

## 食疗指南

### 红枣蜜膏防治失眠

俗话说,“一日食三枣,百岁不显老”,“要使皮肤好,粥里加红枣”。枣对女性来说,不仅仅是补血养颜的佳品,更是延缓衰老的灵丹妙药。

美容嫩肤,减少色斑。红枣中所含的维生素C,能防止黑色素在体内慢性沉淀。红枣50克、粳米100克煮粥,早晚温热食用,可有效地减少色斑。

养肝护肝。红枣中所含的糖类、脂肪、蛋白质是保护肝脏的营养剂。红枣、花生、冰糖各30克,先煮花生,再加红枣与冰糖煮汤食用。

补血益气。红枣有补血益气、安神之功效。红枣20枚,鸡蛋1个,红糖30克,水炖食,每日1次,适用于产后调养,有益气补血之功效。

防治失眠。晚饭后用红枣加水煎汁,临睡前喝,能加快入睡。用鲜红枣1000克,洗净取肉捣烂,加适量水用火煎,过滤取汁,混入500克蜂蜜,于火上调匀成膏状,每次吃15毫升,每日2次,连续吃完,防治失眠。

(王文)



## 桌边提醒

### 三类人不宜吃大蒜

眼病患者:中医认为,长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”。现代医学研究发现,青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼病患者若长期大量地食用大蒜,会出现视力下降、耳鸣、头昏脑涨、记忆力减退等症状。因此,眼病患者应少吃大蒜。

肝炎患者:很多人认为吃大蒜能预防肝炎,甚至有人在患了肝炎后仍然大量地吃蒜,这种做法是错误的。大蒜并不能杀死肝炎病毒;大蒜中的某些成分会刺激人体胃肠道,抑制消化液分泌,会使肝炎患者恶心、腹胀的症状加重;大蒜中的挥发性成分可使人血液中的红细胞和血红蛋白的数量减少,对肝炎患者不利。

非细菌性腹泻患者:生吃大蒜可以预防和治疗细菌性腹泻,不过当患的是非细菌性腹泻时,就不宜再生吃大蒜了。此类患者若生吃大蒜会刺激肠道,使肠黏膜发生充血和水肿,从而加重病情。(译边)

# 吃秋果并非多多益善



刚一入秋,秋果便不断上市,品种繁多,因其营养丰富、味道鲜美、医食兼优,人人想先尝为快。但是,吃秋果并非多多益善,如果过食亦会致病。

苹果:果汁可止泻,空腹吃可治便秘,饭后吃能助消化。但是苹果富含糖类和钾盐,摄入过多不利于心、肾保健,患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病患者,切忌多食。

梨:具有止咳、化痰和清燥

等作用,对治咳嗽、风热、咽炎等有良好的。因其性寒,脾胃虚寒、口吐清涎、大便溏稀者应慎食;又因其含糖量高,过食会使血糖升高,故糖尿病者宜少食。

柑橘:内含大量胡萝卜素,入血后转化为维生素A,积蓄在体内,使皮肤泛黄,导致“胡萝卜素血症”,俗称“橘黄症”,继而出现恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等综合症状。患橘黄症后,应多食植物油,并多喝水,以加速其



## 营养课堂

### 七美食搭配有禁忌

很多食物,在正常情况下都是营养的美食,但是在不同的搭配下,很可能会变成披着“健康”外衣的有毒食物。在不知不觉的情况下,你很可能已经误食了这些看似“健康”的美食。

#### 豆腐

豆腐是中国传统的特色美食,具有降血压、降血脂的功效。但是在烹饪豆腐的过程中,如果不多加注意,很可能会让其变成“致命美食”。

豆腐与蜂蜜、红糖、牛奶一起吃都会引起食物中毒。特别是很多人喜欢将豆腐与菠菜一起煮汤,认为这样会更营养更健康,其实不然,因为豆腐跟菠菜一起吃可能导致结石。豆腐含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,与菠菜中的草酸会生成草酸镁和草酸钙。这是两种白色的沉淀物,它们不仅影响人体吸收钙质,还易导致结石。同样,豆腐也不能与竹笋、茭白、栗子等同吃。

#### 鸡蛋

鸡蛋营养丰富,但是如果不注意饮食搭配,同样会失去营养的作用。

比如早晨起来,很多人喜欢



将鸡蛋打在豆浆中煮成蛋花汤,却不知道鸡蛋与豆浆一起食用会影响消化。

豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,它能抑制鸡蛋清中的黏性蛋白在人体内的消化和吸收,大大降低了人体对蛋白质的吸收率。另外鸡蛋与豆浆的沸点不同,当鸡蛋煮熟时,豆浆很可能因为加热过度产生毒素。

#### 牛肉

牛肉是最富有营养的肉类,它的蛋白质含量很高,而相对地脂肪含量低,但是土豆与牛肉搭配,会让你的肠胃功能紊乱。

溶解、转化和排泄。

柿子:含有大量的维生素A、C和鞣酸,营养丰富,有降血压、清热滑肠、润肺生津等功效。但其内含大量柿胶酚和果胶,与胃酸相遇会凝集成纤维性团块,即“胃柿石”,导致胃脘疼痛、消化不良。又因果胶有收敛作用,故便秘者忌食。此外,不宜空腹食用,更不宜与螃蟹、山芋同食。

石榴:含大量果糖和多种维生素、矿物质,味甘性温,为湿热带类水果。石榴对痢疾、脱肛和咽喉炎有疗效,但体虚阴虚燥热者慎食;泻痢初起、有湿热者也不宜吃鲜果,即使常人也不宜多食,多食伤齿,且使人厌食。

菱角、荸荠:许多人吃生菱

角用嘴啃皮,吃生荸荠不削皮,这样很容易感染上姜片虫病。姜片虫虫体肥厚,在显微镜下观察极似切下的姜片,入人体后寄生于小肠内,导致营养不良、消瘦和贫血等,对小儿危害更大。两者性寒滑,常人也不宜多食;脾胃虚寒、便溏腹泻、肾阳不足者均不宜食用。

板栗:含淀粉、蛋白质、粗纤维和多种维生素,味甘性温,甜糯爽口,有“干果之王”和“木本粮食”的美誉。板栗有益气补肾、健脾补肝、调理肠胃之功效。中医称其为“肾果”,尤适肾病患者食用。但板栗生食难以消化,熟食易滞气积食,一次不宜多食。板栗有安肠止泻作用,便秘者忌食。(施科)

生素C含量很高,而胡萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素,这两种物质一旦相遇会擦出非同一般的“火花”。最终结果是白萝卜中的维生素C被破坏掉,其营养价值也就大打折扣,并产生有毒物质。

#### 番茄

番茄富含茄红素、多种维生素,特别是维生素C含量丰富,有助人体的健康。酸酸甜甜的番茄可以做成酱汁,随意搭配都很美味。但是如果将番茄搭配鱼肉一起煮,就会使两种食物的营养大打折扣。因为西红柿中的维生素C会对鱼肉中的铜元素的释放产生抑制作用,进而产生刺激胃黏膜的鞣酸物质,让人出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

#### 鲫鱼

鲫鱼营养价值很高,含有丰富的蛋白质及矿物质。但是鲫鱼也有很多食用禁忌,例如煲鲫鱼汤的时候加入猪肉或者猪肝的做法都是错误的,它们会产生有害物质。而鲫鱼跟冬瓜一起煮,容易引起脱水的现象,因为鲫鱼本身含有很多的微量元素,会降低冬瓜的营养价值不说,还很可能使身体脱水。(康健)

### 喝茶如何让牙齿不“生锈”

爱喝浓茶的人牙齿上会有一层茶锈,这是因为茶叶中的多酚类氧化物附着于牙齿表面,就像茶壶、茶杯长期不清洗,表面积有一层茶垢一样。

这层牙锈对牙齿没什么伤害,可以通过超声波洗牙给洗掉,但很多人洗牙后牙齿仍然有

点黄,这是喝茶时染在牙齿上面的颜色,这层颜色是洗不掉的,就像喝咖啡、红酒的人牙齿也会染色一样。专家说,喝茶后应该用清水漱一下口,然后一天三遍认真刷牙,如果能做到这些,爱喝茶的人牙齿也不容易染色。

茶水好处不少,茶水中含有

茶多酚,有对抗烟碱毒素、中和酒精的作用,还能除臭去腥。清晨用茶叶水漱口,或吃鱼之后用茶叶水漱口,能有效地除掉口中的异味。另外,茶叶中含有氟化物。在普通食品中,含氟量最高的是茶叶,氟元素能在一定程度上预防龋齿和牙周病

的发生,让牙齿更坚固。牙医认为,有些喝茶的人牙齿不好,是因为在喝茶的同时有其他不良的伤牙习惯,比如边喝茶边吸烟,刷牙刷不干净,长期有牙石不清洗等。

(王俊)