



# 寒冬时节， 来碗热腾腾de粥

冬天天气寒冷，晨起喝一碗热气腾腾的粥品，可让身体充满温暖和能量，开启一天的活力。喝粥益处多多，但吃法有一定的讲究，不同人群应根据自身体质合理食用。

## 喝粥的好处

**护胃，促进消化吸收** 对于脾胃功能欠佳的人，喝粥是一个调理脾胃最好的办法，尤其是小米粥和米汤水。比如老人及小孩，脾胃功能较虚弱，进食干硬或油腻食物，容易导致消化不良，喝粥则可减少消化的难度，促进营养吸收，保护胃黏膜不受刺激。因此民间说，常喝白米粥，赛过人参汤。

**疾病后期调养** 很多疾病如感冒、严重的内科病后期甚至大型手术康复期，此时人体脾胃功能受到影响，机能处于虚弱状态，短时间进补会导致人体虚不受补，反而使病情复发或加重。用清淡一点的稀粥恰恰可以护养和恢复胃气，保证能量供给，使机体抵抗力增强，之后再慢慢进补，效果事半功倍。

**保证主食的多样化** 膳食指南提倡食物多样化，荤素搭配，熬粥可以加入许多的谷类食物，能保证主食多样化。

**减轻便秘** 秋冬季节，老年人、肠道手术病人以及某些便秘患者，大多由于肠道津枯水分不足所致，干硬食物更容易导致肠道津枯，所以进食稀粥可以保证肠道水分充足，缓解便秘。

**美容** 喝粥，保证充足的水分、维生素、氨基酸供给，促进排便，加上选择的食材合理，这样就具有

减少皱纹，靓丽肌肤的美容作用。

**减少酒精刺激** 经常喝酒的人，在喝酒前喝一小碗粥，尤其是绿豆粥，既可以填充空乏的胃，减少酒精对胃黏膜的刺激，同时粥由粮食做成，含有一定的葡萄糖分，葡萄糖对酒精有氧化还原作用，减少了酒精对人体的伤害。

**适宜人群广泛** 一般来说，男女老幼都适合喝粥，还可以根据不同体质进行食物组合，如体力劳动加大时，可以补充一些不易消化的食物如鸡蛋等。

糖尿病人喝粥时需要注意熬粥时间不要太久，食材最好是粗粮，因

为熬粥的时间都比较长，加工温度也较高，大米中的淀粉部分分解成短链糖类，会造成血糖指数迅速增高。

## 怎样选择粥品？

**白米粥** 大米可提供丰富B族维生素，具有补中益气、健脾养胃、和五脏、通血脉等功效，可广泛使用，尤其对感冒和疾病后期康复最适合。

**小米粥** 小米中色氨酸含量为谷类之首，色氨酸有调节睡眠的作用。中医认为，小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、滋阴养血、和胃安眠等功效。因此适合睡眠不佳、胃部疾患的人群。

**薏米粥** 薏米有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。薏仁以水煮软或炒熟，比较有利于肠胃的吸收，适合身体常觉疲倦乏力的人。薏仁中含有丰富的蛋白质分解酵素，还有一定的光洁皮肤作用。但是研究表明，薏米有兴奋子宫的作用，孕早期尽量避免使用。

**八宝粥或杂粮粥** 一般是根据自己的体质需求量身定制。如气血虚弱可以采用桂圆红枣花生莲子等，必要时还可以加入黄芪党参等药物。如肥胖血脂高，可以使用玉米小麦等粗粮熬粥。

**鱼肉粥** 鱼虾粥或者瘦肉粥以及古代的鸡子（黄）粥等等种类，都可以补充人体需要的蛋白质氨基酸，相对来说，鱼虾粥更有利于补钙。

**水果蔬菜粥** 这种粥一般是在清粥熬好后加入相应的水果或者蔬菜末，如苹果粥、香蕉粥等，可补充维生素，缓解便秘。

对于体质虚寒的人，建议在熬粥时加入一定量的生姜丝，既确保了粥的鲜味和芳香，又可以温阳补气。

湘乡市中医院  
中西医结合科主任医师 赵玲瑜  
中风科主治医师 何春英

## 莲藕变色能吃吗？

近日，市民郑先生从菜市场买回来的白色莲藕，在家里放了几个小时后，变成了紫黑色。他感到很疑惑，莲藕为何会变色呢？是否用化学药水泡过？还能吃吗？

莲藕之所以会变色，是因为莲藕中存在多酚类化合物与多酚氧化酶等物质。当莲藕长时间暴露在空气中时，多酚类化合物在多酚氧化酶的催化下，会生成棕褐色的醌类物质。醌类物质再自动进行聚合，从而形成深褐色物质。于是，莲藕就变色了。变了颜色的莲藕，只要没有腐烂，仍可以放心食用。

其实，让莲藕保持洁白并不难。一是在烹饪前，用食醋或柠檬酸将莲藕泡一泡。二是将莲藕放在100℃的沸水中焯烫70秒左右，也可让多酚氧化酶失活，防止莲藕变色。三是将暂时不吃的莲藕盖上保鲜膜，让它与空气隔绝，防止变色。

武汉园林科学研究院  
植物专家 董立坤

## 防高血压： 两餐之间多吃柑橘类水果

每年冬季，橘子、橙子等柑橘类水果就开始大量上市。在两餐之间搭配吃一些此类水果，对身体很有好处，特别是对血压有好处。

很多研究发现，摄入钠盐越多的人血压越高，患高血压病的风险越大；而摄入钾盐越多的人血压越低（正常范围内），患高血压病的风险越小。柑橘类水果里钾含量相当高，因此特别推荐。其实，香蕉里的钾含量也很高，但这里没有给大家推荐，是因为香蕉的含糖量同样也很高，不具有普遍适用性。对糖分敏感的朋友，吃香蕉不如吃柑橘。

柑橘除含钾之外，还含有相当多的维生素硒以及橙黄色果蔬里都含有的番茄红素和胡萝卜素，不仅对眼睛好，而且具有抗氧化性，对心血管等脏器的维护能起到重要作用。

所以，多吃柑橘类水果，能做到以补钾为主体，同时还补充了很多其他的营养素。且柑橘类水果水分多，酸甜可口，大部分朋友都可以接受，可谓老少咸宜。

每天吃一个橙子或者橘子就够了，当然我更推荐中老年朋友选择橙子，橙子比橘子更好。不过需要注意的是，如果是肾脏有疾病或者肾功能不好的朋友，补钾的时候要慎之再慎。

北京协和医院临床营养科  
教授 于康

## 灵芝孢子粉、磷脂软胶囊等保健品抽检不合格

最近，国家市场监督管理总局发布23批次不合格食品名单，其中就包括了灵芝孢子粉、枸杞片、磷脂软胶囊等一些市面常见保健品。业内人士提醒：保健食品良莠不齐且同质化严重，消费者应警惕夸大宣传和天价产品。

市场监管总局通报称：天猫芝威旗舰店（经营者为上海运芝食用

菌有限公司）在天猫（网站）销售的标称上海埃克生物制品有限公司委托上海运芝食用菌有限公司生产的运芝牌破壁灵芝孢子粉颗粒，菌落总数不符合食品安全国家标准规定；北京开心人大药房有限公司劲松店销售的标称广东省仙乐健康科技股份有限公司生产的活力来浓缩磷脂软胶囊，霉菌和酵母不符合食

品安全国家标准规定；天猫同堂保健品专营店（经营者为广东省深圳同堂生物科技有限公司）在天猫（网站）销售的标称山东省威海紫光科技园有限公司委托威海紫光金奥力生物技术有限公司生产的松花粉枸杞子片，大肠菌群和菌落总数不符合产品执行标准规定。

据国家市场监督管理总局