

吃啥补啥 多是心理暗示

中西医各执一词

“以脏补脏,以形补形”是我国劳动人民千百年来总结出来的食疗经验,后来逐渐发展为中医治疗学中的食疗法。中医是我国古代人民同疾病做斗争的经验和理论知识,是在古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想的指导下,通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系。而现代营养学则是由生命科学发展而来,专门研究生命与食物营养之间的一门学科,其理论体系与现代(西医)医学一样完全来自生命科学研究。

由于形成两个理论体系的时代环境、方法手段截然不同,所以对待同一事物的观点就会出现许多不一样的看法。

比如中医所指的肾与现代医学中的肾就有着完全不同的概念。前者是指包含神经、运动、内分泌、生殖、免疫及泌尿等多系统在内的生理功能。显然,肾是一个泛指概念。后者指的肾则明确是指肾脏器官。如果中医食疗或药膳中运用动物肾脏来治疗某些肾虚证,只要辨证施膳得法,食物中的某些营养成分对一些疾病或症状的改善就会有一定的帮助。这主要是因为古人的观点是在营养相对缺乏、科学技术落后、缺医少药的背景下产生的。时至今日,许多人对中医食疗的以脏补脏仍肆意歪曲。生活中诸如此类的例子很多,如吃肺补肺、吃肝补肝、吃脑补脑、吃河豚精子补精子等,将中医以脏

补脏的观点引入了食疗误区。

食疗有效可能源于心理暗示

今天,即便完全按照辨证施膳原则对某些患者进行中医食疗,也不见得能收到理想的食疗效果。现在的人们已经摆脱饥饿和营养缺乏的困扰,科学技术的进步也使公众对许多疾病的认知度越来越高,加之医疗保健体系的完善,使疾病谱发生了变化,更何况疾病的治疗绝非普通食物所能承担。况且中医理论体系本身存在的某些缺陷所衍生的非科学内容我们也不能照搬,一定要结合现代科学研究成果做到取其精华,去其糟粕。此外,任何养生保健食疗方法都不可能像药物一样取得立竿见影的效果,

故需要长期食用才有可能起一定的健康促进作用。因此,不要寄希望于在某餐馆吃了某种药膳或食疗菜肴就立马起到某种效果。例如,有人声称吃过一次牛鞭药膳后性功能就得到了明显的改善。如果真有其事,与其说是药膳食疗的效果,还不如说是心理暗示的作用。

中医指的脏不等于现代医学脏器,切莫用现代医学脏器的概念来理解中医的以脏补脏。食物的形状与人体器官形状相似并不意味着该食物对人体器官功能有促进作用,即便偶有巧合,如核桃补脑、动物血补血等,也不能将其视为普遍规律。

《健康报》2014.1.26 文/唐大寒

薯类也是维C高手

说起土豆、红薯、木薯等薯类食物的营养,多数人想到的是膳食纤维,很少有人知道,它们其实还是维生素C的良好来源。

《中国食物成分表》中的数据显示,每100克土豆中维C含量为27毫克,红薯为26毫克,木薯为35毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜,如白萝卜21毫克、扁豆13毫克、西红柿19毫克、茄子5毫克,但低于大部分的

叶、花类蔬菜,如大白菜31毫克、菜花61毫克。

从保留率上来讲,烹饪过程中,食物中的维C会因水浸、受热、氧化等因素而产生不同程度的损失。而薯类食物富含淀粉,可以保护其中的维C。有数据显示,菠菜水煮1分钟后维C保存率为75%。而土豆带皮水煮40分钟后保存率为87%,蒸40分钟后保存率为91%,红薯的结果基本相同。但土豆去皮切丝油

炒6~8分钟,维C保留率为54%,油炸仅为38.5%。

为了保护维C,薯类最好的吃法是洗净后带皮蒸煮。烹炒土豆时不要切太细太小,切后不要再用清水冲洗,以免维C通过切口大量流失。因维C在酸性条件下稳定,烹调土豆时最好加点醋。另外,烹调时不宜过早加盐,否则维C也容易被氧化而损失。

《生命时报》2014.1.29 文/宋新

饼干要选三低产品

饼干的主要营养成分是碳水化合物,还有蛋白质、脂肪、钙、钾、铁等,整体营养不够均衡。不要小看饼干的热量,有些饼干脂肪含量可是高得惊人。可能你在品尝种类繁多的美味饼干时,不知不觉使身体囤积了肥肉。饼干虽然好吃,但要吃得讲究,这样才能健康地为你增添能量。

首先,选购饼干时要尽量选择低脂、低糖和低热量的饼干。购买时只要留意包装上的营养标签,不要选择脂肪含量高、糖分高和卡路里高的产品就可以了。其次,吃饼干时要多喝开水。一般饼干都很干,水分可以使饼干

中的淀粉质膨大,容易吃饱,这样就可以控制分量。第三,少吃威化饼干。威化饼干中的脂肪含量很高,而且饱腹感不强,吃多了也不容易察觉。第四,不同品牌的饼干在营养成分上是有差别的。比如低糖饼干会把含糖量标注在碳水化合物的下面;而含有麸皮成分的饼干则注重的是膳食纤维的含量,往往也会标注膳食纤维;苏打饼干是碱性食品,它能中和胃内过多的胃酸,胃病患者可以选用。饼干的主要营养成分是碳水化合物,长期食用会造成营养不良,所以饼干只能当零食吃,每次吃2~3片即可。肥胖或需要减肥者以及高血压、糖尿病等患者不宜多食饼干。

《健康报》2014.1.26

常喝酸奶可防糖尿病

据英国一项最新研究发现,常喝酸奶的人患2型糖尿病的风险比其他人低约四分之一,其他低脂发酵乳制品也有类似作用。

英国剑桥大学等机构研究人员在德国《糖尿病学》杂志上报告说,他们对4255名志愿者的日常饮食进行了长达11年的跟踪研究,结果显示,常摄入酸奶、干奶酪等低脂发酵乳制品的人,患糖尿病的风险比其他人低24%。其中,喝酸奶降低患糖尿病风险的效果最为明显。与不喝酸奶的人相比,平均每周喝4

罐125克酸奶的人患糖尿病的风险可降低28%。

研究人员说,酸奶等低脂发酵乳制品中不仅脂肪含量低,还有丰富的益生菌和维生素K,它们可能会对糖尿病起到一定的预防作用。但研究人员也指出,这项研究还不能证明喝酸奶与较低糖尿病风险之间有直接的因果关系。也许常喝酸奶的人同时也更注重健康的饮食和生活习惯,这些也都有益于预防糖尿病。

《京华时报》、新华社 2014.2.8

吃热食不等于吃烫食

传统的中国饮食,几乎都是以热食为主,热食可以增进食欲,促进胃肠道的蠕动和增加胃肠消化液的分泌,同时有利于食物的消化和吸收。

但是“热食”不等于“烫食”,人的口腔、食道对温度的耐受是有一定限度的。口腔和食管温度多在36.5℃~37.2℃,最适宜的进食温度在10℃~40℃左右,耐受的温度最高为50℃~60℃。但是在接触75℃左右的烫食时,娇嫩的口腔、食管黏膜会有轻度灼伤,灼伤的黏膜表层会脱落、更新,基底的细胞会迅速增生、更新、补充,久而久之,增生的细胞速度如异常加快或在不良刺激下发生变异,则可能危害身体健康。

另外,由于黏膜在热刺激不断

增加的情况下会增厚,增厚的黏膜受热刺激反应会越来越不敏感,加之食管黏膜的神经反射本来就迟钝,这样会越来越不怕热,越不怕热会越敢吃烫的东西,而吃得越烫,口腔黏膜会越增厚。如此恶性循环,人会不由自主地接受越来越严重的灼伤刺激。这种刺激带来的损伤有可能引起久治不愈的食管炎,食管炎伴有的间变细胞可能是癌前病变之一。

烫食对食物的消化吸收也存在不利。食物太烫,在口腔存留时间缩短,细细咀嚼、刺激唾液及与之混合过程都不充分,不利于饮食的消化吸收。

《保健时报》2013.12.26 作者:中山大学附属第三医院营养科副主任 卞华伟

蘑菇促进钙吸收 青菜有助钙沉积



蘑菇等食物中富含的维生素D能促进钙的吸收。多项研究表明,维生素D可以促进肠道对钙的吸收,减少肾脏排泄钙。人体90%的维生素D通过阳光中的紫外线照射,依靠自身皮肤合成;其余10%通过食物摄取,比如蘑菇、海产品、动物肝脏、鸡蛋和全脂奶制品等。富含钙和维生素D的食物也可以进行巧妙搭配,比如鱼肉炖豆腐。

菠菜等食物中富含的维生素K是骨钙素的形成要素。维生素K可以激活骨骼中一种非常重要的物质——骨钙素,促进钙沉积到骨骼当中,从而提高补钙效果。哈佛大学研究表明,如果女性维生素K摄入量较低,就会增加骨质疏松和骨折的危险。一般情况下,蔬菜叶片的绿颜色越深,维生素K的含量就越高,比如西兰花、菠菜、甘蓝等。如果想同时补充钙和维生素K,大家可以试试芝麻酱拌菠菜和芦笋炒虾仁。

坚果等食物富含的镁元素有助于钙平衡。当钙被吸收入入血液后,镁就不断地将钙“搬”进骨骼,直到骨骼不再缺钙为止,如果血液中还多余钙没搬完,镁又将它们客气地“请”出体外,所以,有了镁的帮忙,才能使钙均衡地分配到骨骼中去。镁一旦缺乏,会让骨头变脆,更易断裂。食物中紫菜、全麦食品、杏仁、花生和菠菜等都含有丰富的镁,钙镁搭配的菜推荐紫菜豆腐汤、燕麦牛奶粥。

鸡蛋等食物中富含的蛋白质是钙沉积的骨架。骨骼中,22%的成分都是蛋白质,主要是胶原蛋白。蛋白质充足的情况下,钙才有了可以沉积的骨架,从而更好地被人体吸收。富含蛋白质的食物有蛋类、瘦肉、鱼肉等。推荐的饮食搭配是肉末香菇油菜。

最后,需要提醒的是,有些饮食习惯会破坏补钙效果,大家应该注意:第一,吃盐太多和吃肉太多都会增加尿钙的流失,导致身体缺钙;第二,研究表明,吸烟会导致骨密度降低,过量饮酒使维生素D的代谢受到影响,不利于骨骼的新陈代谢;第三,长期大量饮用碳酸饮料和咖啡,会导致人体骨骼钙的流失。

《生命时报》2014.1.7 文/慕翠华

海鲜不宜下酒

家人聚会或有朋友来家里聚餐,免不了要喝酒,喝酒少不了美味的下酒菜。生鱼刺身、醉虾等生冷海鲜虽是美味,但实在不适合做下酒菜。

吃海鲜时饮大量啤酒,会引发痛风症。因为大多数海鲜食物,如鱼子等会给身体制造过多的尿酸,而尿酸是人体代谢产生的废物,如不能及时排出而沉积于关节或软组织,就会使关节或软组织出现红肿热痛,甚至引发高烧。

此外,体内尿酸过多,还可导致肾结石及尿毒症的发生。

因此,平日饮酒时还是少用海鲜做下酒菜为好。

此外,胡萝卜、凉粉、凉皮、熏腊食品及烤肉烤串也不适合做下酒菜。

《当代健康报》2013.12.26 文/王倩

女性喝咖啡 皮肤易“缺水”

“美国合众国际社”网站最新报道,美国专家最新提醒,冬季也应防止身体脱水。

美国圣路易斯大学皮肤病学副教授米歇尔·塔波克斯博士表示,冬季空气干燥寒冷,身体必须内外结合,予以热量和水分的补偿,基于人体已基本处于“缺水”状态,如果再摄入鸡尾酒等酒精饮料以及咖啡等含咖啡因饮料,人体脱水情况会进一步加重。

塔波克斯博士建议,每喝1杯含酒精或咖啡因饮料,就应该多补充1杯水。这样既能防止冬季脱水,也能缓解醉酒症状。

大河网 2014.1.20