

中国枸杞火爆全球,成为年轻生活新风尚 枸杞虽小 食用讲究可不少

本报记者 梅杰

“一提起枸杞,很多人会想到“中年保温杯,枸杞泡茶水”。虽然在国内看来,对枸杞的印象还停留在补品;但在国外,老外却已经将其捧为“明星”食物,成为了年轻生活的新风尚。从沙拉、蛋糕到炒饭,枸杞的吃法花样百出,甚至获得了西方美食家的盛赞。对此,专家提醒:枸杞并非超级食物,食用也有讲究。”



中国枸杞成全球新宠

枸杞这个尝起来像蔓越莓的红色果实来自中国,富含维生素C、维生素E,能加快新陈代谢。大概在2010年前后,外国美食网站和博客开始推荐中国枸杞,给它取了个英文名Goji Berry(枸杞莓)。枸杞转瞬之间便成了时尚健康宠儿,在水果沙拉、夏日饮品、糖果蛋糕中都能见到它的身影。国外将枸杞当成保健食品的也不在少数,英国网民更是创造性地“研发”了枸杞面膜,认为它可以排毒养颜,让皮肤有光泽。与老外的狂热喜爱不同,在中国人眼中,枸杞

是再平常不过的食物,传统食用方式是泡茶、煮汤和入药。

“药用枸杞子是茄科植物枸杞或宁夏枸杞的成熟果实,性味甘平,入肝肾经。《本草纲目》中记载枸杞具有润肺滋肾、补肝、明目的功效。传统中医用枸杞等组方来治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、消渴、遗精等。”省中医院中医内科主任医师金涛告诉记者,枸杞能受到全球人的欢迎,与其丰富的营养价值有关,从古至今,枸杞都有着悠久的药用历史。

对于外国人将枸杞制作成各种各样的食物,并且每次一用就是一大把的做法,金涛并不赞同。“枸杞并非万能或超级食物,不是每天吃得越多越好。”他解释说,枸杞的火爆跟一些商家为了追求利益,故意夸大其功效不无关系,然而枸杞作为一种药食同源的中药,并不是对所有人都适用。“任何药物都有副作用,枸杞也不例外,过量服用枸杞会导致上火、眼睛红肿等不良反应,而脾胃虚弱、高血压、腹泻、感冒的人更不宜服用。”

吃枸杞讲究不少

枸杞怎么吃更健康?金涛指出,重要的原则是:少量多次,均衡搭配。具体而言,最简单的方法就是生吃,这样可以充分保存枸杞中的营养成分。“像国外那样将枸杞放在沙拉、酸奶、麦片里,混合后食用的作法是可取的,但是要注意枸杞的食用量一般每天不超过12克,切记不可多吃。或者也可以当成零食直接食用,只要控制一个度即可。”

金涛还提醒,不同的季节,吃枸

杞的方法也不一样。春季,枸杞可以单独服用,也可与味甘微温之品一同服用,助人阳气生发。枸杞和黄芪是春季最好的搭配,对于体质虚弱的朋友,春天容易出现疲劳乏力等症状,此时喝点枸杞黄芪水,可起到益气固表的功效。夏季,枸杞适合与菊花、金银花、胖大海、冰糖等一起泡水喝,饮用后感觉心旷神怡。尤其是与菊花搭配,可以起到滋阴明目、清除肝火的作用。

而当下正值秋季,空气干燥,人们总感觉到口干唇裂、皮肤起屑,用很多润肤霜也难以见效。这个季节,吃枸杞子需要配滋润食品,比如雪梨、川贝、百合、玉竹等效果更好。对于即将到来的冬季,冬天寒气逼人,人们习惯将自己裹进厚厚的冬衣中,以助自身阳气抵御寒冷。枸杞子能够平补阳气,天天服用,特别是和大枣、龙眼、山药等各种粥品搭配,有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。



健康百科

饭前喝汤苗条健康? 那可得掐准时间

本报记者 余敏刚

吃饭是每天都要做的事情,一天三顿饭都不能少。民间一直流传着“饭前喝汤,苗条健康;饭后喝汤,越喝越胖”这样的说法。可事实上,真的如此吗?带着疑问,记者近日采访了杭州市中医院消化内科主治医师桑怡。

桑怡告诉记者,所谓饭前喝汤,的确可以润滑口腔、食管,防止干硬食物刺激消化道黏膜,有利于食物和消化液的充分混合,促进营养的消化、吸收。更重要的是,饭前喝汤能增加饱腹感,从而抑制摄食中枢,降低人的食欲。有研究表明,进餐前20分钟左右喝汤,可以让人少吸收150千卡左右的热量。

相反,饭后喝汤容易增加热量摄入,导致营养过剩,造成肥胖。尤其是肥胖者,在饥饿时进餐食欲最强,狼吞虎咽,摄入大量热量,等有了饱腹感,所吃食物已经超标,此时再喝些肉汤,脂肪进一步堆积,必然越喝越胖。

不过桑怡表示,饭前喝汤并不一定代表健康,因为汤里有盐、油等调味料,对于慢性病患者来说,与其说喝汤有利于养生,不如说喝汤会有麻烦,因为喝汤容易导致食盐摄入量过量。另外,对于慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等患者,因为胃酸分泌较少,如果饭前喝汤过多,会

冲淡胃液影响消化,从而加重病情。对于胃酸分泌增多的人,一些汤会刺激分泌更多胃酸,引起烧心、打嗝等不适。

那么到底该如何健康喝汤?桑怡建议大家首先要把握时间关。以减肥为目的喝汤,在餐前20分钟左右最有效,太早太晚都不会带来饱腹感;其次要把握油盐关,做汤时一定要少放盐或不放盐,喝汤时撇去汤里浮面的油脂;同时尽量把握喝汤量,一餐喝汤1小碗为宜;最重要的还是注意自身体质,加强身体锻炼,特别是有胃部疾病、慢性疾病的人要少喝汤。

健康小贴士

家庭备药 应注意这些

本报综合报道

人们常说“多事之秋”,秋季是个多事的季节,也是个疾病高发的季节。生病了就得用药,现如今很多家庭都会存放一些药品,以备不时之需,那么家庭备药应注意哪些事项呢?

品种必须精简

家庭药箱内的药物品种不是“多多益善”,宜筛选那些安全、必备、便于保存、适于家庭使用的药物,千万别将药箱变成“杂物桶”。一般来说,保存的品种应以片剂、丸剂、散剂和少数几种外用剂型药物为主。

标记必须醒目

药物贮放时应分门别类、整齐有序,不能混杂凌乱。原包装完好的,可以原封不动;零散的应分别装入棕色玻璃瓶内,将盖拧紧,并贴上醒目的瓶签,写清楚药物名称、规格、用量和用法。外用药最好用红色瓶签或用红笔书写,做到内服、外用有别。

存放必须恰当

●忌温度过高

温度是引起药物变质的重要因素。一般说来,温度每升高10℃,化学反应的速度就增加2~4倍,在较高的气温下药物容易变质失效。

●忌湿度太高

许多药物都要求在干燥、通风的条件下保存。因为在潮湿的空气中,药物会吸收空气中的水分,从而导致药物霉变和分解。

●忌光线照射

凡是对光敏感的药物,都要避免日光直接照射,要用深色容器贮藏,或者在无色玻璃容器外包上不透光的黑色或蓝色纸。

●防止误食

药品应选择儿童拿不到、成人使用又较方便的地方,最好放在小药箱内加锁保存,以免儿童、老人、不识字者及精神疾病患者误服。

注意及时更新

通常药物包装上或说明书上都标有有效期,药物应当在有效期内使用。另外,有些药物尽管在有效期内,但因未按照规定的要求贮藏,放置日久,药物在空气中会缓缓变质,有时疗效下降,有时毒性增大。因此,当药物存放过久时应及时检查更新。

