

食疗养生要掌握四气五味

研究食物的性味(四气、五味等),是中医食疗养生的基础。按照中医药理论,应根据不同的病、证对食物进行选择,因此掌握好食物的性味极为重要,这样才能熟练地驾驭食疗养生,做到有的放矢。

食物的“四气”

中医理论认为,中药和食物均有“四气”,即寒、

热、温、凉。“四气”又称“四性”,是依据其被人服用后引起的反应而定,通常分为寒凉和温热两大类,以及介于四气之间而无明显偏颇的平性。

寒凉食物大多具有清热、泻火、解毒、滋阴、生津之功,可以减轻或消除热性病证,养护人体的阴液,适合体质偏热者或暑天食用。如甘蔗、荸荠、梨、西瓜、苦瓜、黄瓜、丝瓜、萝卜、猪肉、鸭肉、

绿豆、甲鱼、银耳、番茄等。

温热食物大多具有温中、散寒、助阳、活血、通络之功,可以减轻或消除寒性病证或瘀血,扶助人体阳气,适合体质虚寒者或冬令季节食用。如羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、荔枝、龙眼、红糖、酒、葱、姜、韭菜、大蒜、辣椒、胡椒等。

平性食物的作用缓和,无明显副作用,应用范围较广。如黄豆、土豆、南瓜、莲子、

芡实、苡仁、白扁豆、山药、豇豆、黑豆、木耳、胡萝卜、香菇、白糖、鸡蛋、鲤鱼等。

食物的“五味”

中医认为中药和食物还有“五味”:酸(涩)、苦、甘(淡)、辛、咸。“五味”主要是根据其本来滋味而划分的,不同味的食物具有不同的作用。

酸味食物如乌梅、柠檬、苹果、葡萄等,富含有机酸,

具有收敛固涩、生津止渴、涩精止遗之功;甘味食物如白糖、大枣、甘蔗等,富含糖类,具有补虚和中、健脾养胃、滋阴润燥、缓急止痛之效;苦味食物如苦瓜、杏仁、莲心等,多含生物碱、苷类、苦味质等,具有清热燥湿、泻下降逆之力,多用于热性质体者或热性病证、肿瘤、便秘等,但过食则可能伤阳;辛味食物如生姜、辣椒、花椒、桂皮、大蒜、洋葱、韭菜、茛苳等,大多

含有挥发油,具有散寒、行气、活血之功;咸味食物如食盐、紫菜、海带、虾等,含钠盐较多,具有软坚、散结、润下之效。

五味之外,还有淡味、涩味。一般将淡味与甘味并列,即“淡附于甘”,而将涩味与酸味并列,即“涩附于酸”。淡味食物具有渗湿、利尿的功效,涩味食物具有收敛、固涩的作用。
(据《大河健康报》)

水果越甜含糖量越高?

草莓吃起来感觉比菠萝甜,但草莓的含糖量却远低于菠萝。火龙果、猕猴桃吃起来比西瓜酸,但它们的含糖量却远高于西瓜……

很多人认为越甜的水果含糖量越高,不甜的水果含糖量肯定不高,但实际上,吃起来不甜的水果,含糖量未必少。水果的甜度不只由含糖量决定,还和含酸量等多种因素有关。

据了解,甜度是一种口感,水果含糖量光靠甜不甜来判断并不靠谱。因为甜度不仅由水果的含糖量决定,还与所含糖的种类及含酸量有关。

甜和酸是水果最重要的口感,分别由糖和有机酸产生。但水果的甜酸风味并非甜味和酸味的简单叠加,而是糖和酸共同作用的综合结果。其中,糖指

可溶性糖,如葡萄糖、果糖、蔗糖等;酸指有机酸,如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。

水果的甜度既取决于糖和酸的含量,也取决于糖和酸的种类及比例。

从糖的角度来说,不同的糖组分对甜度的影响不同,果糖、蔗糖和葡萄糖的甜度分别为1.75、1和0.75。水果由于所含糖组分比例不同,可溶性糖总含量不能反映其综合甜度。糖组分对水果甜味的影响还与其味觉阈值有关,只有当含量与味觉阈值之比大于1时,该糖组分才能对果实的甜味产生影响。

对苹果的研究表明,优质苹果的风味以酸甜适度为主,含酸量中等,糖酸比值在20~60;糖酸比低于20时,其风味淡或趋于酸味;糖酸比高于60时甜味



增强。

营养专家表示,水果中含糖量变幅较小,含酸量变幅较大,因此,含酸量是决定糖酸比大小的主要因素。

不少人担心食用含糖量高的水果导致肥胖。对于想减肥的人来说,可以尽量避免“高糖”水果,比如葡萄、香蕉、樱桃、枣等。许多水果都含有丰富的维生素等营养元素,比如草

莓、猕猴桃、山楂、柿子等,鲜枣的维生素C含量尤其高,可达200mg/100g。

根据中国营养学会推荐的中国居民平衡膳食宝塔,成年人每天应摄入200克~350克水果。总体来看,我国居民水果消费量明显低于此标准。需要注意的是,水果最好放在两餐之间吃,从营养角度考虑,不能单吃水果做正餐。

(据《科技日报》)

3种降糖食物吃错了会升糖

有一些“神奇”的食物,被赋予了降低血糖的功效,苦瓜、南瓜、秋葵等都榜上有名。有些糖友甚至把这些食物当成了降糖药物,以为只要多吃这些食物就可以稳定血糖。那么,这些食物真的能降糖吗?

苦瓜 一直以来,苦瓜都被誉为降糖的蔬菜,有的糖尿病患者为了能够达到降血糖的目的,几乎天天都吃苦瓜,但是吃了一段时间之后,并没有明显作用。

而事实的真相是,直接吃苦瓜达不到降糖效果。首先,苦瓜的降糖成分需要经过复杂的工艺才能提取出来,平时做饭是提取不出来的。其次,这些成分与胰岛素类似,都是通过注射的方式发挥降糖作用,而不能直接口服给药,否则会迅速被胃肠道的消化酶所代谢分解,这与胰岛素不能口服、需要注射给药是一个道理。也就是说,靠吃没有机会发挥苦瓜“植物胰岛素”的降糖作用。

南瓜 南瓜中含有南瓜多糖,它对血脂、血糖、血压有一定抑制作用,但南瓜多糖在南瓜中的含量极低,依靠吃南瓜来降血糖几乎没有效果。不仅如此,南瓜中还含有一定量的可溶性糖,其中葡萄糖、蔗糖是身体可以快速吸收的糖类,它们会导致人体内血糖快速升高。因此,把南瓜当饭吃,不仅不会降血糖,甚至会导致血糖快速升高。

秋葵 对于糖尿病人而言,秋葵算是一种比较好的蔬菜,因为它的热量低,升糖作用不明显。不过,秋葵属于性味偏于寒凉的蔬菜,胃肠虚寒、功能不佳、经常腹泻的人不要多食。秋葵含有草酸钙,因此肾结石和高尿酸患者不建议食用。秋葵含有较多的钾,肾病患者应该烫过再食用,不要过量食用。
(据《大河报》)

调理宫寒需“趁热”

对于宫寒,西医和中医都没有明确的定义。宫寒不单指疾病的某一种症状,它其实是从病变部位、致病因素、病理机制和临床表现等四个方面来命名的。对于正在备孕的女性来说,长期宫寒而不注意,当心引起不孕。调理宫寒需“趁热”,临床上多以温补肾阳、温经散寒为主。

宫寒在临床上表现为畏寒肢冷、腰膝酸软、小便清长、夜尿频数、痛经、白带清冷、性欲淡漠、不孕等。一般宫寒的产生有内因和外因两个因素。内因常常是女性素体阳虚。若女性先天体质偏寒、肾阳不足、命门火衰,则容易导

致先天性宫寒。外因则是感受外风寒邪引起的。中医认为,寒邪主凝滞,很容易引起血管收缩,体内气血循环不畅,血脉拘挛,经络不通,侵袭女子胞宫,易引起宫寒。不良的生活习惯,如喜食生冷、经常穿露脐装、寒冷季节里衣着单薄、冬泳等都是引起宫寒的原因。

我们可以通俗地把宫寒理解为子宫寒冷,把胚胎比作种子,子宫就是胚胎生长的房子,子宫内膜就是胚胎种植的土壤,房子里面寒冷(土壤冰冷、贫瘠)等,就很可能导致胚胎不着床、反复流产、多年不孕等。

针对宫寒患者,临床上以温补肾阳、温经散寒为主,多采用《金匱要略》里面的“温经汤”加味,或者验方“温经散寒汤”加味。此外,如果条件允许的话可以配合一些外治法,比如贴三伏贴,或者可以做督脉灸、脐灸,以达到温阳补气之效。

如果备孕期间出现宫寒,做好以下四点,可适当调理:

注意保暖 宫寒的女性日常一定要注意做好保暖工作,爱美的同时不要忘了保暖。尤其是季节交替之时,如夏秋之交和秋冬之交要避免淋雨涉水,适时增减衣物,注意防寒

保暖,少穿露脐、露背装。

饮食调理 宫寒的女性一年四季都要注意少吃生冷食物。尤其是月经期间要忌喝冰镇饮料、忌吃冰淇淋,以及忌食从冰箱中刚取出的蔬菜水果。可多食用一些补气暖身的食物,例如羊肉、大枣、桂圆、小米、榴莲等温补食物。

勤锻炼、多运动 “中医讲究动则生阳”,多运动不仅可以提高身体的抵抗力和免疫力,同时还能改善体内血液循环、调畅气血。

保持良好的心态 及时调节情绪,保持乐观的心态,有利于疏解体内的郁气,储藏阳气。

(据《北京晚报》)

每天1个鸡蛋降低心血管病风险

哈佛大学一项研究发现,每天吃适量(不超过1个)鸡蛋并不会增加心血管病风险,而且在亚洲人群中反而与心血管病风险降低8%相关。

研究人员通过汇总的多变量分析发现,在校正相关生活方式及饮食因素后,每天吃至少1个鸡蛋与心血管病风险并不相关。研究者还对上述研究及另外27项研究数据进行了汇总分析,涉及172万余人。结果同样显示,每天吃1个鸡蛋不会增加心血管病风险,与冠心病和卒中均无关。

而且在亚洲人群(以中国人为主)中,每天1个鸡蛋与心血管病风险降低8%相关。其中中国慢性病前瞻性研究对超50万人数据的分析显示,与很少吃鸡蛋者相比,每天吃鸡蛋者的心血管病风险降低11%,心血管病死亡风险降低18%。
(据《中国妇女报》)

