药食同源 de 9种食物，你会吃吗？

中医自古以来就有“药食同源”（又称为“医食同源”）的理论。这一理论认为，许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。近日，国家卫生健康委开展食药物质管理试点工作，对党参等9种食材作了食用方面的提醒。

党参 党参片呈类圆形的厚片，有特殊香气，味微甜。可以用于煲汤、煮粥、蒸饭、入菜、火锅、传统方式泡酒及制作党参脯等。健脾益肺，养血生津。能帮助抗疲劳、缓解衰老、抗溃疡、增强免疫功能以及治疗贫血等。食用过量，容易使心脏功能受到影响。气滞、肝火旺盛者不宜服。不宜与藜芦同用。

肉苁蓉 肉苁蓉片呈不规则形的厚片。气微，味甜、微苦。可以用于炖肉、入菜、制作主食、泡茶、传统方式泡酒等。补肾阳，益精血，润肠通便。能帮助增加体重，增强机体抵抗力和免疫功能。阴虚火旺及大便泄泻者不宜服。肠胃实热、大便秘结者亦不宜服。

铁皮石斛 铁皮石斛呈螺旋形或弹簧状。气微，味淡，嚼之有黏性。可以用于即食、煲汤、入菜、榨汁、泡茶、传统方式泡酒等。益胃生津，滋阴清热。能帮助维持老年人血糖稳定、增强免疫力。不宜与绿豆、萝卜同食。虚而无火，或是实热证、舌苔厚腻、腹胀者、感冒初期者，湿温未化燥者，胃寒者忌服。

西洋参 西洋参饮片呈长圆形或类圆形薄片。气微而特异，味微苦、甘。可以用于泡水、煮粥、煲汤、入菜等。补气养阴，清热生津。能帮助抗疲劳，降血糖。与龙眼肉配伍能用于气虚证，增加体重。西洋参易引起过敏反应，易过敏者应注意。不宜与藜芦同用。

黄芪 黄芪饮片呈类圆形或椭圆形的厚片。气微，味微甜，嚼之有豆腥味。可以用于煲汤、炖肉、煮粥、蒸饭、入菜、火锅、传统方式泡酒等。补气升阳，固表止汗，利水消肿，生津养血，行滞通痹，托毒排脓，敛疮生肌。能帮助抗疲劳，增强和调节机体免疫功能，提高机体的抗病力，降血压、降血脂、抗衰老、保肝等。

灵芝 灵芝外形呈伞状，菌盖肾形、半圆形或近圆形。气微香，味苦涩。可以用于煲汤、泡茶、传统方式泡酒等。补气安神，止咳平喘。能帮助免疫调节、降血糖、降血脂、抗氧化、抗衰老及抗肿瘤。

山茱萸 山茱萸呈不规则的片状或囊状。气微，味酸、涩、微苦。可以用于煲汤、入菜、传统方式制作果酒、果汁、蜜饯果脯等。补益肝肾，收涩固脱。具有降血糖、增强非特异性免疫功能的作用。素有湿热而致小便淋涩者，不宜应用。

天麻 天麻饮片呈不规则的薄片。气微、性甘。可以用于炖肉、入菜、火锅等。息风止痉，平抑肝阳，祛风通络。能帮助降压，治疗头痛头晕。过敏体质人群不宜食用。

杜仲叶 杜仲叶多破碎，完整叶片展平后呈椭圆形或卵形。气微，味微苦。可以用杜仲嫩叶入菜、煮粥、泡茶及制作主食等。补肝肾，强筋骨。用于降血压。

上述物质作为食药物质时，孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用。

湖南省中医药研究院附属医院
药剂科 易灿玲 刘会

春天饮食五原则

一年之计在于春，春天阳气生发，但也是各种细菌、微生物繁殖复苏的时候，所以饮食方面也要注意。合理的饮食才能帮助人体提高免疫力，抵抗疾病入侵。春天饮食要遵循养生五原则。

宜清淡 春季“肝气”旺，会影响脾胃的运化功能，因此，脾胃弱的人春季要多吃山药、大枣、莲子粥，来控制过旺的肝气，预防慢性胃病及慢性肝炎导致的胃胀等症状的加重。立春过后，平日脾胃不好的人，一定要饮食清淡、适量，尤其应忌食羊肉等热性食物。

宜温补 进入春天，应适当减少进补，可顺应季节的变化多吃些温性的食物，比如大葱、生姜、大蒜、糯米、胡萝卜等，能起到祛阴散寒的良效。

宜甘润 春天气候变化快，空气时而干燥时而湿冷，胃肠处于敏感的状态，常常出现没有食欲的情况。这时应多吃甘味食物。所谓甘味食物，不仅指食物口感有点甜，更重要的是具有滋补脾胃的作用，多吃甘味食品可补益人体的脾胃之气。甘味食物中首推大枣和山药，常吃这两样东西有助于提升人体免疫力。此外，还有菠菜、芋头、红薯、土豆、黑木耳、桂圆、栗子等，都是不错的甘味食物。

忌辛辣 立春后要少吃过于辛辣的食物以及油炸、烧烤的食物。初春时期，人体呼吸系统抵抗力下降，是感冒等呼吸道传染性疾病高发期，辛辣的食物刺激呼吸道，且损耗阳气，导致上火，更易感染病毒。

忌酸收 中医认为，春季对应五脏中的肝脏，容易肝气过旺。酸味容易入肝，且具有收敛之性，多吃不利于阳气生发和肝气的疏泄，反而使本就旺盛的肝气更盛，伤及脾胃。具有酸性的食物如西红柿、柑橘、柠檬、乌梅等都不宜多吃。

郑玉平

鲜嫩清香荠菜肴

春天来临，翠绿鲜嫩的荠菜，味道清香而独特，让人百吃不厌。现介绍三款荠菜美味佳肴，以飨读者。

荠菜拌豆腐

原料：荠菜250克，豆腐100克，调味品适量。

做法：将豆腐切成小方丁，用开水略烫，盛盘；荠菜洗净，切细末，撒在豆腐上，而后用姜、盐、味精、香油等拌匀即成。

荠菜拌腰果

原料：荠菜150克，熟冬笋250克，炸腰果50克，精盐4克，植物油15克，香油5克。

做法：1.将荠菜留须根，反复洗净，切成碎末，冬笋洗净后切成薄片。2.锅置火上，放油烧至五成热，将冬笋炒片刻后淋水略焖，投入碎荠菜炒熟，撒入精盐和腰果仁，淋入香油即成。

荠菜炒鸡蛋

原料：鸡蛋4个，鲜嫩荠菜300克，葱、精盐、花生油适量。

做法：1.将荠菜择去根、老叶，洗净，切成段。葱切成末，鸡蛋磕入碗内，放入荠菜、葱末、精盐，打散搅匀成蛋糊。2.净炒锅放火上，放入花生油，烧热后倒入蛋糊，摊匀成饼，用小火煎至两面金黄，即可装盘食用。

杨吉生

肿瘤病友可以吃海鲜吗？

在肿瘤科工作的医护人员，常常会被问到肿瘤患者可不可以吃海鲜的问题。下面笔者就来具体说明一下。

海鲜是指出产于海里的可食用的动物性或植物性原料。动物性海鲜包括鱼类、虾类、贝类、蟹类、软体动物类等。植物性海鲜主要包括海带、紫菜、海木耳、海白菜、裙带菜等。海洋可能有成千上万种海鲜存在，笼统问是否可以吃海鲜，还真难以回答。

海鲜营养价值比较高。新鲜的海鱼含蛋白质15%~20%，属于优质蛋白质。

海鱼脂肪由不饱和脂肪酸构成，鱼类油脂中含有EPA和DHA（俗称脑黄金），其中以深海鱼中含量最高，某些淡水鱼中也含有一定量的EPA和DHA，其他动物性食物中含量较少。EPA与DHA均为ω-3不饱和脂肪酸，EPA有降血脂、稀释血液的作用，DHA有利于儿童大脑和眼睛视网膜的生长发育。

植物性海鲜中的海藻富含碘、海藻多糖、膳食纤维。贝类富含锌、铁、钙、铜；鱼肉中除含有尼克酸和少量的维B_1和B_2外，还含有部分维B_{12}。鱼肝油里脂溶性维生素A和D极为丰富。

肿瘤病人是否可以吃海鲜，需要根据具体情况来定。

1. 原来能吃的继续吃，每次进食量不宜多于100克为宜，特别是容易过敏的虾、蟹，进食量应该更少。

2. 之前没吃过虾、蟹的人，还是小心为宜。

3. 原来吃海鲜过敏或不耐受的不要吃。

4. 肿瘤患者在放、化疗期间，要谨慎吃难消化且易过敏的虾、蟹类。

5. 海鱼类容易消化且富含鱼油，推荐肿瘤病友适量常吃。

6. 考虑到重金属、环境激素在鱼体内的富集效应，建议食用小型鱼类，如三文鱼就比鲨鱼污染少。烹调方法上尽量选择蒸煮烤，油炸会破坏其营养。

最后需要提醒的是，海鲜不是发物，不要迷信发物。

湖南省肿瘤医院营养科
主任医师 胡小翠
（刘孝谊 彭璐 整理）