

盐

有8个防病功能

食盐是最常用的调味品，而其所具有的许多医用功能却鲜为人知。

清降胃火 早晨空腹时，饮淡盐水1杯，不仅可清降胃火、清除口臭和口中苦淡无味的现象，还能增强消化功能、增进食欲、清理肠部内热。

防治脱发 将浓盐水轻轻涂敷于头发根部，约5分钟后用清水洗净，每日早晚各1次，连续15至20天为一疗程，可防治头发脱落。

呵护咽喉 秋冬时节天气干燥，是急慢性咽喉炎、扁桃腺炎的多发期，在发病初期可采用盐水医治。方法如下：当感觉咽喉有轻微不适时，可用盐水做晨间漱口剂。当咽喉肿痛时，每日用浓盐水漱口5至6次，能起到消炎杀菌的效果。

自然止血 鼻出血后，可用药棉浸盐水塞进鼻孔中，同时饮用盐水1杯，即可起到止血的功效。口腔内部若发生小出血（如牙龈出血、鱼骨刺伤咽喉出血），用盐水漱口后可以促进血液凝结，起到自然止血的作用。



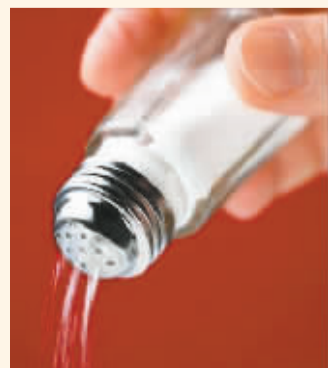
除脂美容 酒刺（青春痘）患者夜晚临睡前将食盐约20克置于盆中热水里，待溶化后趁热洗面，不仅能清除面部油脂，使酒刺逐渐消散，还可防止感染发炎。

清污解毒 当手黏附有毒物质（如硫磺、水银）时用盐搓擦手部，即可清污消毒。若遭受蜈蚣、蝎子蜇伤，可立即将细盐一汤匙用热水调敷患处，能起到镇痛消毒的效果。吃各种水果时，可用食盐少许用开水冲调成盐水，洗刷水果表皮后，再用清水冲洗干净，可除去水果表皮上隐藏的蛇虫蝎类的毒素，起到清洁消毒的作用。

预防蛀牙 食盐中含有的氟能起到消炎杀菌、防止蛀牙的作用。因此，早晚用盐水各漱口刷牙1次，能预防蛀牙。患者因肝火导致牙痛，用食盐水漱口，能起到清热消炎的疗效，缓解牙痛之苦。

治肝顺胃 肝气胃痛是胃病患者常见的症状，可采用食盐茴香热敷疗法。方法是：取大茴香31克、小茴香16克，捣碎，加入粗盐1碗（约450克），将上述材料一同放入锅中炒热后盛起放入布袋内，用毛巾包裹后趁热敷烫腹部和背部，可使患者胃部的痉挛部位松弛舒畅，起到通顺胃气、消解胃病的良好效果。

（《时尚健康》）



营养厨房

更年期女性夏季饮食攻略

□ 记者 杨寒冰 见习记者 胡焯晔

进入盛夏，心慌、焦虑、易怒、腰酸背痛等更年期症状，随着气温升高越发严重。心情不好，身体不适，这个夏天好像格外讨厌。不少女性尝试通过心理疏导缓解烦躁情绪，同时购买大量的药品、补品，希望能缓解更年期症状。

但是，药补不如食补。那么，更年期女性在夏季饮食上有什么特别的注意事项呢？

带着这个问题，记者走访了市中心医院营养科主任王朝霞。她说，更年期女性应多吃豆类和清心安神的食品，比如豆腐、豆浆、百合莲子粥等。

多吃豆有好处

女性进入更年期后，卵巢功能减退，体内雌激素水平下降，进而出现一系列病症。通过饮食补充雌激素，可以预防和治疗这类病症。

豆类含有丰富的大豆异黄酮。这种物质被称为“植物雌激素”，能够缓解更年期综合征和改善骨质疏松，还能预防某些受雌激素影响的癌症，比如女性杀手之一乳腺癌。

清心安神要吃“苦”

夏天天气炎热，人们应该适当吃些凉性的食物，王朝霞建议更年期女性在夏季多吃些绿色



的、长条的、苦味的蔬菜，比如苦瓜、芹菜、黄瓜、长豆角。

更年期女性，还应补充一些清心除烦的食物，比如百合、莲子心、小米等。百合能宁心安神，美容养颜；莲子心味微苦，能清心、去热；小米则能益肾、除热、解毒。

此外，更年期女性还要多吃绿叶蔬菜和水果，以补充维生素，尤其要多吃一些富含B族维生素的食物，如番茄、莲藕、黑木耳、菠菜等。

饮食清淡需谨记

对更年期女性来说，保持夏季饮食清淡是一个重要原则，不要抽烟、饮酒，最好也不要喝咖啡、浓茶等刺激性饮料。

更年期女性要少吃盐类、糖类、动物脂肪和动物内脏，可吃些瘦肉、鱼、乳制品。食用油应该以植物油为首选，如葵花籽油、菜籽油、豆油等。植物油不但可以促进胆固醇的代谢，还能供给人体多种不饱和脂肪酸。

王朝霞还特别提醒，更年期女性体内雌激素水平降低，容易发生骨质疏松，稍不注意，就容易发生缺钙、骨折等病变，因此，需要常吃含钙量高的食品。最简单的做法，就是保持一天喝半斤奶，以补充钙质，缓解骨质疏松等病症。

水煮花生最防病

夏天，清淡适口的煮花生非常受欢迎。最近发表在《农业食物化学期刊》上的一项美国新研究给爱吃煮花生的人带来了好消息：煮花生中能预防疾病发生的化学物质含量比鲜花生、晒干花生和烘烤花生多出4倍以上。

美国阿拉巴马州亨茨维尔市研究小组最近发现，花生中含有的植物化学物质具有很强的抗氧化特性，它能够预防细胞退化性疾病伤害，其中包括癌症、糖尿病和心血管疾病等。研究人员对水煮花生、鲜花生、晒干花生和烤花生中的食物化学物质进行分析后发现，煮花生的含量最高。研究人员解释，这些

防病物质并不是营养素，但是它们又对人类健康有好处。为了保持它们的作用，食物处理过程就非常重要。该研究小组负责人沃克博士表示，水和热量穿透花生时在特定点释放出有益化学物质。而对花生的过度烹调，比如炸、烤等，会破坏这些有益的成分。（人民网）



扎手的荔枝味更甜

红艳香甜的荔枝总是诱人食欲，可是买回家的荔枝，有时核肉厚，香甜多汁；有时又核肉薄，味道偏酸。怎样才能挑选到果核小的甜荔枝呢？

中国农业大学食品学院冯双庆教授介绍，荔枝的核大核小，其实是品种的区别。而要买到核小肉甜的品种，在挑选时要注意四个要点。

第一，看表皮。选荔枝的时候要选表皮凹凸不平，纹路深，有点扎手的，这种通常都是小核的。而表面光滑的荔枝，一般核都很大。

第二，看形状。挑选荔枝时，要买果形较圆的。而长长尖尖，看上去个头大的荔枝，往往肉酸核大。

第三，看颜色。好吃的荔枝不应该是遍体通红的，而是果皮绿中带红的，这样才是成熟度最佳，吃上去最甜的。另外，颜色太红的荔枝，还可能有人工染色的风险。

第四，要买有“果肩”的。如果荔枝蒂部两侧的果肩丰满地鼓起，就说明品质较好。

另外，荔枝含有大量果糖，过量食用会使果糖在血液中充盈，肝脏来不及转化为葡萄糖，造成体内血糖降低，形成“荔枝病”。主要症状有头晕、出汗、面色苍白、乏力及心悸等。因此成年人每天吃荔枝一般不要超过300克，儿童一次不要超过5枚。（健康网）

麦片煮比冲好 营养更加丰富

近几年，燕麦的“健康名气”越来越大，市面上各种类型的燕麦片也越来越多，不仅有“免煮”、“快熟”的燕麦片，整颗的燕麦粒，还有一冲即食的多口味“速溶麦片”。面对这些琳琅满目的品种，到底应该怎么选择呢？

上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞表示，通常煮的燕麦片营养比冲的要好，其中需要煮较长时间的燕麦粒最好。现在超市里最多的是速溶的所谓“营养麦片”，其实它根本不能算作“燕麦家族”成员。因为其中燕麦成分很少，糖分、奶精等添加剂

却很多，不仅增加了额外热量，还不利于健康，最好少吃。

另一种受到人们喜爱的是“免煮”燕麦片，其实是“需要高温冲泡”。这种燕麦片是将燕麦经过烘烤等工序以后，打碎成小片。这样用开水冲泡顶多三五分钟就能吃了，很适合快节奏的现代人。这种燕麦片成分大多是纯燕麦，但经过加工后，其营养成分特别是可溶性膳食纤维会损失一些。

除了“免煮”的，还有一种“快熟”燕麦片。它与“免煮”的不同之处，是燕麦粒没打碎，而是直接切成薄片。所以，这种燕

麦片是需要烹煮的，但因为也经过烘烤，所以烹调时间比生燕麦片要短。这种燕麦片一般没有添加物，比免煮的更为健康一些，但因为经过加工，营养也会损失一点。不过因为它方便好煮，仍然值得向繁忙的都市人推荐。

营养最好的是原汁原味的燕麦粒，口感也最好。把生燕麦先用冷水泡上30分钟，再和米饭一起煮，煮出来的饭很有嚼头。而且，燕麦饭需要更长的消化时间，引起血糖上升的速度很慢，非常适合糖尿病患者和其他饮食需要控制热量的人吃。（人民网）

