

药膳进补当心误入歧途

每年秋后,一些病弱体虚者有在家中自制药膳的习惯,也有不少商家打出秋季药膳的招牌。然而在我们身边因为食用药膳不当而致病者大有人在。

吴小姐的妈妈退休了,听说药膳对身体有好处,从药店买回了人参、黄芪、红枣等煲了一罐鸡汤。晚餐时,一家人都享用了这罐汤。可吴小姐也因此一夜都没有睡意,口干舌燥,不停地喝水。后来听医生说,人参、黄芪、红枣炖的鸡汤虽能大补元气,但对于身体健康的人来讲是画蛇添足,吃了反而容易上火。

相比之下,李先生的情况就更糟糕了。李先生和几位好友在一家小餐馆聚会,老板推荐最新的特色菜“附子羊肉煲”,称可以“温阳补肾、强身健体”。一直认为自己肾虚的李先生特地点了这道菜。谁知酒足饭饱之后,李先生突然感到一阵心悸胸闷,朋友们赶紧把他送进医院。病因很简单,原来不懂药物搭配的厨师在煲里放了黄芪、附子和羊肉一起炖煮。羊肉是热性温阳之品,附子有温阳作用,而且附子中含有乌头碱,会对心脏节律产生副作用,所以,本来心脏就不太好的李先生吃了“附子羊肉煲”后出现了心律不齐。

中国传统的药膳绝不是食物与中药的简单相加,而是在中医辨证配膳理论指导下,用药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效又美味,用以防病治病、强身益寿的特殊食品。如不具备医药常识而盲目制作或食用药膳进补,难免会误入歧途。

药膳的主要原料之一是中药,在4000余种常用的中药中,有500种可作药膳原料,其中使用较安全且味道可口香甜的大约有60种,如天麻、人参、杜仲、茯苓、当归、沙参、陈皮、珍珠粉、冬虫夏草、决明子、天冬、丁香、黄芪、白芍、党参、枸杞子、甘草、麦冬、鹿茸、山药、熟地、灵芝、首乌等。

这些中药与食物配伍、应用时都需要遵

循中医理论,使它们之间的作用互相补充,协调一致,否则就会出现差错或降低效果。

根据中医理论,人的体质可因遗传、生活环境、饮食、生活习惯等而有所不同。制作和食用药膳,最重要的一点就是“辨证施食”,这样才能调整体质、有利健康,在防病于未然的同时,起到良好的保健作用。

药膳有别于普通饮食,应用时须注意食疗中药的性味、药膳的宜忌,以及选料、加工、烹调技术等,并要掌握以下药膳应用的基本原则:

1 注重整体,辨证施食

在食用药膳时,首先要考虑自身的体质、健康状况,以及季节时令、地理环境等多方面情况,然后确定相应的食疗原则。

一般来讲,温性、热性的食疗中药,如生姜、大葱、红枣、核桃、羊肉、小茴香等,具有温里、散寒、助阳的作用,可以用来治疗寒证、阴证;凉性、寒性的食疗中药,如绿豆、藕、西瓜、梨、荸荠、马齿苋、菊花等,具有清热、泻火、凉血、解毒的作用,可以用来治疗热证、阳证。

就五味而言,酸味食疗中药,如乌梅、石榴等,能收敛、固涩;苦味食疗中药,如苦瓜、杏仁能清热、降气、泻火、燥湿;甘味食疗中药,如大枣、蜂蜜、饴糖,能补养、调和、缓急止痛;辛味食疗中药,如生姜、大葱,有发散和行气等作用;咸味食疗中药,如海藻、海带等,则能软坚散结;淡味食疗中药,如茯苓、薏米等,能利小便。

2 优选药材,科学烹制

药膳所用的中药材和食物首先要清洗干净,无杂质及异物,无尘土,无霉变腐烂,还要注意其色、味须纯正,外形美观,质量优良。

为保证药膳疗效,还应对药材与食物进行必要的加工处理。有的需切片、切丝、切丁或切片,有的需粉碎为细末,有的则需按中药炮制的要求进行炮制加工。

优良的药膳必须讲究烹调技术。一般食用中药以及无不适气味的中药,可与食物一起烹制。若药物有明显不适气味,可用纱布将药物包好,再与食物一起烹制,也可先将中药煎煮,滤取药汁,去渣,再在食物烹调过程中加入药汁。

3 适量,持之以恒,有的放矢

“饮食有节”是中医重要的养生保健原则,药膳食疗同样应适量而有节制。短期内不宜进食过多药膳,不可急于求成,应根据自身状况,经常少量服食,持之以恒,久之定能收效。

对于无病者可适当食用某些保健养生膳。对于体质虚弱或患者还应当用药物治疗,并配合药膳治疗。而在疾病康复期或对某些慢性病患者,用药膳调治可能更为合适。值得注意的是,药膳虽有不少好处,但其针对性和治疗效果远不及药物,只有两者配合应用,相辅相成,才能取得更好的效果。 文/魏继珍



喝牛奶可瘦身

减肥的人需要低脂肪的食物。纯牛奶中含有相当数量的脂肪,香醇的奶酪是高热量的奶制品,那么是不是它们应该从减肥食谱上消失?不!相反,牛奶及其制品可以使你轻松瘦身。原因何在?

在牛奶制品中含有丰富的钙,这种矿物质有瘦身的作用。据美国的相关研究证实,长期饮用牛奶和食用奶制品的人比不喝牛奶的人更不容易发胖。对于这一结果,美国营养学家又做了如下的测试:随机将正在进行减肥训练的人分为两组,一

组除了按照减肥食谱进食外,每天还要喝三次酸牛奶,另一组只按减肥食谱进食,12周后的测试结果显示,食用酸牛奶组人均减少体重5公斤,比不食用酸牛奶组的人多减重1倍多。

德国营养专家米歇尔·波士曼从化学的角度进行了进一步的分析:天然牛奶里含有的酶和激素能够有效地加速脂肪的燃烧。因而专家不建议大家只是服用钙片来达到强身减肥的效果,还应该加上瘦身妙品——牛奶及奶制品。

文/熊玉英



吃鱼须防汞中毒

鱼类营养丰富,味道鲜美。以往的研究表明,进食含-3脂肪酸的鱼,对健康人和心血管病人均有益处。但也不能因此就放开肚皮不加选择地大吃特吃,因为某些鱼的汞(甲基汞)含量较高,对人体健康有害。

鱼含汞高是由于“生物浓缩”作用所致。预防医学的观点是,自然界中的污染物可通过食物链在各种生物

环境中聚集某种物质的能力,即当某种污染物在传递过程中,其在生物体内的浓度逐级递增,称为“生物浓缩”。例如当海水中汞浓度为0.00015ppm(若1升水溶液中含1毫克的某物质,则其浓度相当于1ppm)时,海水中浮游生物吸收了汞,其体内汞浓度可达到0.001~0.002ppm;

小鱼吃了含汞的浮游生物,汞在小鱼体内聚集,浓度可达到0.2~0.5ppm;然后大鱼吃小鱼,大鱼体内又进一步聚集汞,浓度可达到0.1~5ppm。这样,大鱼体内汞浓度可比海水中汞浓度高600~300000倍。人们如果长期吃这种被汞污染的鱼,就会影响身体健康。

芬兰库奥皮奥大学公共卫生学院流行病学萨洛宁教授曾经在美国心脏学会亚太科学论坛上指出:头发汞浓度最高的芬兰男人,其心血管病的病

死率也最高。因为头发汞含量可以反映出人体内汞含量。进食被汞污染的鱼,可导致汞在体内蓄积。萨洛宁在研究中共选取了2005名42~60岁无心脏病史的男性居民,根据他们头发汞含量分成4组,并随访12年。研究结果显示:头发汞含量最高的一组人,动脉内壁增厚速度(动脉粥样硬化的指标)比头发汞含量低者快30%,冠心病发病危险增加70%,心血管病死亡危险增加60%;平均每天吃鱼30克以上者的头发汞含量比平均每天吃鱼少于30克者高56%,而前者往往吃较多的肉食(以吃肉食为主的鱼)。

以众多的研究证实:汞可促进动脉内低密度脂蛋白的氧化(低密度脂蛋白在动脉粥样硬化的发病机制中有重要作用),并且可干扰微量元素硒的抗氧化作用。当然,心血管病的发生除了与汞的蓄积有关外,还与年龄、性别、民族、饮食习惯、生活方式、社会经济地位和精神心理等因素有关。

以上发现提醒我们,应该避免吃那些含汞量较高的、大条的肉食鱼,尤其应该避免吃从汞含量较高的水域中捕捉到的鱼,并且尽可能使进食的鱼类多样化。如果可能的话,最好吃从不同水域中捕捉到的小鱼。

文/陈金伟 图/贾宁



痛风者贴秋膘要谨慎

病。风湿寒邪为痹证的诱因。深秋之时,天气转冷,风寒之邪易于侵袭人体而发病。

从现代医学的角度看,肉类食品可引起血尿酸升高。体内血尿酸浓度的调节主要取决于其合成的速度及尿中排出的速度,其中约2/3经尿排泄。因此,尿酸合成过多、过快或(和)排泄过少、过慢是引起高尿酸血症的基础。所以,痛风患者尤应少吃肉食类食品。预防痛风的发作要注意以下几点:

1. 节制饮食,避免进食易引起血尿酸升高的食物,如猪肉、羊肉、牛肉、动物内脏、鲤鱼、沙丁鱼、鸡肉、贝类、各种肉汤及菠菜、龙须菜、豌豆、扁豆等。

2. 应摄取充足的碱性食品,如白菜、芹菜、花菜、黄瓜、西瓜、茄子、萝卜、胡萝卜、西红柿、土豆、香蕉、梨、杏、桃、苹果等。

3. 戒酒,避免过度劳累、紧张、受寒、关节损伤。

4. 宜多饮水,每日不少于2000毫升。

文/沈书成