

进入春茶季

茶叶的保健功效不可低估

农历三月，春茶上市了。茶中含有抗氧化物质茶多酚，在疾病预防方面有着天然的优势。

茶多酚是茶树重要的次生代谢产物，不仅对茶叶色泽、香味、品质形成具有重要作用，而且也是促进人体健康的重要成分之一。而在茶树中最重要的是以儿茶素为主体的黄烷醇类，含量占茶树多酚总量的70%~80%。

研究发现，茶多酚具有多种保健功效，包括抗氧化、抗菌、抗病毒、防癌抗癌、消炎、抗过敏、预防心血管疾病和调节免疫功能等。

由于茶多酚在人体内具有多种的保健功效，因此常常被人们看做继“水、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、纤维素”之后的重要“营养素”。

茶多酚在体内的抗氧化作用

正常人体内自由基处于一个动态平衡之中，一旦这个平衡被打破，就会危害人体，发生疾病。

此时就需要外来的抗氧化剂来去清除自由基，进而起到保护人体健康的作用。茶多酚在体内的抗氧化作用多指其对自由基的清除作用。

茶鲜叶中，茶多酚总量占鲜叶干物质总量的18%~36%。研究发现，绿茶在冲泡3~5分钟，茶多酚

的水浸出物在26.6%~33.3%之间。

有研究不同年份的生普洱茶茶多酚进行体内抗氧化作用研究，发现生普洱茶茶多酚具有较强的抗氧化作用，可清除体内与氧化作用有关的自由基，并且还可增加体内过氧化物歧化酶、谷胱甘肽的含量，降低对人体有害的氧化产物丙二醛的含量。

茶多酚在预防心血管疾病方面的作用

心血管疾病是危害人类健康的疾病，心血管疾病的发生与血浆中脂质关系密切。茶多酚能够通过抗炎、调节血脂水平、抑制LDL氧化修饰、改善内皮功能、保持斑块稳定性等不同途径有效预防动脉粥样硬化。

茶多酚在防癌抗癌方面的作用

研究表明，茶叶具有预防肿瘤的作用，而起主要作用的成分则是茶多酚。

茶多酚的防癌抗癌及抗突变的

机理主要为：可诱导体内抗氧化酶活性，对癌基因的激活具有抑制作用；多酚及其产物可诱导肿瘤细胞的凋亡；多酚及其氧化产物可调节基因的表达，对肿瘤的转化、增生具有抑制作用。

茶多酚中，表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG)是生物活性最高的，也是含量最多的儿茶素类物质。EGCG的体外抗肿瘤活性已被证实，对癌细胞的侵袭和迁移具有抑制作用。

此外，通过对人肝癌细胞的研究，发现EGCG可抑制促血管生长因子的基质金属蛋白酶MMP-2和MMP-9的表达，这也进一步说明了EGCG对癌细胞的侵袭和迁移具有抑制作用。

近年来，随着人们对茶多酚功效研究的不断深入，发现茶多酚除了上述的几种功能外，还具有抗菌、消炎、抗肥胖和预防糖尿病等多种保健功效。

云南农业大学普洱茶学教授 马啸
中国营养学会常务理事 孙桂菊



苏式汤面 一座城市的记忆

“早晨一碗面，赛过活神仙。”苏州人的清晨是被一碗汤面唤醒的。“一望二三里，面馆四五家”，形容的就是在苏州大街小巷里星罗棋布数不清的面馆。

老一辈苏州人，讲究“早上皮包水”，吃面要早上去吃，讲派头的人，还要吃“头汤面”，因为早上第一锅下出来的面汤色最为清冽、面条最为爽滑。吃面最讲究一碗汤水，要吊得好汤，得选好料，苏式面馆汤料配方有鳝骨、鸡(鸡架)、蹄髈、猪骨、虾壳、青鱼、火腿等，用文火熬制八九个小时，“吊”出了五味混元的神韵，出汤后选用猪腿骨、脊梁骨，再慢慢煨上3小时左右。

苏州人素有“不时不食”的讲究，不同季节去苏州吃的时令面也不一样。当“浇头”(即佐面的菜)遇上时令，就是一场灵魂的碰撞。比如开春有三虾面，三虾面的浇头由虾籽、虾脑、虾仁一起炒制，先剔虾籽，再剥虾仁，剩下的虾壳和虾头一同小火煨煮，再从虾头里剥出深橘色的小块虾脑，放入葱末入锅略炒后加调料、鸡汤，淋上麻油，一盘香气扑鼻的三虾面问世了，一口下去，仿佛整个春天的味蕾都在这碗面里了。

套用一句流行话：人活到极致，一定是素与淡。面亦如此，上世纪八九十年代，一碗撒着小葱，没有任何浇头的清汤光面曾风靡苏州大街小巷，后来渐渐不再盛行。最近，“光面”又“现身”苏州某老字号面馆。怀揣着十二分的好奇，我特地跑去，叫上一碗，乍一看，白花花的面条撒上几点碧绿的葱花，闻起来也没什么香味，可一入口，鲜味就在嘴里爆开。老板说道，可别小觑这碗面条，汤底可不寻常，用整只老母鸡、火腿、老鸭架、瑶柱同煮，连吊三天三夜，汤色要三白三清，到了最后一轮清汤，把牛肉、鸡胸敲成腻子，放汤里轻轻搅拌，用腻子吸收掉所有的油脂杂质，剩下的就是清汤，和面、煮面都用它，一碗清汤光面，在苏州却能吃出“阳春白雪”的味道，因此又叫“阳春面”。

一碗苏式面，就像一位温柔婉约、情深意浓的吴地美人，将苏州人的细腻精致发挥得淋漓尽致，也让外地游客产生了“对一个城市的记忆只需一碗面”。

凉拌菜里加点“料” 营养丰富味道好

除了酱油、醋、调料等调味品，在凉拌菜里加点其他“料”，会让菜品更加美味，营养翻倍。

坚果类 核桃、杏仁、花生等坚果类食物，富含维生素、微量元素、卵磷脂和植物蛋白，能够增加细胞活性，对于脑神经功能具有很好的补益作用。在制作萝卜丝、土豆丝、黄瓜丝等口感爽脆的凉拌菜时，适量加些坚果或坚果碎，不仅能增加营养，还会让凉拌菜香气四溢。

芝麻酱 芝麻酱中的营养素有“四高”，即高钙、高铁、高蛋白和高亚油酸。常吃芝麻酱还能预防冠心病等心血管疾病。在制作油麦菜、娃娃菜等口感鲜嫩的凉拌菜时，都可以加点芝麻酱，增加美味和营养。

豆制品 豆制品富含优质蛋白质、钙、磷、铁等营养素，是平衡膳食的重要组成部分，经常食用，可以提高机体免疫力，预防骨质疏松、心脑血管疾病等。制作凉拌菜时，根据个人口味，适量加些腐竹、豆干、豆皮、毛豆、青豆等豆制品，会让菜品色香味俱佳。

水果类 水果也是凉拌菜的常用食材。在制作酸甜口味的凉拌菜时，也可以将一些水果如西柚、火龙果、猕猴桃等切丁，少量加入到凉拌菜里，不仅能调节口味，还会刺激食欲，让胃口大开。

河南省周口市建安路南老年协会 朱广凯

吃素食 是健康也是文化

现在人们外出就餐、聚餐机会多，鸡鸭鱼肉成了主菜，饱了口福，健康却成了问题。

腥的荤的吃多了，胃肠未免起腻，时间久了腰腹也堆起了“游泳圈”，要摆脱这种烦恼，不妨试试素食。

素食的原料一般包括五谷杂粮、豆类、蔬菜、菌类、藻类、水果、干果、坚果等。素食不仅在我们日常饮食中占有主要地位，也是中国烹调文化的重要内容。就算是纯肉食者，其实每天也会吃很多素食。

中国素食文化有着悠久的历史，其在花色品种、选料精细、制作考究及风格等方面，决不亚于荤菜。

中国素食的历史可追溯到西汉时期。相传西汉时期的淮南王刘安发明了豆腐，为素食的发展立下了汗马功劳。豆腐不仅是素菜的重要原料，也是素食中的优质蛋白。

据考证，北魏的《齐民要术》中专列了素食一章，介绍了11种素食，是我国目前发

现的最早的素食谱。

历史上，中国素食有三大流派，两大方向。三大流派是指：宫廷素食、寺院素食和民间素食；两大方向是指：“全素派”和“以荤托素派”。“全素派”主要以寺院素菜为代表，不用鸡蛋和葱蒜等“五荤”。“以荤托素派”主要以民间素菜为代表，不忌“五荤”和蛋类，甚至用海产品及动物油脂和肉汤等。

素食发展至今，更加注重于菜品的营养搭配以及品尝菜品的仪式感。在长沙小林子冲路的美蓉公馆，有一家精致素食餐厅——美素轩，素雅的环境、超高颜值的摆盘、贴心的服务及很棒的餐品味道于一体。为了给顾客更好的用餐体验，在这里吃素食是需要提前一天预约的，每次用餐1.5~2小时，满满的仪式感，在这里吃一次素食绝对超过吃一次五星级大餐。

丽轩堂生命养护中心
湖南丽轩健康管理咨询服务
有限公司

申功晶