无伤、不变色、无锈斑、不断节的,不要选择看上去过分嫩白的藕块。二闻,正常藕块有清新的香气,“漂白藕”细闻会有化学试剂的味道。三摸,正常藕块表面多附有泥沙,且具粗糙感,而“漂白藕”表面则较为光滑、湿润。此外,尽量买两头封死的藕。如果藕孔有泥,可以纵向切开清洗,或者是将藕切成两三节放进水里,用筷子裹上纱布,然后捅藕孔,最后再用水冲洗。

如何烹饪不变色。莲藕在烹饪时变黑是因为在多酚氧化酶的催化下,莲藕中的多酚类物质发生氧化。在沸水中将莲藕焯烫一会儿就可以让所有的多酚氧化酶失去活性。除了高温处理,适当添加酸性物质也能抑制多酚氧化酶的活性,如放在稀醋水或柠檬水中浸泡后捞起,也可使其保持洁白水嫩不变色。

不同人群如何吃。莲藕尤其适用于老幼妇孺、体弱多病者,特别适宜高热病人、高血压、食欲不振、缺铁性贫血者食用。鲜藕生性偏凉,生吃凉拌较难消化,故脾胃虚寒者、易腹泻者,宜食用熟藕。由于藕性偏凉,故产妇不宜过早食用。

相关链接 莲子清热养心

莲子为睡莲科植物莲的种子,是我国传统的药食两用珍品,具有滋补元气、养心、益肾、健脾等功效。一般人群均可食用莲子,体质虚弱、心烦口渴的人尤为适宜,但平时经常便秘、腹胀的人最好不要吃。一般新鲜莲子甜而不苦,可生食。干莲子可用来煮粥、泡茶等。

(据《生命时报》)



3322234

小丽帮您问
健康接线员

乳房里长肿块怎么办?

新区丁女士:我今年35岁,20天前偶然发现乳房里长有一个肿块,想问一下是怎么回事?

丁女士,小丽就此问题咨询了市人民医院妇产科副主任医师张斌。张斌介绍,如果肿块边界清楚、活动性强,可能是乳房囊腺瘤,如乳腺增生、积乳囊肿等;如果肿块边界不清楚、活动性弱,可能是恶性乳腺疾病。要明确肿块性质需要做检查,通过彩超和钼靶检查可以排除乳腺癌。
晨报记者 范丽丽

得了花斑癣去哪儿看?

新区魏先生:我女儿今年13岁,5岁时患上花斑癣,请问哪家医院治疗花斑癣效果好?

魏先生,小丽就此问题咨询了鹤煤总医院皮肤科主任张晨霞。张晨霞介绍,花斑癣患者多为青壮年,5岁患上花斑癣并不多见。魏先生可带着孩子以往的就医资料去医院找张晨霞看看,确诊一下是否为花斑癣。张晨霞每周二、周四在新区坐诊。
晨报记者 范丽丽

经常头蒙是怎么回事?

健康周刊QQ群“苹果”:我今年43岁,最近经常头蒙,两三分钟就好了,血压正常,是怎么回事?

“苹果”,小丽就此问题咨询了爱民医院内科副主任医师崔保星。崔保星介绍,可能是以下两种情况:第一种是高血脂、高血流变引起的脑部供血、供氧不足,可做一个血流变、血脂检查。第二种情况是颈椎的问题,长期坐在办公室工作易发生颈椎生理曲度改变、椎间孔变小等问题,从而会导致颈椎压迫颈部神经、血管,引起颈肩痛、头晕、头痛、头蒙等症状。
晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题,可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问,小丽帮您解答。

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

茶凉了喝易得肾结石

大热天,口干舌燥,一杯凉凉的茶水入口,清凉消暑。然而,最近美国芝加哥洛约拉大学医疗中心的研究人员称,茶水不能凉了再喝,否则会导致肾结石。

美国芝加哥洛约拉大学泌尿科助理教授约翰·米尔纳表示,茶凉了后含大量草酸盐,会形成小结石,阻塞输尿管,增加患肾结石的风险。对此,哈尔滨医科大学第四附属医院泌尿外科专家高琳教授解释,尿道结石中约八成属草酸钙结晶,结石患者要少喝茶、多喝水。

对于普通人来说,消化液会对结石的形成起到缓冲作用,因此喝凉了的茶结石的几率就小很多。但茶叶中富含草酸,为以防万一,要特别注意喝茶的量与方式:1. 茶凉后含大量草酸盐,会形成小结石,并且温水泡茶浸出有益化学成分不如热水充分。因此,最好先用70℃~80℃的水泡茶,待温度降到60℃左右时再喝。2. 不要空腹喝茶,否则会有较多的草酸吸收入体内,形成结石的几率比较高。尤其是结石患者,可以喝清水或柠檬水解渴,因柠檬含大量柠檬酸钠,可以防止肾结石。3. 每天不宜喝太多茶。一般健康的成年人,一日饮茶6克~10克,分2次~3次冲泡即可。

