

## 糯米药粥 可治痔防痔

如果痔疮冬季常发作,运用食疗的方法有可能减退症状,甚至治愈。下面为大家介绍几个药粥食疗方:

**菠菜粥** 新鲜连根菠菜150克,大米100克。洗净的菠菜,用手撕碎,与大米同倒入砂锅内,加水800毫升,煮至米烂粥稠停火,每日早晚餐时顿服。可治便血及大便涩滞不通。

**木耳粥** 白木耳或黑木耳均可,取50克用清水浸泡数小时。取50克糯米,洗净后混合木耳入锅,加砂糖适量,再加水400毫升,用文火煮至米烂粥稠,再焖5分钟~7分钟,每日晨起空腹、温热食之。可治大便干结、便血、痔疮等症。老幼皆宜,但孕妇不宜。

**阿胶糯米粥** 阿胶30克,糯米100克,红糖50克。先煮糯米粥,将熟时加入阿胶、红糖,边煮边搅匀。每天1次,连服3天~5天。治痔疮出血。

**桑椹糯米粥** 桑椹30克,糯米100克,冰糖20克。先煎桑椹去渣取汁,用药汁煲糯米成粥,加冰糖稍煮溶化即可。每天2次空腹食用。连服5天~7天。

**红薯粥** 新鲜红薯250克(切碎),大米200克,白糖适量,加水2000毫升,煮成粥。早晚温热顿服,可治便血和大便秘结。(林佳佳)



## 西兰花、胡萝卜 比猪肝更护眼

很多人为了“明目”而经常摄入猪肝,还有不少幼儿园规定每周食谱都要吃一两块猪肝,这些做法的主要理由之一是猪肝富含维生素A。可是,猪肝真的是维生素A的最佳来源吗?

人体所需的维生素A,除了可以从动物性食物直接摄取外,还可以由植物性食物中的β胡萝卜素转化而来。有充分的证据表明,摄入β胡萝卜素后,其转化为维生素A的效率是充分的,足以满足人体对维生素A的需要。

而且,最为关键的是,那些没有转化为维生素A的β胡萝卜素还具有其他重要生理功能,它具有抗氧化作用,对预防心血管疾病、肿瘤,以及延缓衰老均有重要意义。换言之,β胡萝卜素不但可以转化为维生素A,还具有维生素A所不具备的抗氧化作用。因此,那些富含β胡萝卜素的食物,如西兰花、胡萝卜、南瓜、韭菜、菠菜、西红柿、芹菜、红薯等蔬菜以及柑橘类等水果才是维生素A的最佳来源。

比较而言,动物肝脏及其他内脏、蛋黄、瘦肉等富含维生素A的食物,含有较多胆固醇或饱和脂肪。所以,为护眼而多吃猪肝并不明智,应该多吃新鲜的、深色的蔬菜和水果。(王兴国)

## 营养食苑

□ 记者 李永高

# 火锅“千沸水”有害吗?

处处留心皆学问,眼下人们不仅重视吃得滋润,还讲究吃得健康。本周热心读者周女士就提出了一个我们在生活中常常忽视的问题:久煮的沸水不能喝,那我们家里熬粥、煲汤,还有街头的火锅里有没有久煮的沸水呢?

67岁的周女士平时喜欢研究饮食保健。她说:“洛阳人管反复烧开的水叫‘蒸汤水’、‘蒸馍水’,都知道这水喝不得。书上把这种水又叫‘千沸水’,里面的致癌物亚硝酸盐浓度很高,还会析出有毒重金属。可我们平常在家熬稀饭、熬汤算不算久煮的沸水呢?还有满大街的涮羊肉、‘瓦罐’、火锅,这些煮了数小时甚至十几个小时的‘汤’咋就成了‘营养美味’呢?”

听着周女士的问题,想想在我们身边,一些家庭把开水或冷水壶长时间放在炉子上,随烧随喝、随喝随续的现象还真不少,家用暖水瓶和晾水杯中的水也多



是把新烧开的水兑入剩水一并饮用。

对周女士的疑问,市中心

医院营养科的王朝霞主任是这样分析的:“千沸水”中有亚硝酸盐,并且亚硝酸盐的危害

也毋庸置疑。事实上,咱们平时吃的食物,如:肉、蛋、鱼、豆、菜等都含有亚硝酸盐,只是含量较低,并且通过代谢被排泄出去,所以不会对人体造成什么危害。

在烹调过程中,过长时间的蒸、煮,水中的硝酸盐不断分解,再加上水分不断蒸发,就导致亚硝酸盐浓度不断增大。不过,这些汤其实每天都会被更新,其中的亚硝酸盐也就一直在被稀释着,而且,煲汤、炖牛羊肉、“瓦罐”等,都是大火烧开后文火炖。文火炖煮不但有利于食物熟烂,而且还避免水分过度蒸发,这样我们在享受美味时,亚硝酸盐的毒害也就可以忽略不计了。

王朝霞主任提醒我们,吃火锅时亚硝酸盐中毒的例子虽然少,但吃的时间别太长,长时间煮的汤别喝,自己在家煲汤时,也不要煮的时间过长,保证既得到营养又规避风险。

## 营养课堂

### 三种水果帮您解决冬季便秘

冬季多发痔疮,为了缓解痔疮症状首先要解决便秘问题,专家提醒大家冬季多吃柿子、香蕉、梨等水果,对解决便秘问题,缓解痔疮症状有帮助。

**柿子**。中医认为,柿子味涩,性寒,具有软坚散结、清热祛燥及健脾生津的作用。因而,它对预防便秘、缓解大便干结或出血效果很好。

**香蕉**。由于香蕉中含有大

量的水溶性纤维,因此它具有很好的通便作用。有研究表明,水溶性纤维不仅可以调节肠胃道的菌丛生态,还可以帮助有益菌生长,抑制有害菌生长,从而起到调节肠胃的作用。如果您有大便干结现象,不妨适量吃香蕉。

**梨**。梨与香蕉一样,都富含水溶性纤维,但是它还含有大量的水分,因此,多吃梨可以保持排便通畅。(周冰)

### 蘑菇不为人知的好处

蘑菇营养丰富,味道鲜美,自古以来被列为上等佳肴,是高蛋白、低脂肪,富含人体必需氨基酸、矿物质、维生素和多种营养成分的健康食品。而且经常食用蘑菇能很好地促进人体对其他食物营养的吸收。蘑菇富含18种氨基酸,有些蘑菇中蛋白质的氨基酸组成比例比牛肉更好。

除了我们熟知的上述好处,蘑菇还有以下不为人知的好处:

好处:

**有助心脏健康**。蘑菇里的营养有助心脏健康,并能提高免疫力。

**补充维生素D**。其他新鲜蔬菜和水果几乎都不含维生素D,蘑菇是个例外。它的维生素D含量非常丰富,有利于骨骼健康。

**抗氧化**。蘑菇的抗氧化能力可以与一些色泽鲜艳的蔬菜媲美。(周同)

### 坚果炒熟吃最安全

生坚果一般含有大量的植物酸,其中一种叫单宁的植物酸,人吃多了会出现呕吐、胃胀、食欲减退甚至呼吸急促等不良反应,而经晒干或炒熟的坚果,植物酸的含量大大降低,食用更安全。

生杏仁中含有有毒成分,但经炒熟后毒性会降低不少。当然,炒的时间也不宜过长,以免因为长时间加热破坏坚果中维生素等营养成分。但是不建议用油煎炸坚果,因为坚果本身已经富含植物油,煎炸

后更加油腻,难以消化,且不利健康。

坚果因为富含植物油和蛋白质,所以不好消化,吃起来也容易觉得油腻。可以把坚果碾碎,做糕点时放进去,或者加在牛奶、酸奶、冰淇淋里,做成坚果乳、坚果奶等。还可以用坚果仁的碎末做调味料,做菜、熬汤、煮粥的时候撒上一一些,既可以增加菜肴的香味,让人胃口大开,又可以补充营养,可谓一举两得。(周燕)

### 冬季多吃荞麦食物

冬季,多吃些荞麦食物有益于健康。荞麦中的成分所含热量高,但不会引起发胖。冬季是脑出血和消化性溃疡出血的高发期,由于荞麦含有丰富的维生素P,对血管系统有保护作用,可以增强血管壁的弹性、韧度和致密性。高血压、

冠心病等易受气候变化的影响,荞麦中含有大量的黄酮类化合物,尤其富含芦丁,能促进细胞增生和防止血细胞的凝集,还有降血脂、扩张冠状动脉,增强冠状动脉血流量等作用。(甘露)

## “吃香喝辣”影响睡眠质量

吃好睡好,是绝大多数人衡量幸福和身体健康的基本标准,更是个人保障身体健康的首要前提。但对于工作节奏快、生活压力大的现代人来说,兼顾二者却并非易事。除了废寝忘食的工作状态叫人寝食难安,看似寻常的生活习惯也容易让人顾此失彼。比如,一顿香辣晚餐就可能夺走您的好梦。

“吃辣影响睡眠”并非危言耸听。日前,澳大利亚一个研究小组对一群年轻健康男性进行监测,结果发现小伙子们在大吃了一顿主要用墨西哥辣椒酱和芥末酱调

味的辛辣晚餐后,睡眠模式发生了显著改变。脑电波监测显示,他们的快波睡眠和慢波睡眠的持续时间都有缩短,这意味着更少的熟睡时间,以及较长时间的辗转反侧。

研究者还发现,人在摄入较辣的食物后,在睡眠的第一周期,体温会上升,而这也会导致睡眠质量降低。研究者表示,多种原因可以解释辛辣晚餐对睡眠的影响,最明显的一种是辣味食物对肠胃的刺激作用。

事实上麻辣食物确实会对人的睡眠造成一定影响。据营养专

家介绍,这主要和三方面因素有关。首先,辣椒所含的辣椒碱等刺激性物质会通过刺激人的舌尖,进而刺激大脑中枢神经和身体各部分的神经末梢,导致心跳加快、体温上升和较长时间的兴奋感;同时,辣椒、花椒、胡椒、大蒜、生姜等食物对肠胃的刺激也很大,并易造成胃有灼烧感;此外,辛辣食物在消化过程中会消耗掉体内的促睡眠介质,这些都是影响睡眠的重要原因。所以您想睡个安稳觉,晚上最好少吃麻辣香锅、麻辣烫、水煮鱼和香辣蟹等美食。(高明)

健康饮食, 吃出健康吃有趣。“营养食苑”、“饮食故事”,期待大家来有滋有味地讲述咱老百姓自己的饮食故事。

来稿请寄《洛阳晚报·生命周刊》的《饮食健康》版,或登录洛阳网点击“文字投稿”系统投稿,或发E-mail至健康信箱 lywb5678@sina.com.cn, 或拨打电话 18903886990。