

## 我的营养餐

## 营养课堂

### 春食白蒿

### 保健康

□ 记者 杨寒冰

民间有吃“春”的习俗,即采春天里最先生长出来的东西来尝鲜。白蒿就是其中的一种。老人们常说:“白蒿出,百病无。”每到春季,白蒿就成了主妇们偏爱的食物。

上周末,主妇刘晓娟就从市场上买回来白蒿,给家人做了一顿“野味”十足的营养餐——蒸白蒿。

备料很简单,白蒿、食醋、生抽、食盐、姜末、蒜末、香油、红辣椒、大蒜、面粉。

做法也不复杂。先把白蒿的枯叶去掉,留下细嫩部分洗干净,沥水。然后拌上干面粉,待锅里水烧滚以后,将晾干的白蒿上笼蒸10分钟左右,就算完工了。

最后做蘸料,将少量食醋,适量生抽、姜末、蒜末、食盐加入纯水中搅拌,滴入香油。

为了方便家人食用,刘晓娟直接把蘸料均匀洒在了蒸好的白蒿上面。

为了增加美感,刘晓娟在蒸好的白蒿上放了几块大蒜块儿,还切了两个红辣椒圈放在上面,力争做到色、香、味俱全。

解放军第一五零医院消化内科住院医师彭晓对刘晓娟的蒸白蒿进行了点评。

此菜别具风味,具有保肝利胆、消炎、解毒、降血压、降血脂、改善微循环的功效,适用于肝炎、肠炎、流感、结核等患者。

据《本草纲目》记载:白蒿味苦,性平、微寒,无毒。主治:风湿寒热邪气、热结黄疸,久服轻身益气耐老。还可治通身发黄、小便不利、头热,去伏痰,通关节,去滞热和伤寒等。可见白蒿不仅是一种野菜,也是一味天然良药。

白蒿又叫茵陈。现代药理分析认为,茵陈能促进胆汁分泌,有抗病毒和增加白细胞作用,特别是对黄疸有显著疗效。新生儿有黄疸的,可以在医生指导下,喝茵陈水,帮助退黄疸。

白蒿还有护肝补肝的作用。把白蒿洗净晾干,当茶饮,可以解酒;身患肝炎的人,多喝白蒿水,会令病情减轻。

华佗曾将白蒿编进诗歌,供后人借鉴:“三月茵陈四月蒿,传于后人切记牢。三月茵陈治黄瘕,四月青蒿当柴烧。”可见,白蒿虽好,也要适时采摘。



蔬菜中含有大量的纤维素,对人体有良好的通便作用,能够降低大肠癌发病率。祖国医学认为不同体质的人应选择不同的

# 春天吃菜应按体质调整

时鲜蔬菜,下面简要介绍几种时鲜蔬菜的食疗作用及其体质忌宜。

**1. 薤菜又名空心菜,味甘性平。**可炒,可煮汤,可凉拌。因为味淡,常不被人们重视,忽略了它的药用价值。嵇康的《方草木状》称之为“南方之奇蔬”,因它能解毒,如解毒草类、砒霜、野葛、木薯等中毒,治蜈蚣、毒蛇咬伤,治淋浊便血、妇女白带、肺热咳血、鼻出血及无名中毒。有书记载,内服能治热痢,外用能治疮痛肿毒。紫色薤菜含有胰岛素样物质,故糖尿病患者食用有利于控制血糖。

**2. 茼蒿菜味甘辛性平。**早在唐代已列为食疗之品,唐代医家孙思邈在《千金方》中称之为“安心气,养脾胃,消痰饮”。茼蒿菜有明显的平肝、清虚热作用,对肝阳上亢者如高血压头昏脑涨、烦热头昏、睡眠不安及热咳有痰等症有良好的疗效。有润肠通便之功,尤宜于内热便秘者。

**3. 生姜味辛性微温。**日常在烧鱼、肉、鸡、鸭、虾、蟹时都要放点生姜。生姜的药效有去寒、去腥、止呕、发汗、止咳、止反胃等。生姜皮利水,可以治菌痢,热痢留姜皮,冷痢刮去姜皮。因生姜性升,不宜晚上吃,因为夜间人气收敛,故不宜反其道而升之。用生姜3片加红枣10枚煎水服,治疗胃、十二指肠溃疡及大便泄泻,常有高效。在此必须说明,内热偏重者及舌苔黄而干者忌食生姜。

**4. 韭菜味甘辛性温。**是一种良好的振奋性强壮剂,有健胃、壮阳功能。凡肾阳虚所致梦遗、滑泄、腰酸、小便频繁、小儿尿床、妇女腰酸白带多者都可以常食韭菜,其故又名“起阳草”,如与开洋(虾米)同炒,其效更好。但内热便秘、口干舌燥者忌韭菜。韭菜昏目,有眼病者,如结膜炎患者等也当忌食。

(春生)

## 食疗指南

### 痛风患者多吃碱性食物

最近,家住涧西22号街坊的老张又表情痛苦地被家人送进了医院,原来他的痛风又发作了。老张说上次是吃了海鲜引起痛风发作,想不到这次是因为多吃了些豆腐引起的,看来得了痛风一定要管住自己的嘴。

痛风是嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少引起的疾病。病变常侵犯关节、肾脏等,急性发作时关节红、肿、热、痛,功能出现障碍,严重时可能导致残疾。

痛风目前尚不能根治,除药物治疗外,自我保健也非常重要。除避免劳累、紧张、受凉、关节受伤等诱发因素,饮食控制也是

预防和治疗痛风、防止其发作的有效方法。

**多喝水** 心肾功能正常的患者应多喝水,每日饮水量大于2000毫升,以保证尿量,促进尿酸排出。

**多食碱性食物** 蔬菜、水果是弱碱性食物并含有丰富的维生素C,可促进体内的尿酸盐溶解和排出,应多食,特别是冬瓜、西瓜有利尿作用。

**低嘌呤饮食** 限制富含嘌呤的食物,如动物内脏、家禽、肉汤、海鲜、花生、豆类。扁豆、豌豆、菠菜、菜花、茭白、蘑菇、麦片等也要控制。

**低盐饮食** 痛风患者多伴有高血压、

高血脂症,应限制钠盐。

**低脂肪饮食** 脂肪可阻止尿酸盐的正常排泄,痛风患者急性期尤应控制。

**合理烹调** 辣椒、咖喱、胡椒、芥末、生姜等均能兴奋植物神经,诱发痛风,应尽量避免食用。

**禁酒** 酒精可使体内乳酸和酮体堆积,抑制尿酸排泄,易诱发痛风,特别是啤酒中含有大量的嘌呤,可使血中尿酸增高,最好不喝。

总之,患者只要养成良好的生活习惯和饮食习惯,痛风就可大大减少发作。

(童凤)

## 看本地信息 只上洛阳网

- **权威身份:** 中宣部省市级宣传主管, 洛阳日报报业集团主办, 党报优势, 新闻权威。
- **超群实力:** 十三年成功运营, 网站累计全球浏览量7亿, 日均IP量8万, 日均PV量1200万, 全国第一, 全省前三。
- **核心优势:** “洛阳社区”人气火爆, 注册会员超20万人。
- **荣誉见证:** 获河南省日报报业集团全媒体中心新闻, 最新鲜, 最生动, 最权威, 离您最近。
- **荣耀见证:** 河南省十佳网站, 全国地方门户创新品牌, 网络理事单位。

广告咨询电话: 66223618 地址: 洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼

## 桌边提醒

### 春季宜排毒 喝水喝粥吃蔬菜



春季来临,人体新陈代谢进入一年中最为活跃的时期,营养专家建议,春季是排毒强身的好时机,人们应调整冬季以来的饮食习惯,多食用可排出身体毒素、增强人体免疫力的食物。

专家说,在春季,人们首先要多补充水分,健康成年人一天需饮水2000毫升左右。可熬制和食用一些具有排毒功效的汤和粥,如用红枣、百合和银杏加水熬煮代茶饮,不仅排毒养颜,还可预防呼吸系统疾病;晚上可多吃蔬菜粥,用白萝卜丝与小米熬粥,可安神、排毒、增强人体免疫力。

此外,春季要多吃菠菜等深色蔬菜及时令新鲜水果,增加膳食纤维摄入。如可选用黑木耳、金针菇、洋葱、彩椒等做一道凉拌时蔬,早晨食用排毒效果更好。同时,少食脂肪,控制体重,春季正常人每天植物油摄入量要控制在20克左右,并少吃带皮的肉、油炸食品等,以减少隐性脂肪摄入。

在烹饪方式上,要多选择凉拌、清蒸、煮等,少用红烧、油焖、油炸等做法,逐渐由冬季的肥厚口味向清淡口味转变。

(巩志宏)

## 核桃营养成分高

都知道坚果营养丰富,但什么坚果营养最高呢?美国化学学会最近发布的研究报告称,核桃的营养成分超过其他坚果,成为新的坚果之王。研究人员建议,人们可以每天食用7颗核桃。

研究人员分析对比了核桃、杏仁、花生、开心果、榛子、腰果、山核桃等9种坚果的营养价值,结果发现,核桃中含有的抗氧化成分比其他同量的坚果多两倍。同时核桃中维生素、矿物质、蛋白质、膳食纤维的含量也很高。

专家指出,适当食用核桃会减少心脏病、某些癌症、胆结石等的患病概率,每天最好吃7颗以达到保健效果。不过,需要控制脂肪和热量的人,食用核桃还是不要超过50克。

(实心)