

## 秋天补肾 “黑五类”最好

虽说大家向往皮肤越白越好，但营养学家却推荐，吃的食物越黑越健康。对于黑色食物的好处，很多人可能并不清楚。湖北省中医院肾病内科主任王小琴介绍，祖国的传统中医学把不同颜色的食物或药物归属于人体的五脏：红色入心，青色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。所以，生活中我们根据颜色选择饮食，是种简单易行的方法。而黑色食物对肾的滋养和呵护，更是受到了专家的肯定。

王小琴解释，黑色食物一般含有丰富的微量元素和维生素，如我们平时说的“黑五类”，包括黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳，就是最典型的代表。

如果仔细研究“黑五类”的营养就会发现，其中个个都是补肾的“好手”。米中的珍品——黑米，也被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素，有开胃健脾、滑肠通便、健脾暖肝、舒筋活血等功效；豆被古人誉为肾之谷，黑豆味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者；有“营养仓库”之称的黑枣性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能；黑木耳为食用菌上品，常吃有补血、活



黑米



黑豆



黑豆



黑芝麻



黑木耳

血、抗血小板凝结、防止血凝固形成血栓等功效，可防治冠心病、动脉硬化；黑芝麻性平味甘，有补肝肾、润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。这五种食物一起熬粥，更是难得的补肾佳品。

此外，还有黑木耳、李子、乌鸡、乌梅、紫菜、板栗、海参、香菇、海带、黑葡萄等，也都是营养十分丰富的食物。肾不好的人，可以每周吃一次葱烧海参，也可将黑木耳和香菇配在一起炒，或炖肉时放点板栗，都是补肾的好方法。（健康网）

# 中秋美味多 专家教你健康吃

## 中秋

□ 记者 崔宏远

再有几天，便是合家团聚共赏明月的中秋节了，月饼自然是必不可少的。可那又甜又腻的月饼，该怎么吃才能既健康又美味呢？记者走访我市医学会营养学会主任委员王朝霞、副主任委员邵玉玲、河科大二附院营养科副主任任静，请她们给大家支招。

### 月饼要适量吃

月饼虽然味美，但月饼里含有大量的蔗糖、植物油、淀粉、果仁等，属于高脂、高糖、高热量和难消化的食物。王朝霞表示，市民如果一时贪食会导致血糖升高，增加血液黏度，加重心脏负担，尤其是“三高”病人很容易诱发心肌梗死、急性胰腺炎等，糖尿病人还会因血糖过高引发并发症。

月饼到底吃多少适量？任静告诉记者，一般情况下，1人1日所需的热量=（身高厘米-100）×0.9公斤×30卡路里，一般来说一个普通的五仁月饼的热量就有500卡路里。对于做轻体力工作的女性来说，除去一天中从三餐摄入的热量外，一天只吃1/3个月饼为宜。工作繁忙的男性需要摄取的热量较女性偏多一些，但一天最好不要超过1个月饼。未成年的儿童和60岁以上的老人一天最多吃1/4个月饼就足够补充身体所需热量了。

### 养生月饼不靠谱

记者在市场走访发现，今年市场上出现了不少无糖、低糖甚至加入了名贵中药的所谓养生月饼。“养生月饼”真的具备养生功效吗？

邵玉玲表示，市场上热卖的



月饼

芋头

石榴

菱角粥

所谓养生月饼并非像商家们所宣称的那样具备养生功能，其实和其他普通月饼一样，都会使血糖升高，只是幅度比传统月饼低一些罢了。如所谓的无糖月饼，其实只是在馅料里不含蔗糖，但月饼中的果仁、辅料和淀粉等在人体内都会转化为糖分，摄入过量同样会引起血糖升高。很多商

家都大打养生月饼的旗号，其实只是以健康的名义在推销月饼。选购月饼，市民只需考虑口味、价格即可，不用考虑所谓的养生功效。

另外，很多市民喜欢边吃月饼边喝茶，认为多喝茶水能化解月饼的高糖高脂高热量，这是不正确的说法。任静表示，

茶水的作用更多的是消滞和缓解胃肠不适的症状。市民吃月饼时最好搭配着吃些山楂，既可以减少消化不良，又能降低月饼的高脂高糖。

### 中秋习俗多 美味换着吃

中秋佳节的传统食品除了月饼外，还有一些时令的美食可以一起品尝，如清煮芋头、菱角煮粥、大红柿榴等。

中秋节许多地方还有食芋头的习俗。中秋节吃芋头盛行于南方，据说是纪念元末汉人杀鞑子（指元朝鞑鞑人）的历史。另有一说是，芋头的学名芋艿和遇难谐音，吃芋头是不忘国家和民族的危难。不管传说如何，芋头是美味的。芋头有很多种做法，可以蒸、煮、烤、烧、炒、烩等。

王朝霞指出，芋头富含蛋白质、钙、磷、铁、钾等多种对人有益的成分。中医通常认为芋头具有益胃、通便、益肝肾等功效。需要注意的是，芋艿含较多淀粉，不要多食、生食。

中秋节吃菱角，据说能让孩子长得聪明伶俐。菱角煮粥的做法非常简单，将剥了壳的菱角加米和适量的盐即可煮成美味的粥了。吃过月饼后，再喝上一碗清香可口的菱角粥，既去油腻又回味无穷。也可以将菱角用清水或盐水煮熟后，直接剥壳当零食吃。任静表示，菱角含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸及多种维生素和微量元素，具有利尿、消渴、解酒的功效。

另外，中秋正是石榴成熟的时节，石榴象征着长寿、团圆、吉祥、多子多福，营养价值还十分丰富，果实中含有维生素C、B、有机酸、蛋白质、钙、磷、钾等矿物质，有助消化、软化血管、降血脂血糖等多种功能。

## 螃蟹味美 并非人人皆宜

□ 记者 杨寒冰



“秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。”秋天是吃螃蟹的季节，每年9月、10月便是螃蟹黄多油满之时，鲜泽香醇的蟹黄，细嫩爽口的蟹腿肉，只要想起螃蟹那“丰满”的身姿，便不免胃口大开。

蟹肉上席百味淡，没有比在朗朗的秋日里，爽爽的秋风中，吃着膏似凝脂、肉似白玉的螃蟹更美妙的事情了。

然而，总是有人在爽了口舌之后，让肠胃饱受折磨。比如西工区的金小姐，周末和朋友共进大餐，吃了两只螃蟹之后，别人都安然无恙，唯独她两个小时之后开始腹痛、腹泻、头疼难耐。无奈，朋友将其送到了150中心医院。

150中心医院消化内科住院

医师彭晓对金小姐进行了详细检查，并询问了饮食情况，最终找出了金小姐“受伤”的缘由：吃了烹饪前垂死或者已死掉了的螃蟹。

但是，为什么和金小姐一起进食螃蟹的朋友们都没事，而唯独金小姐出现了不适症状呢？

彭晓说，螃蟹的营养十分丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。但是，垂死或已死的螃蟹不能吃，因为螃蟹垂死时或者死掉后，体内的组氨酸会分解产生组胺，组胺是一种有毒的物质，即使螃蟹煮熟了，这种毒素也不易被破坏。人们食用这种螃蟹后，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，严重者上吐下泻不止，人体会因失水过多导致酸碱失调或虚脱，甚至出现生命危险。

为什么有的人吃了烹调前垂死或已死的螃蟹会中毒，有的人却安然无恙？这主要是跟个人的体质和对组胺的敏感度有关，金小姐的体质就属于对组胺较敏感的类型。

另外，螃蟹性寒，脾胃虚寒者也应尽量少食，以免引起腹痛、腹泻，吃时可蘸姜末醋汁，以去其寒气。

患有伤风、发热、胃病、腹泻者不宜吃螃蟹，否则会加重病情。患有高血压、冠心病、动脉硬化者，尽量少食蟹黄，以免胆固醇增高。

螃蟹不宜与茶水和柿子同食，因为茶水和柿子里的鞣酸跟螃蟹的蛋白质相遇后，会凝固成不易消化的块状物，使人出现腹痛、呕吐等症状，也就是常说的“胃柿团症”。

