

晚上吃生姜,等于吃砒霜?

最近有一条微博转发得很火,“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜。”一时间,很多网友胆战心惊,国人做饭必不可缺的生姜真有这么毒吗?记者请教了中医,结论竟然是网上这种说法完全“不靠谱”,只要身体适合吃,什么时候都可以吃。对于大多数人来说,生姜是个好东西,不要紧张过度了。

吃姜不用看时间

晚上吃姜有毒?“秋不食姜”真的吗?

这则微博很“惊悚”,“古人云:‘早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜。’”早晚有别的原因是,“生姜味辛性温,含有挥发油、姜辣素、树脂及淀粉等。姜能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,兴奋肠胃,促进消化,还有抗菌作用。早上吃一点姜,对健康有利。但晚上吃,因为姜本来属热,会让人上火,劳命伤身,所以不宜吃。”民间还有“上床萝卜下床姜”一说,说明姜可吃,但不可晚上吃。

此说法引起网友强烈关注,网友“碧水荷花”说:“完了,孩子昨晚上淋到雨了,

1、空腹吃鱼——导致“痛风”

在减肥(减肥食品)风潮日盛的今天,不少人喜欢只吃菜不吃饭,空腹吃鱼更是司空见惯的事情,但这却很可能导致痛风发作。痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致血尿酸增加而引起组织损伤的疾病。

而绝大多数鱼本身富含嘌呤,如果空腹大量摄入含嘌呤的鱼肉,却没有足够的碳水化合物来分解,人体酸碱平衡就会失调,容易诱发痛风或加重痛风病患者的病情。

2、吃生鱼片——得“肝吸虫病”

很多人都喜欢生鱼片的鲜嫩美味,殊不知生吃鱼片对肝脏很不利,极易感染肝吸虫病,甚至诱发肝癌。

据营养、健康方面的专家介绍,肝吸虫病是以肝胆病变为主的一种寄生虫病,人通过吃生的或半熟的含肝吸虫活囊蚴的淡水鱼虾和淡水螺类被感染的几率极高,目前我国仅在广东省就有数以百万计的肝吸虫患者,其中不少人正是因为生吃鱼虾而染病。

我熬了一碗姜汤给他喝,这不等于喝了砒霜?”网友们普遍认为,来一碗姜汤,预防感冒,是民间盛行的土方法,代代相传,从小到大喝了不少,但晚上不能喝的禁忌没听说过。记者请教了秦淮中医院沈建平副主任中医师,他表示:“没这个说法。只要身体适合吃生姜的人,什么时候都可以吃。只有不适合吃的人,没有不合适的时间。从临床和民间应用上看,生姜都是好东西,网友不要以讹传讹。”

还有一种说法流传甚广,说秋天最好别吃姜,理由是秋天气候干燥、燥气伤肺,加上再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。在古代医书中也出现过这样的“警示”:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。秋天就要来了,生姜是不是真要悠着点吃了?

沈建平说:“这个也是因人而异,体寒的人仍然适合吃。秋天干燥,中医讲‘秋燥’,容易上火的人不适合吃姜,吃了更上火,建议多吃梨,滋润润肺。”

了解自身体质再吃姜

生姜虽好,但也因人而异。沈建平说,

4 大错误吃鱼方法害死你

其临床症状以疲乏、上腹不适、消化不良、腹痛、腹泻、肝区隐痛、肝肿大、头晕等较为常见,严重感染者在晚期可造成肝硬变腹水,甚至死亡。

3、活杀现吃——残留毒素危害身体

一般人都认为吃鱼越新鲜越好,因此喜欢活杀现吃,认为这样才能保证鱼的鲜美和营养。但这实际上是一个认识误区。无论是人工饲养的鱼类或野生的鱼类,体内都含有一定的有毒物质。

活杀现吃,鱼体内的有毒物质往来来不及完全排除,鱼身上的寄生虫和细菌也没有完全死亡,这些残留毒素很可能对身体造成危害。

此外,活杀现吃的鱼蛋白没有完全分解,营养成分不充分,口感也并非最好。

4、擅吃鱼胆——解毒不成反中毒

鱼胆是一味中药,中医常用它来治疗目

赤肿痛、喉痹、恶疮等症。

民间也因此流传吃鱼胆可以清热解毒、明目止咳的说法,所以尽管鱼胆味苦,总有人跃跃欲试。擅吃鱼胆极其危险,极易引发中毒甚至危及生命。

专家指出,鱼的胆汁中含有水溶性“鲤醇硫酸酯钠”等具有极强毒性的毒素,这些毒素既耐热,又不会被酒精所破坏,因而无论将鱼胆煮熟、生吞,或是用酒送服,均可发生中毒。

鱼胆中毒发病快,病情险恶,病死率高。中毒较轻者表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,严重者会出现肝大、黄疸、肝区压痛、少尿或无尿、肾区叩痛等症状,如果抢救不及时,可造成肝肾功能衰竭直至死亡。

而患者中毒程度一般与鱼胆的胆汁多少有关,因此吞食较大鱼的胆更易发生中毒。

39 健康网

吃太咸会对容貌有影响

吃太咸危害多,比如增加高血压风险等,但也许你想不到,吃太咸还会影响容貌。

1. 面色黑黄,皱纹增多。吃盐过多的人容易造成肌肤粗糙发黑,经阳光暴晒后更是明显,同时皱纹增多。吃盐过多,体内钠离子增加,就会导致面部细胞失水,从而造成皮肤老化,时间长了就会使皱纹增多。

2、雀斑、黄褐斑。吃盐过多,除可使面色黑黄外,也有可能导致面颊长出雀斑。若

同时摄入动物性脂肪和蛋白质过多,则会影响肝脏正常代谢而使雀斑更显眼。要想皮肤好,比较科学的方法是多喝水,帮助皮肤排毒,同时要把每天的食盐摄入量控制在6克以下。

3.头发脱落、发质枯黄。吃太咸不仅会造成营养代谢性脱发,还会让头发变得枯黄。从中医理论上讲,肾气盛则头发乌黑有光泽,肾气虚则头发干涩而枯黄。

近年来,国外很多研究也表明,饮食过

咸会增加肾脏的负担,进一步引起排钠障碍,从而使血压升高、蛋白代谢紊乱,影响头发中蛋白的形成,使头发的颜色变淡,甚至枯萎。

4.面部浮肿。肿胀的脸蛋可没有美感,之所以会有浮肿可能有许多原因,但吃太咸也可能是其中之一。摄取过量的盐会令水分代谢出现紊乱,水分滞留在体内,会出现浮肿现象。少吃盐、多吃利水的食物才能有所改善。

天山网 2013.9.5

一杯酒在人体内的旅行

我是一杯酒,很多人离不开我,郁闷时他们会求助于我,高兴时也会叫上我。然而,我进入人体后,并不像传说中的“酒肉穿肠过”那样简单,而要经过一个复杂的代谢过程。今天,你就跟着我,在人体内做一个短暂的旅行吧。

我先进入胃和小肠。我的主要成分是水 and 酒精。其中,酒精对健康的影响最大,它不需要经过消化酶的分解,进入人体后,大约 20%在胃内被吸收。我在胃内的吸收受 3 种因素的影响:空腹时吸收快,胃内有食物时吸收慢;啤酒比白酒吸收慢;胃内酒精浓度低时吸收快,浓度过高,胃黏膜遭到破坏,吸收慢。其余的 80%会进入小肠,过量的酒精也会损伤肠黏膜,影响小肠对维生素 B1 等营养素的吸收。

随后我被吸收进入血液,在全身运行。饮酒后你的反应不仅取决于你对酒精的耐受量,还取决于血液中酒精的浓度。饮酒后 1~1.5 小时酒精浓度达到最高峰,之后逐渐下降。当血液中酒精浓度达到 0.05%时,你表现为兴奋,感到欣快;达到



0.1%时,你会失去自控能力,开始“酒后吐真言”,有时则表现为大吵大闹,说话含糊,走路不稳;如果浓度继续增大到 0.2%时,你就会酩酊大醉;达到 0.3%时,你会醉成“一摊烂泥”;达到 0.4%时,则容易让你失去知觉,昏迷不醒,甚至危及生命。

血液中的我会进入各个器官。进入血液的我会跟你体内的水分一起被分配到全身各个组织器官中。例如,几分钟后我就已经进入你大脑。因此,当你空腹或快速喝酒超过肝脏处理负荷时,大脑会受到

高浓度酒精刺激,更容易醉酒。

最后,我在肝脏内被代谢。肝脏内的氧化酶以每小时处理 6~7 克的速度把酒精分解成水、二氧化碳和糖。因此,如果饮酒的量与肝脏处理酒精的速度保持平衡,你是不会醉的。肝脏是酒精代谢的主要场所,因而长期饮酒对它的伤害最大,如引发酒精性脂肪肝等问题。

了解到我在体内的旅行过程后,你可以采取一些相应的措施来减少我和同伴们对身体的危害。最关键是要做到少喝。在不得不喝的情况下,首先,喝酒前要吃点饼干或面包垫垫底。其次,黄酒和白酒要温着喝,啤酒也尽量喝常温的,减少对肠胃刺激。再次,在喝酒时,要注意多喝白开水,这样能将酒精稀释,减少肝脏负担。第四,喝酒要慢些,小口喝。最后,在喝酒间隙,不妨点个有萝卜的凉拌菜。萝卜能解毒,可减少对肝的损伤。

(作者是华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授)

《生命时报》 2013.9.3 文 / 黄连珍

女子吃凉拌螺蛳患脑膜炎

近日,记者从东南大学附属中大医院获悉,该院神经内科近日收治了一例因吃螺蛳导致剧烈头痛的患者,经过诊断,年轻女子原来是患上了嗜酸细胞性脑膜炎,病因是食用生螺蛳而感染了某种寄生虫。

一个月前,35 岁的刘女士跟随家人一起去青岛海边,连续吃了几天的海鲜,并在餐馆食用过凉拌螺蛳。十多天后,刘女士就出现发热不适,并有剧烈头痛的表现,开始也以为是感冒,后来病情不仅没有好转,反而越来越重,于是刘女士来到中大医院神经内科就诊。

该院神经内科郭怡菁副主任医师仔细询问病史,考虑可能还是和吃凉拌螺蛳有关,随即对患者进行了腰穿检查,确诊是“嗜酸细胞性脑膜炎”,最后对患者进行了杀虫治疗。据患者介绍,几天前从自己粪便中肉眼看见有虫子。

郭怡菁副主任医师提醒,大家食用螺蛳的时候还是要注意一下,如果吃要通过高温煮熟,尽量少吃生拌的东西,发现身上痒,出现发烧或者头疼,尽快到医院里就诊。此外,尽量别吃生鲜食物和没有经过彻底加热的鱼、虾、蟹及水生植物;不喝生水,不要用盛过生鲜产品的器皿盛放其它直接入口的食品。

《扬子晚报》 2013.9.12

5 食物快速吃掉臭味

吃过大蒜后,怎样才能快速去处口中的蒜味,这个问题一直都是网友们津津乐道的问题。

金橘:性辛,味甘,具有理气解郁、化痰醒酒的功效。对口臭伴胸闷食滞很有效,可取新鲜金橘 5—6 枚,洗净嚼服。本方具有芳香通窍、顺气健脾的功效。

牛奶:吃大蒜后的口气难闻,喝一杯牛奶,大蒜臭味即可消除。

柠檬:性酸,味微苦,具有生津、止渴、祛暑的功效。可在一杯沸水里,加入一些薄荷,同时加上一些新鲜柠檬汁饮用,可去口臭。

蜂蜜:蜂蜜 1 匙,温开水 1 小杯冲服,每日晨起空腹即饮。蜂蜜具有润肠通腑、化消去腐的功效,对便秘引起的口臭颇有效。

山楂:性酸,味微甘平,有散瘀消积、清胃、除口酸臭的功效。取山楂 30 枚,文火煨黄、煮汤,加冰糖少量,每次 1 小碗。

新华网

三款饮食让肝火不药而愈

如今社会,生活节奏在逐渐加快,人们的压力也是越来越大,很多人忙于工作忙于生活,却忽略了身体的健康。有很多人在出现多食善饥、上腹不适、口苦口干、大便干硬等不良症状的时候才到医院做检查,这多是肝火旺盛的表现。治疗肝火旺盛除了一些相关的药物之外,最主要的就是调理。

推荐几款适用于灭肝火的食物和饮品。

菊花茶:用菊花煲茶作饮料,适用于头晕脑涨、耳鸣、目赤、目眩等症状。

鲍鱼汤:鲍鱼煲汤适用于掌心发热,眼睛干涩,时时头昏,容易恼怒之人。

玫瑰花茶:用玫瑰花煲茶,时时饮用,对容易紧张者具有保养的作用。

互联网 2013.9.18 文 / 无名