

冬吃萝卜
夏吃姜

冬天不宜吃姜吗?

专家:可依据体质适当选食,热性体质不宜



冬天里,张女士吃早餐时都会习惯性地吃几片姜,因为有慢性咽炎,每每吃完就会咳嗽好一阵,张女士解释说自己体内湿气重,平日总爱吐白痰,吃点姜有利于排湿祛痰。张女士的说法是否有道理?俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,那么,冬天适合吃姜吗?

养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。“春夏养阳,秋冬养阴”意思是春夏季节,宜保养阳气,秋冬季节,宜保养阴气,这是前贤医家顺应四时阴阳变化的养生方法。夏月阳热盛于外,伏阴潜于内,因此要多吃生姜,取其散而不升,温而不燥之性,以健脾培土固本。通俗地讲,由于夏季人体腠理开泄,外热内寒,此时宜吃生姜羊肉热性食品,既补而不瘀滞于内;而冬天天气寒冷,腠理闭塞,人体属外寒内热,多食热性食品则易瘀滞于内而湿热内生,为防止瘀滞生变,则多吃萝卜行气导滞,使冬季大量进补肉类食物不至滋腻碍气。

不过,“冬吃萝卜夏吃姜”并不意味着冬天完全不能食用生姜。中医认为,生姜味辛,性温,具有解表寒散,温中止呕,温肺止咳之效。冬季易被寒邪侵袭,此时可以适当食用生姜发散寒邪(手脚冰凉等寒性体质者使用更佳),比如《本草汇言》提到,用生姜6克和紫苏叶30克水煎顿服,可以治疗风寒感冒;用生姜60克和饴糖30克水煮后徐徐饮之可以治疗冷咳。平时,将生姜作为调料与寒凉的食物如鱼虾蟹搭配,还可以中和食物的寒凉之性。值得注意的是,以上针对的是大多数平和体质的人,而对于实热体质或者阴虚内热体质者,生姜是忌服的。

长沙市中医医院
国家二级营养师 唐吉

爱冬天 爱冻梨

我的故乡在辽宁本溪,故乡素有“中国医都”、“中国枫叶之都”之称。冬季漫长而寒冷,可供的蔬菜和水果不多,冻梨是故乡人主食的冬季水果。母亲每年冬至前都会在家里的后院储存许多大白梨,这些经过严寒历练的冻梨往往要伴随我们一个冬季,直至吃到第二年的开春。

做冻梨一般选用大白梨,它个头大,水分足,甜度也高,非常受父老乡亲的欢迎。其做法也简单,只需把买来的大白梨洗净擦干,放在室外存储,在天寒地冻的故乡,只要冻上三四天,大白梨就变成外皮黑色的冻梨了。

吃冻梨时要有耐心,方能品出其美味。直接把冻梨拿着吃,咬在嘴里的梨像块冰,怎样都不是滋味。故乡人吃前都会把冻梨放到盛水的盆中化冻,待冻梨表面厚厚的冰层逐渐软化,去除包围着冻梨的冰渣,冻梨此时已经软了。缓透了的冻梨果肉软滑,果汁甘甜,特别是饭后吃上几个,颇为惬意,对于喜好饮酒的人来说,酒后能吃上个冻梨,既解酒又助消化。吃冻梨要小口小口地咬,细细地品,慢慢地咽,冻梨甜中略带着一点酸,绵软之中又带着一点脆,味道好极了。

冻梨与鲜梨相比,会有少量维生素和蛋白质流失,但大部分的营养还是保留下来了,鲜梨含有的多种维生素和矿物质以及丰富的膳食纤维,这些营养成分冻梨几乎都有,所以从营养上来讲,冻梨和鲜梨的差别并不大。

多年前我离开了故乡去南方生活,南方的冬天温暖而湿润,自然没有做冻梨的天然条件。我曾多次试着把大白梨放在冰箱的冷冻室,可这样做出来的冻梨不是在故乡风霜雨雪中完成蜕变的,味道就是没有故乡的冻梨地道。原来人的记忆可能会模糊、黯淡,但人的味蕾永远不会欺骗,因为味蕾深处是故乡。

余平

我们先来看看张女士的情况。事实上,生姜辛温发散,能温肺散寒,化痰止咳,对于肺寒引起的咳嗽,不论有无外感风寒,或痰多痰少,都可选用。比如风寒感冒后,恶寒头痛,咳嗽又吐稀白痰,就可选与麻黄、杏仁同用,如三拗汤(《和剂局方》);而即使无外表寒邪,痰多者也常以陈皮半夏等药合用,如二陈汤(《和剂局方》)。但像张女士这样的人群(有慢性咽炎,但爱吐白痰),初看用生姜化痰止咳貌似对症,其实生姜能止咳的根本原因是本身具有的辛温之性,达到温肺而止咳化痰的效果。而张女士所患的慢性咽炎,可能是临近部位的炎症如鼻炎、扁桃体炎等引起的并发症,或者是刺激性物质比如灰尘、烟酒、辛辣物质、过敏源等各种原因引起的咽部红肿炎症症状,进一步引发咳嗽、生痰等。慢性咽炎不一定是由寒邪犯肺引起,所以用生姜就不一定合适了。

再来说说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”。首先古人提倡“冬吃萝卜夏吃姜”是有一定道理的。中医理论鼻祖《素问·四气调神大论》曰“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬

冬季吃水果 “热”的更有营养

冬天里,很多朋友对水果望而生畏。有些人本来脾胃就不好,一口凉果下肚,腹痛不说,还可能拉肚子。其实,冬天吃水果,采用蒸、炖等方式也不错,“热”的水果可能更有营养。

热蒸柚子 清火化痰、防血栓

柚子含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。

【吃法】只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,其可降低血液黏稠度,减少血栓的形成,有效预防中老年人中风的发生。所以不妨加柚子皮一起蒸着吃,美味又健康。鲜柚留皮去核,隔水蒸后加蜜糖食用。

热蒸苹果 止泻排毒、易消化

苹果蒸着吃,其中的果胶煮过以后,不仅能吸收细菌和毒素,还有收敛、止泻的功效,且更易消化。

【吃法】将苹果带皮切成小片,放入小碗中,隔水蒸5分钟即可,稍稍冷却后,即可食用。

梨子炖汤 止咳化痰、润肺清燥

中医认为,梨有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。

【吃法】梨必须隔水蒸,或者煮汤,或与药材清炖也可。梨性寒,把梨煮成汤后使其寒性降低,润燥清火作用更佳。蒸熟了的梨具有清热润肺、止咳化痰的作用,且在蒸的过程中,还可以加入其他的食物或药物,以增强止咳化痰的功效。

需要注意的一点是,熟水果更易于消化吸收,同时会使血糖短时间快速上升,因此,糖尿病患者最好还是生吃水果。

蒸红枣 “维生素之王”

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维C、维P以及钙、磷、铁等营养成分。其中维C的含量在果品中名列前茅,有“维生素之王”美称。

【吃法】干枣枣皮十分硬,并不适合脾胃虚弱的人吃,鲜枣更不宜多吃。所以,最有效的方法就是将干枣蒸着吃。蒸枣更容易消化,十分适合脾胃虚弱的人。对于气血亏虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。

来源:公众号 养生中国

美研究:高脂高糖饮食可能影响乳腺癌治疗效果

众所周知,高脂高糖食物的危害众多,甚至增加患癌风险。现在,美国一项新研究又发现,高脂高糖食物会导致体内糖基化终末产物(AGEs)水平升高,影响一些乳腺癌患者的治疗效果。

糖基化终末产物在体内积聚是营养物质、糖和脂肪分解所造成的结果,这是一个无法避免的自然过程。先前已发现,糖基化终末产物聚集可能与一系列疾病相关,包括糖尿病、老年痴呆症、心血管疾病等。

美国南卡罗来纳医科大学研究人员发现,富含脂肪和糖的加工食物或通过烧烤、煎、炸等方式烹饪的食物会提升体内糖基化终末产物水平。对雌激素受体阳性乳腺癌患者而言,体内糖基化终末产物水平升高会影响他莫昔芬的治疗效果。他莫昔芬是一种雌激素受体调节剂,是治疗这类乳腺癌的常用药。

利用乳腺癌细胞系模型开展的实验显示,糖基化终末产物会增加雌激素受体 α 的磷酸化,从

而持续激活某种通路,促进乳腺癌细胞生长。加入他莫昔芬将抑制这些癌细胞生长,但再加入糖基化终末产物会导致癌细胞再次生长。

领导研究的南卡罗来纳医科大学助理教授戴维·特纳说,研究揭示了与饮食有关的糖基化终末产物对乳腺癌疗法治疗效果的影响,据此也许能为患者设计生活方式干预手段,尽量避免他们体内糖基化终末产物水平升高。

王坤朔