

随着气温升高,龟苓膏、酸梅汤、凉茶等热销,专家说

## “中药零食”虽好 可不要贪多哦

□记者 全景菁 通讯员 刘晓晔

天气越来越热,不少人热衷于吃龟苓膏、酸梅汤、凉茶等含有中药成分的零食,认为这些“中药零食”既能起到清热解毒的功效,又有清爽的口感。事实果真如此吗?

“中药零食”,不是想吃就能吃的

据政和路某超市的工作人员介绍,这些“中药零食”尤其受女性顾客青睐。

记者走访发现,多数“中药零食”的成分表中都列出了主要成分。例如,龟苓膏的配料有凉粉草、茯苓、蒲公英等中药材,凉茶的配料则有菊花、金银花等,都没有标注关于不适人群等禁忌。

那么,这些“中药零食”真的老少皆宜吗?

市第一中医院国医堂副主任医师赵继红说,对于“中药零食”,不少人觉得“肯定有好处,反正吃不坏”,其实这是一个误区。

“中医用药讲究辨证,因人而异,这些‘中药零食’虽然含有中药成分,但剂量不明确,严格地说,这不属于药品或保健品,而是一种特殊食品。”赵继红说,不能因为这些是零食就随意吃,吃不对可能有反效果。

适可而止,超过限度反伤身

赵继红告诉记者,中医将人的体质分为9种,有的人同时属于2种或3种体质,最好先咨询医生或营养师,辨清体质后再选择“中药零食”。

比方说,龟苓膏的功效是清热、排毒、祛湿,性质偏寒凉,脾胃虚弱者、孕妇、经期女性都不能吃;酸梅汤有滋阴润肺、清热生津的功效,脾胃不好、容易腹泻的人和经期女性不适宜饮用;凉茶属于功能性饮料,虽然能清热除湿、滋阴去火,但只适合实热证者饮用,手脚冰凉、大便溏稀的寒凉体质者,应远离凉茶。

“当然,并不是说‘中药零食’适合自己的体质,就可以无节制地食用。凡事都讲究度,如果超过了这个度,只会适得其反。一旦身体出现不适,最稳妥的办法是及时就医,通过医生的处方来调理身体。”赵继红强调。



扫码关注《健康周刊》

# 热? 消暑!

从吃到喝,看看我们的温馨提醒吧

这两天,洛阳市区大部分地区的最高气温都在37℃左右,“热”成了洛阳的天气关键字。艳阳、高温……会给肠胃、皮肤带来各种各样的问题。怎么预防这些问题?怎么解决这些问题?看看记者给大家带来的实用提醒吧!

## 撸串儿? 快来自制健康串儿!

搭配绿茶、酸奶,不光解腻,还能保护肠胃呢

□记者 全景菁 通讯员 艾金宝

■受访专家

刘红凌 市第一人民医院消化内科主任

撸串儿时间到!大家都知道吃烤串儿弊大于利,怎么吃才更健康呢?刘红凌说,一定要把肉串儿烤熟,否则难以有效杀菌。每次吃烤肉串儿不宜太多,最好配一杯绿茶或者酸奶,能收到解腻、保护肠胃的效果。

刘红凌还推荐了以下三种健康串儿,快跟着做起来!

●全麦面包串

食材:全麦面包、生菜、圣女果

配料:橄榄油、盐、胡椒

做法:将全麦面包切成小块,生菜、圣女果洗净后切块;把它们穿好上火烤制;边烤边刷橄榄油,最后根据个人口味,撒上盐和胡椒。

●奶香玉米串

食材:玉米

配料:蛋黄酱

做法:将玉米洗净,上锅蒸熟后晾凉,穿在签子上;上火烤制,刷上蛋黄酱,烤到玉米表面焦黄即可。

●田园蔬菜串

食材:胡萝卜、芹菜、洋葱、香菇

配料:酱汁、辣椒、葱花

做法:将胡萝卜、芹菜、洋葱、香菇洗净后切好,用酱汁腌制一下;将蔬菜穿好上火烤制;根据个人口味,撒上辣椒、葱花即可。

## 日啖荔枝三百颗? 这可万万使不得

这样极易引发急性低血糖

□记者 曾宇凌 通讯员 王小燕

■受访专家

尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师

眼下荔枝大量上市,说起荔枝,大家最熟悉的莫过于“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”。营养专家提醒广大市民,荔枝虽美味,但日啖三百颗万万使不得。前几天,外地一名10岁小男孩一口气吃了20多颗荔枝后晕倒了,“凶手”就是荔枝病。

尤娅利说,荔枝病其实就是急性低血糖,小男孩的发病

原因是短时间进食果糖含量高的荔枝,刺激胰岛素大量分泌。

有人说,荔枝吃多了会上火,这是真的吗?尤娅利说,荔枝中果糖含量高,吃多了确实可能上火。

据说,喝荔枝壳煮的水能降火,这也是真的吗?尤娅利解释说,北方市场上的荔枝大多是从南方长途运输过来的,为了保鲜,有的商贩会对荔枝进行喷酸处理,这样的壳就不宜煮水喝了。可以喝其他的茶饮来降火,比如菊花茶、金银花茶、绿茶等。

需要提醒的是,热性体质者和糖尿病、肠梗阻、鼻炎、喉炎患者,都不适合吃荔枝。