

视觉中国供图

腌蒜不挑日子,粥料无需太多 别把简单的腊八过复杂

辟谣

◎本报记者 唐芳

腊八节临近,很多人开始准备腌腊八蒜、熬腊

八粥,一同忙碌起来的,还有与之相关的传言。

腊八蒜腌得越绿口感越好;大蒜只有在腊八腌才能变绿;吃腊八蒜能防癌、软化血管;腊八粥食材越杂越有营养……这些说法是真是假?对此,科技日报记者采访了相关专家,让您明明白白过个腊八节。



吃腊八蒜能防癌、软化血管?

真相:尚无充足依据证实相关功效

一般来说,腊八蒜的原料就是食醋和大蒜瓣儿。醋是很多人眼中的“养生佳品”,大蒜更被誉为“杀菌利器”,强强联合之下,一些人将腊八蒜推上保健神坛。对于吃腊八蒜能预防癌症、软化血管,不少人深信不疑。那么,事实究竟如何?

“目前没有确凿证据显示,腊八蒜具有预防癌症或者软化血管的功效。”科信食品与营养信息交流中心科技传播部主任、营养师阮光锋在接受科技日报记者采访时表示,腊八蒜中的色素确实具有抗氧化性,大蒜中也含有一些活性物质,但这都不能说明腊八蒜具有传闻中提到的功效。

吃大蒜防癌的说法由来已久,但始终没有充足的科学依据。阮光锋指出,“吃腊八蒜防癌”的说法同样如此。曾有一些观察性研究表明,大量

食用大蒜或能降低胃癌、食管癌、结直肠癌等胃肠道恶性肿瘤的发生率。但上述研究的准确性和真实性,还有待进一步确认。若为这可能的益处而大量吃腊八蒜,则会因摄入较多醋酸刺激、损伤食道,反而得不偿失。

“吃腊八蒜能软化血管的说法也非常可疑。”进入食道的腊八蒜,并不会与血管产生任何实质性接触,更起不到软化血管和降血脂的作用。”阮光锋解释道,“腊八蒜通过消化道进入人体,醋酸进入小肠被碱性消化液中和,最终被吸收进血液的醋酸非常少,而且很快就会被肝脏代谢掉。”

阮光锋建议,不要迷信腊八蒜的保健功效,更别指望它能防癌或软化血管,把它当作一种节日美食,偶尔吃吃就好。

大蒜只有在腊八腌才能变绿?

真相:低温下夏天也能成功泡制

“腊八这天泡蒜才能绿”是一种流行的说法。那么,大蒜变绿真的挑日子吗?

首先来了解下,为什么大蒜会变绿。资料显示,大蒜中天然含有一些含硫化合物、氨基酸和有机酸类物质。这些物质本来是无色的,但在低温和酸性条件下,大蒜中的吡咯基氨基酸类物质与丙酮酸反应生成黄色素,与含硫的烯丙基硫代亚磺酸酯反应生成蓝色素。它们叠加在一起就呈现出绿色。

不过,其中的蓝色素性质并不稳定,温度略高就容易分解,见光也能加速它的分解,使其在储藏过程中逐渐变成黄色。相比之下,黄色素倒是比较稳定,只要处在酸性环境当中,它既不太怕热,

也不太怕光。所以,约放一个月后,腊八蒜的绿色就会从比较鲜明的蓝绿色逐渐变成黄绿色,然后再变成浅黄色。

其实,腊八这天泡蒜只是一个传统习俗。阮光锋指出,只要有低温环境,腌大蒜可以在任何时间段进行,他本人就曾在夏天用冰箱成功腌制出腊八蒜。

大蒜变绿需要哪些特殊的条件呢?阮光锋说,首先需要低温环境,低温是打破大蒜休眠、激活蒜酶,使大蒜变绿的必要条件;其次需要蒜酶,蒜酶对大蒜变绿起着催化作用;最后需要食醋,醋能让大蒜的细胞膜变薄,使大蒜能在细胞壁不被破坏的前提下变绿。

腊八粥食材越杂,营养越丰富?

真相:要看食材质量,不能单看数量

一碗热腾腾的腊八粥,是寒冬腊月中的一道美味。各种粗粮、豆类、坚果、水果干等都可入粥,少则七八种原料,多则一二十种。很多人觉得,腊八粥的食材越杂,营养越丰富,那么事实果真如此吗?

“腊八粥食材,并非越杂越好,要看食材质量,而不能单看数量。”阮光锋表示,“如果食材中有比

较多的粗粮和杂粮,比如黑米、高粱米、红小豆、薏仁米,那么确实会提升腊八粥的营养价值。如果往粥里加入各种水果干、糖果等,则会使粥变得很甜,反而对健康不利。”

“腊八粥里的多种粗粮豆类,其维生素和矿物质含量比精白米高出几倍到十几倍,而且富含多种膳食纤维和抗氧化成分。这些食材几乎都有自

视觉中国供图

己的保健作用,无论是对强身健体,还是对控制血糖、血脂都有意义,只需按体质选择即可。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出。

“但腊八粥里放杂粮的量,应该有个限度,并非越多越好。”阮光锋指出,对于消化功能不是特别好的老人、小孩,一次性吃太多杂粮会增加消化负担。总体来说,建议公众按照《中国居民平衡膳食宝塔(2007)》中推荐的膳食搭配去吃,这样才最健康。

阮光锋

科信食品与营养信息交流中心科技传播部主任、营养师

相关链接

营养健康的腊八蒜、腊八粥这样做

那么,腊八蒜、腊八粥的正确制作方法是什么?对于腊八蒜的制作方法,阮光锋介绍,将剥了皮的蒜瓣儿放到可密封的罐瓶里,倒入醋,密封好放在低温的环境中,20天后,白色的大蒜就可变绿,酸辣味的腊八蒜就做好了。

阮光锋表示,腊八蒜是一种佐餐之物,而不是正餐主食,适量食用是第一原则,切不可信奉功效谣言而大吃特吃。世界卫生组织建议每日食蒜2到3瓣。相较于生蒜,腊八蒜对黏膜的刺激性较弱,但也要控制食用数量。

此外,少数人不宜或少吃腊八蒜。阮光锋指出,对醋或蒜过敏者、肠胃功能较弱者或有消化系统疾病者、患眼疾者不宜食用腊八蒜。正在服用药物的人慎吃大蒜,有些药物跟大蒜的某些成分会发生作用,增强药物毒性,如口服抗凝药华法

林和达比加群。

对于腊八粥的制作方法,阮光锋介绍,加入各种食材后,用文火慢慢慢煮,最好不要加糖,如果喜欢有点甜味,可以加点葡萄干、蔓越莓干等果干,实在想加糖,也要尽量少加。此外,各地区民众还可根据物产不同,在粥中放上白果、红枣、薏米、莲子等食材。

范志红提醒,若给消化不良者熬制腊八粥,应在粥中少放黄豆、黑豆,多加糯米、小米,煮粥前最好将这些豆类浸泡一下。若给孩子熬制腊八粥,可在粥中放上适量的碎坚果仁和水果干,增加香甜味。

“不要只在腊八这天和腊八粥见面,这样好的一道养生营养美食,可以经常‘走’上我们的餐桌,为我们的健康多作贡献。”范志红强调。

给您提个醒

数九寒天 专家支招儿御寒

◎新华社记者 林苗苗 鲍晓菁

时值深冬,气温走低,寒冷的天气对健康的影响不容忽视。有关专家建议,老年人和慢病患者尤其要科学防寒过冬,降低天气对健康的不利影响。

寒冷天气对心血管病患者来说是一场严峻考验。北京中医医院心血管科副主任尚菊菊提示,寒冷易导致血管收缩甚至痉挛,冠心病患者易导致发生心绞痛。心衰患者容易因呼吸道感染加重心衰病情。糖尿病患者往往有末梢神经和周围血管病变,导致对外界冷热和疼痛刺激不敏感,尤其要注意防止冻伤和烫伤。

尚菊菊建议,早上天气寒冷、交感神经兴奋,心血管病患者在早上尤其容易发生急性心脑血管事件。建议心血管病患者尽量在早上10点之后再出门,注意保暖,防止血压波动,减少脑出血、脑梗和心肌梗死风险。此外,冬季不要过度进补,注意清淡饮食,避免情绪波动,保持作息规律。

安徽省针灸医院骨科副主任医师周忠良介绍,脚是全身最怕冷的部位,双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长。他建议,寒冷天气每天用热水泡脚,每次泡脚20分钟,水温42摄氏度左右,同时配合按摩涌泉穴,起到温通经络的作用。

“头、脖子、腰等部位也需要重点关注。”周忠良说,中医认为头为“诸阳所会,百脉相通”,因此冬季外出一定要戴帽子,最好能遮住前额。颈部也要避免受寒,降低颈椎病、咽炎、脑血管病等的发生风险,外出务必佩戴围巾。“腰为肾之府”,而肾“喜温恶寒”,因此冬季无论男女都建议穿中长款外衣,避免让腰部受寒。

近年来,“暖宝宝”、电热背心等成为新型“御寒神器”,在享受其带来温暖的同时,也要避免使用不当造成烫伤。一些医院的皮肤科医生表示,近期陆续接诊了多位因使用“暖宝宝”等导致低温烫伤的患者。

据了解,低温烫伤是指身体长时间接触45摄氏度至50摄氏度左右的热源所引起的慢性烫伤,起初往往不易察觉,发现时皮肤已经起了水泡。专家建议,购买“暖宝宝”、电热背心、热水袋时要选择正规可靠的产品,使用时避免直接接触皮肤,尤其是对于语言表达能力欠佳幼儿、皮肤感觉功能下降的老年人,取暖时要注意控制温度,同一部位不要取暖时间过长。



视觉中国供图

心脏疾病呈年轻化趋势 年轻人需养成健康生活方式

◎新华社记者 邱冰清

高强度、高压、高度紧张、持续过劳的工作状态正成为年轻人猝死的重要诱因。专家表示,当前心脏疾病呈年轻化趋势,提醒年轻人应养成健康生活方式,尽可能避免意外事件发生。

“年轻人心脏疾病发病率逐渐上升,主要与社会环境变化及不良生活方式相关。”东南大学附属中大医院心血管内科主任马根山分析,首先,过于油腻的饮食习惯易导致高血脂,进而引发心脏疾病。其次,生活工作压力大易导致体能过度消耗,使心脏和心血管的负荷过大。此外,熬夜也是猝死主因,如果连续多天熬夜,很容易打乱正常生物钟,危害健康。

马根山解释,繁忙、高压、紧张的工作,会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态,交感神经系统长期太过兴奋,会导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。长此以往,如不及时调整,心脏会受到损害。

马根山指出,我国中青年出现心肌梗死的比例逐年增加。和老年人相比,年轻人发生心肌梗死起病急骤,症状凶险,多数没有先兆不适,易出现致死性心律失常,早期猝死率高,需引起人们关注。

“虽然年轻人心脏更强健,但一旦发生心梗更凶险。因为年轻人的血管比较光滑,一旦突发急性心梗,血管会大面积痉挛,导致心肌缺血,危害性更大。”马根山说。

马根山表示,心脏疾病的预防,主要在于生活习惯和生活理念的改变。饮食方面应避免高油高脂,也不可一味吃素食,需注意营养均衡,可多食用优质蛋白,如牛肉、羊肉、虾肉等;要注意适度运动,加强锻炼;作息上,切忌“黑白颠倒式”生活方式。

一到冬天就消沉?警惕冬季抑郁症

心理话

◎杨剑兰

进入深冬时节,万物凋零。随着天黑得早,亮得晚,一些人开始变得颓废起来:起不来床,提不起精神,做了很多事情却觉得意义感缺失,总会冒出许多消极情绪……如果出现上述症状,我们就要警惕,会不会是冬季抑郁症找上门。那么,究竟是什么是冬季抑郁症呢?为什么在寒冬时节,人们容易抑郁呢?

日照变短容易致人抑郁

冬季抑郁症,是季节性情绪障碍(Seasonal Affective Disorder,简称SAD)的一种,常在秋冬季开始,春天来临时自然好转,每年同一时间发作。季节性情绪障碍,是由南非精神病学家诺曼·罗森塔尔于20世纪80年代首次发现并提出的。

诺曼·罗森塔尔从南非移居到美国纽约生活后,发现进入冬天他会莫名地感到情绪低落,对生活和工作的兴趣下降,而当春天来临,这些现象就消失了,他重新变得充满活力。为此,诺曼·罗森塔尔提出了冬季会让人变抑郁的假设,随即他开展了大样本调查,发现季节性情绪障碍这种现象在北美地区很普遍,很多人会在秋冬之季陷入季

节性情感障碍。

除了北美寒冷地区,北欧国家也是冬季抑郁症的高发区域。北欧的冬天能从11月延续到次年3月,那里冬天的太阳早上10点才升起,下午4点又落下去,日照不足被认为冬季抑郁症高发的原因。许多心理学研究发现,光照与抑郁情绪有很大关系,因为光照直接影响了人体内血清素和褪黑素的分泌,而这两种物质与人的情绪状态息息相关。

血清素是天然的情绪调节剂,可以让我们的情绪更平和,血清素分泌不足,会让人情绪低落、提不起精神、注意力难以集中。一项由澳大利亚墨尔本本克研究所开展的研究显示,大脑中血清素的周转速,会受到日照量的影响,血清素含量,晴天高于阴天。也就是说,冬天日照不足,会让血清素分泌不足,导致情绪状态不佳。

另一种影响人情绪状态的物质——褪黑素,是由大脑松果体分泌的一种激素,可促进睡眠,很多助眠保健品的主要成分就是褪黑素。褪黑素白天分泌少,夜晚分泌多。秋冬季节昼短夜长,褪黑素分泌增多,容易让人感觉起不来床,白天昏昏欲睡。

什么人容易患冬季抑郁症呢?据美国国立卫生研究院统计,美国每年有10%至20%的人患冬季抑郁症,女性、年轻人、本身曾患抑郁症的人,生活出现重大变故的人,都比较容易患病。

确诊需符合标准并由医生鉴定

寒冬时节的日照不足,虽然会让人情绪状态差些,但多数人能够自主调整。只有符合以下诊断标准,才能称之为符合季节性情绪障碍的冬季抑郁症,这种情况就需要到院的精神科寻求专业帮助。

根据美国精神医学学会制定的权威诊断书籍——《精神疾病诊断与统计手册第5版(DSM-5)》,冬季抑郁症有两条诊断标准:

第一条,须符合秋冬来临之际,以下症状至少出现7条:感到无助、悲伤;出现自杀想法;嗜睡;胃口大变,特别喜欢吃甜食或富含淀粉的食物;体重增加;感觉身体很沉重;容易感到筋疲力尽;体力活动减少;容易疲惫;很难集中注意力;易怒;回避社交;对他人的排斥特别敏感。第二条,秋冬季节出现抑郁而春天自然好转的情况,至少出现过两年。

符合这两条标准,才能被诊断为冬季抑郁症,而最终确诊需要到医院精神科做鉴定。针对冬季抑郁症的治疗,通常有光照疗法、药物疗法、心理疗法等。

那么,我们该如何预防和避免冬季抑郁症?心理专家给出了以下3点建议:

首先,每天在阳光下坚持15分钟到30分钟的户外散步。充足的光照有助于人体内血清素的分泌,让人心情愉悦,同时减少褪黑素的分泌,减少困倦。



视觉中国供图