



## 鹌鹑蛋 不比鸡蛋

# 更营养

不知何时, 不少的地方热传“鹌鹑蛋比鸡蛋更有营养”, 把鹌鹑蛋作为老幼病弱者的上佳补品, 甚至只吃鹌鹑蛋而不吃鸡蛋。那么, 鹌鹑蛋的营养是不是真的赛过鸡蛋呢?

有比较才能鉴别。先我们来看看, 我国最近出版的《中国食物成分表》。该书曾对鹌鹑蛋和鸡蛋的主要营养成分进行了详细的检测, 其结果是: 每100克鹌鹑蛋和鸡蛋的可食部分中各种营养成分的含量分

别为: 蛋白质12.8克和13.3克; 脂肪11克和8.8克; 钙47毫克和55毫克; 铁3.2毫克和1.1毫克; 维生素A337微克和234微克; 维生素B<sub>1</sub>约0.11毫克和0.11毫克; 维生素B<sub>2</sub>约0.49毫克和0.27毫克; 烟酸0.15毫克和0.1毫克; 维生素B<sub>6</sub>约0.02毫克和0.12毫克。胆固醇含量515毫克和585毫克。另外, 在人体所需的氨基酸的含量上, 鹌鹑蛋所含的赖氨酸比鸡蛋高, 而鸡蛋所含的异亮氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、

苯丙氨酸、苏氨酸等则比鹌鹑蛋高。故鹌鹑蛋和鸡蛋的营养价值在总体上是相当的。从营养角来看“鹌鹑蛋比鸡蛋更有营养”尚缺乏确切的科学根据。

鹌鹑蛋的价格是鸡蛋的2倍左右, 而它们的营养成分又相差无几, 且都是优质蛋白, 吸收率都好, 如果不是对鹌鹑蛋特别嗜好者, 日常生活中还是以鸡蛋为好, 这样既经济、实惠, 食用更简方便, 何乐而不为。 湘雅医院教授 李惠明

## 秋季防燥食疗粥

**梨粥** 梨子2只, 洗净后连皮带核切碎, 加粳米100克, 和水煮粥。秋季气候干燥, 人们常出现口干鼻燥、干咳无痰等燥热病症, 而梨具有良好的润燥作用, 用以煮粥, 可作为秋季常食的保健食品。

**胡萝卜粥** 胡萝卜250克, 洗净切碎, 加粳米100克和水煮粥。患有皮肤粗糙和夜盲症、眼干燥症、少儿软骨病的人, 食之大有裨益。特别是秋季天气干燥, 人们多出现皮肤粗糙、口唇干裂、两眼干涩、头屑增多等症状, 以胡萝卜煮粥食用, 有一定的防治作用。

**芝麻粥** 芝麻50克, 粳米100克。先将芝麻炒熟后, 拌入煮熟的粳米粥中同食。适用于肝肾不足、头昏目花、头发早白、脱发、小儿头发色黄稀少及肺燥咳嗽、习惯性便秘者食用。芝麻粥还有延年益寿的作用, 可作为老年人常服的保健食品。

**菊花粥** 菊花50克, 粳米100克, 先将菊花煎汤, 再将菊花汤与粳米同煮成粥。具有散风热、清肝明目的作用, 对秋季风热感冒、心烦咽燥、目红肿痛等, 具有一定的治疗作用。 胡万里

## 常吃豆瓣菜 预防乳腺癌

英国科学家发现, 每天吃80克豆瓣菜, 可使血液中抗癌分子在数小时内激增。研究显示, 从碾碎的豆瓣菜中提取的化学物质可以抑制乳腺癌细胞的生长, 能帮助患乳腺癌的人恢复身体, 防止乳腺癌卷土重来。

豆瓣菜又称西洋菜, 属十字花科, 是水生草本植物。西洋菜以质地脆嫩、多汁, 色泽青绿的嫩茎叶供食用, 清香爽口, 营养丰富。豆瓣菜的营养物质比较全面, 其中超氧化物歧化酶(即SOD)的含量很高, 还含有丰富的维生素及矿物质。豆瓣菜有通经的作用, 并能干扰卵子着床, 阻止妊娠。豆瓣菜味甘微苦, 性寒, 入肺、膀胱。具有清燥润肺、化痰止咳、利尿等功效。益脑健身的保健蔬菜。

豆瓣菜一般人群均可食用。孕妇及寒性咳嗽者不宜食用。 姜会仁

### 相关链接

### 豆瓣菜食疗作用

中医认为豆瓣菜是治疗肺病的理想食物, 豆瓣菜味甘微苦, 性寒, 入肺、膀胱经; 具有能清热止咳、清燥润肺、化痰止咳、利尿等功效; 对肺病、肺燥肺热所致的咳嗽、咯血、鼻子出血、月经不调都有较好疗效。

秋天常吃些豆瓣菜, 对呼吸系统十分有益。故豆瓣菜有“天然清燥救肺汤”的美誉。豆瓣菜还有通经的作用, 女性在月经前食用一些, 就能对痛经、月经过少等症状起到防治作用。



## 饮食 取长补短巧搭配

人体水分又可补阴并可清热止咳; 山药的补阴之力更强, 与鸡肉共食, 可消除油腻, 补肺效果更佳。

**百合+鸡蛋** 有滋阴润燥, 清心安神的功效, 百合清痰水、补虚损, 而蛋黄则能除烦热、补阴血, 二者加糖调味, 效果更佳。

**猪肝+菠菜** 猪肝富含叶酸、维生素B<sub>12</sub>以及铁等造血原料, 菠菜也含有较多的叶酸和铁。猪肝、菠菜都具有补血的功能, 同食两种食物, 一荤一素, 相辅相成, 对治疗贫血有奇效。

**芝麻+海带** 芝麻能改善血液循环, 促进新陈代谢, 其中的亚油酸有调节胆固醇的功能, 维生素E又可防衰老。海带含有钙和碘, 能对血液起净化作用。促进甲状腺素的合成。

**鲤鱼+米醋** 鲤鱼本身有涂水之功, 人体水肿除肾炎外大都是湿肿, 米醋有利湿的功能, 若与鲤鱼共食, 利湿的功能倍增。

**甲鱼+蜜糖** 甲鱼与蜜糖一起烹调, 不仅味甜可口, 鲜美宜人, 而且还含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、多种维生素, 并富含诸如辛酸、多本酸、硅酸等特殊的强身成分, 对心脏病、肠胃病、贫血等有良效, 还能促进生长, 预防衰老。 贺军成



## 每天吃枣能减压

据第四军医大学唐都医院营养科叶琳主任介绍, 鲜枣中含有大量维生素C, 能够协助分泌肾上腺皮质激素。人面临压力时, 会自动分泌肾上腺皮质激素, 以应付环境挑战。但由于鲜枣皮含有大量的不可溶纤维素, 在吃的时候尽量不要“囫圇吞枣”, 要细嚼慢咽, 否则可能会引起腹胀等不适的感觉。同时, 慢慢咀嚼也是释放压力平静心情的一种方式。再者, 不要空腹或睡前吃鲜枣, 否则会有烧心的感觉, 上班族不妨在上午十点或下午三四点把鲜枣作为加餐的水果食用, 缓解压力可每天吃3至5颗鲜枣。此外, 常吃鲜枣有助预防胆结石。鲜枣皮中大量的不可溶纤维素, 能够减少胆汁酸在肝肠循环的回流, 胆汁酸少了, 在一定程度上结石形成的概率也就随之减少。叶琳主任提醒说, 鲜枣脆嫩多汁, 但不耐保存, 常温下几天的时间就会失去鲜脆的口感, 放在冰箱里时间久了也会造成维生素C的流失, 因此不要一次买太多, 现吃现买即可。

另外, 缓解压力还可多吃其他维生素C含量丰富的食物, 如猕猴桃、橙子、橘子、花椰菜、芦笋等。 丛墨涵

# 专访: 皮肤顽癣 - 不复发才是硬道理

全国3000多个城市免费送药上门 电话订购 药到付款

皮肤顽癣是一种常见的慢性炎症性皮肤病, 具有顽固性和复发性特点, 其皮损特征是红色丘疹或斑块, 上覆有多层银白色鳞屑, 有明显的季节性, 多数患者病情春季、冬季加重, 夏季缓解, 近十年来发病率有上升趋势, 认为与工业污染和工作环境有关。

我国政府十分关心皮肤顽癣的治疗情况, 由中国人民总医院著名皮肤病专家组成的专家组采取世界先进的微囊渗透排毒技术, 经过多年的研究, 终于研制出一种新型高科技中药产品【珍草银消安】, 开辟了皮肤顽癣的治疗新天地。

专家组在研究中发现, 正常皮肤表皮细胞分化的时间是26-28天, 而皮肤顽癣患者的表皮细胞分化时间是3-4天, 比正常的快7倍, 可见表皮细胞的分化机制发生紊乱是直接祸首, 导致形成银白色的鳞屑。经过长期的临床实践发现, 皮肤顽癣“表在血毒, 根在脏毒”, 五脏之毒不排, 血液之毒就无法清除干净, 造成皮肤顽癣病反反复复。所以说: 治血必先治脏, 清血毒必先排脏毒, 这样, 皮肤表皮细胞的分化机制才能恢复正常, 皮肤顽癣才能治好。

为什么常规治疗的效果均不理想? 以往药物治疗单一, 只能改善某一症状, 容易复发。皮损是

患者感觉最为恐怖的事情, 眼看着自己的皮肤一块块变硬、溃烂、红疹、脱屑, 真的是欲哭无泪……, 【珍草银消安】从源头清血毒, 彻底改变血热、血燥、血瘀的现象, 全面解决皮损的各种症状。很多医生, 根据患者的诊疗日记, 总结出【珍草银消安】治疗皮损的时间表: 7-15天可见明显效果, 损坏的皮肤开始变平, 鳞屑减小; 连续服用2-4个疗程康复, 患处恢复正常皮肤, 而且不遗留色素沉着, 让患者一次治好, 永不复发。

【珍草银消安】合理运用了“清体毒、除脏毒”的科学理论, 其具体的治疗分为两个步骤: 一步: 清血毒, 必先排脏毒。

【珍草银消安】采取世界先进的微囊渗透排毒技术, 从皮肤顽癣等皮肤顽症的源头入手, 在清除血毒的同时, 对血毒的源头—内脏进行深层排毒和治疗, 调节内部脏器的功能, 杜绝血毒的

持续产生, 这一作用真正实现了治疗皮肤顽癣病不复发的愿望。

二步骤: 调节皮肤分化机制。【珍草银消安】可调节皮肤表皮细胞的分化机制, 使其恢复正常, 双向共同作用, 促进鳞屑尽早脱落, 长出新鲜肌肤, 还肌肤本来面目。

【珍草银消安】属于纯天然的高科技中药产品, 经毒理实验证明, 没有任何副作用, 据统计, 【珍草银消安】在问世后的三年时间里, 治好患者超过3万人, 这一成果震惊了国内外医学专家。

广西患者徐彩霞, 女35岁, 患皮肤顽癣七年, 刚开始头部为小红斑, 后来发展到全身, 成地图状紫色皮疹, 表面覆盖厚鳞屑, 奇痒无比, 先后治疗多家医院, 治疗时病情没有得到控制, 而且越来越严重, 她曾失去信心但没放过一丝希望, 偶然看到报纸上【珍草银消安】的报道, 抱着试

一试的心理, 通过货到付款的方式购买了一疗程药物, 服用了二十天, 全身症状明显减轻, 服完二个疗程, 全部症状消失, 又根据治疗中心的建议巩固了一个疗程, 完全康复, 随访五年未见复发。

北京患者曾涛, 男24岁, 患皮肤顽癣5年, 全身大面积红斑, 覆盖白色较厚鳞屑, 奇痒无比, 经多家医院治疗用药好转, 停药反弹, 反反复复, 苦不堪言。正当他感到无奈和绝望的时候, 经朋友推荐说特效药【珍草银消安】治疗皮肤顽癣效果特别好, 于是购买了三个疗程, 没想到刚服完一个月, 红斑、鳞屑、痒痛就消失了, 表皮变得光滑, 用完三个疗程后停药, 完全康复, 非常高兴, 他逢人就说: 是【珍草银消安】给了我第二次生命。

温馨提示: 为了让这一特效药使更多的患者早日康复, 我院即日起开展“献爱心、送真情”大优惠行动, 药费一律优惠50%, 一次性购买三疗程赠送一疗程, 外地患者可办理货到付款业务。

郑重承诺: 服用【珍草银消安】15天内无效者, 全额退款; 愈后15年内复发免费指导治疗。

热线电话: 010-51290205(多线) 应广大患者的请求, 中国人民总医院开通了专家热线, 欢迎垂询! 国药广审(文)第2009011009号 摘自《中国妇女报》