

饮食调理 养护肺脏

10月14日是世界肺功能日。当下,由于人类大气生存环境日趋恶劣,人们久坐时间增加而运动量减少、主动吸烟和被动吸取二手烟、饮食辛辣油腻等因素,使得人体肺脏变得十分娇嫩,呼吸道疾病如慢性支气管炎、非典型性肺炎、肺结核、肺癌等日益增多。说到养肺护肺,中医在食疗上累积了宝贵经验。今天就和大家谈谈如何通过饮食调理养护肺脏。

饮食避免辛辣刺激、肥甘厚味

西医的肺是指实质性的肺实质器官,能传递和交换气体,即吸进氧气,呼出二氧化碳的过程。中医讲的肺概括了整个呼吸系统、部分消化系统、泌尿系统和循环系统的功能,包括肺、肾、膀胱、心脏等脏器的功能。不管是西医还是中医,肺脏都处于重要的地位。

肺为娇脏,过食辛辣刺激、煎炸烤炙、腌制食品以及嗜烟等,可致热毒内生,而过食油腻、肥甘厚味及酒水饮料等可致痰湿内蕴。身体中一旦有火热毒邪以及痰湿等病邪停聚宿留,则可在一定条件下发展为感冒、咳、喘等肺系疾病。若迁延日久,久病必瘀,痰瘀互结,更可导致肺纤维化乃至肿瘤等严重疾

病。而在治疗过程中,上述不良饮食习惯若未得纠正,则必然会在一定程度上影响和降低药物疗效,造成病情反复、病程延长、治疗费用增加等不良后果。

根据体质、体征 挑选食物

肺部疾病患者平时应加强营养,且应根据自身体质和疾病发展状况合理进食。中医有药食同源的说法,主张遵循“热者寒之,寒者热之,虚者补之,实者泻之”的原则来选择食物。

寒凉的食物主要有苦瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苦菜、茄子、竹笋、绿豆;香蕉、梨子、柚子、西瓜、山竹、火龙果;猪肉、兔肉、鸭肉;鱼腥草、板蓝根、薄荷等。以上食物有清热解毒、抗病毒、抗炎作用。

温热类食物主要有韭菜、茴香、辣椒、芥菜、葱、姜、蒜、胡椒、花椒、桂皮、丁香、豆蔻等;龙眼、枣、石榴、樱桃、荔枝、桃、李、杏等;鸡肉、羊牛肉、狗肉、虾、鳝鱼等。这些食物能助阳、散寒、温经、通络止痛。

有化痰作用的食物主要有白萝卜、鱼腥草、冬瓜、丝瓜、竹笋、海带、薏苡仁;梨、橙子、柚子、佛手等。

有利咽作用的食物主要有桔梗、枇杷等。

有降气、平喘作用的食物有



杏仁、白果、苏子、莱菔子等。

有抗癌作用的食物有菌藻类食物,如菌、菇、海带、螺旋藻等;花菜等十字花科蔬菜;芦笋、丝瓜、番茄、豆类、山药;苹果、香蕉、樱桃、猕猴桃、大枣;海参、甲鱼。

有补益作用的食物有山药、扁豆、葡萄、枸杞、枣、龙眼、莲子、樱桃等。

根据病症和职业 选择利肺食物

吸烟及被动吸烟者应多吃点化痰及防癌食物,如白萝卜、香菇、薏苡仁、苹果等。

慢性支气管炎、慢阻肺患者除多吃化痰、补益的食物外,还要根据痰的颜色来进食,如以黄绿痰为主应多吃黄瓜、鱼腥草、绿豆等。如以白色稀痰为主应多吃韭菜、胡椒、花椒等。如合并体质差以及消瘦较甚者除上述外,应多补充高蛋白及补气食物。

老师及有咽炎者可多吃利咽食物,如桔梗、枇杷等。嗓子不舒服的前一两天可用胖大海泡水喝。

老年人宜多吃补益食物,如山药、扁豆、莲子等。

湖南省财贸医院 呼吸内科主任 李军

喝酒时多吃饭 减少脂肪肝

亲朋相聚,免不了要喝酒。如何做到不伤害身体又能尽兴而饮?专家建议,喝酒时别忘多吃饭。

人们在饮酒尤其是大量饮酒时,常常会产生饱胀感,所以喝完酒后就不想再吃饭了,其实这是非常有害的。科学研究发现,在喝酒的同时多吃饭,补充足量的碳水化合物,可以减少乙醇性脂肪肝的发生。

在正常情况下,酒经过胃肠道吸收后,在肝脏中经乙醇脱氢酶的作用转变为乙醛,而后生成乙酸,最后分解成二氧化碳和水排出体外。在大量饮酒时,体内的乙醛来不及转化

为乙酸,会生成大量的自由基,导致人体内氧化和抗氧化平衡的失调。此时如果能够多吃些蔬菜和水果,补充维C、维E、微量元素硒等重要的抗氧化剂,可减少酒精对人体的伤害。

此外,喝酒的时间最好放在晚上。因为人体肝脏中乙醇脱氢酶的活性高低有时间规律,中午时活性降低,晚上时活性增加。中午时喝酒,乙醇容易被代谢掉,此时喝酒比晚上容易醉,对身体的伤害也较大。还需要注意的是,早上空腹饮酒极容易造成胃粘膜的损害。

曾闻

寒露饮食 重滋阴润燥

寒露时节的饮食养生,可以根据个人具体情况而定。总的来说,饮食调养应以滋阴润燥为主。可适当多摄入胡萝卜、冬瓜、藕、小白菜、豆角、菌类、海带和紫菜等蔬菜。

小白菜有排毒素的作用,能加速人体新陈代谢,防止便秘;其所含矿物质能够促进骨骼发育。十字花科蔬菜有健脾、清肺、润喉、清热解毒的作用,对秋燥引起的脾虚胃热、口鼻烦渴者最为适宜;其所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素硒等对防癌抗癌有益;含有多环芳香族化合物,能降低雌激素水平,可以预防乳腺癌的发生。

寒露宜多吃滋阴润肺的水果,如梨、柿子、石榴、香蕉等。还可以吃些芝麻、糯米、粳米、栗子等食物,既滋阴又健脾,对深秋养生很有好处。

甘肃省酒泉市中医院 刘作东 (张汉武整理)



煮玉米汁放点糯米粉

玉米是非常有营养的一味主食,将它煮汁食用更是美味。买回的玉米洗净,放入锅中煮熟,取出时立即浸入凉开水中,这样可以使玉米味道更香甜软糯。将玉米粒剥下来,放入榨汁机中榨汁,注意煮玉米的水不要倒掉了,将其一同放入榨汁机中充当汁水原料,这样可以使玉米中的微量元素及玉米须等营养物质完好地保留在玉米汁中。玉米榨汁后上锅再煮,边煮边放入一些糯米粉,这样煮出来的玉米汁不会汁渣分离,且味道香浓甘醇。

保温加焖 10分钟 米饭香喷喷

想让电饭煲蒸出香喷喷的米饭,有一个小诀窍——即当电饭煲的加热程序完毕,跳至保温状态后,不要马上拔插头,而是让它处于保温状态5分钟,拔完插头后让米饭再继续焖5分钟,这样蒸出来的米饭口感更软糯,还不容易粘锅。

鹰嘴豆要煮 30-60分钟

鹰嘴豆泥是一道非常传统的阿拉伯菜,阿拉伯人喜欢用皮塔饼蘸鹰嘴豆泥来吃。如今在中国,许多家庭也喜欢自制鹰嘴豆泥抹在面包、米饼上面吃。鹰嘴豆泥的制作十分简单,只要将煮熟的鹰嘴豆碾成泥,再依口味放入芝麻酱、柠檬汁、橄榄油、盐、欧芹、肉桂、大蒜、酸奶、花生、番茄等调料即可。需要注意的是,鹰嘴豆质地较硬不容易煮熟,一般情况下要煮30-60分钟,待质地变软才可出锅。鹰嘴豆煮到80℃时会出现假沸现象,此时应开小火再煮15分钟。

巧云

秋季 话饮食

咽喉干燥吃秋梨

梨享有“百果之宗”的称誉。秋天气候干燥,喉咙不舒服,此时多吃些梨对保护嗓子有好处。梨质酥脆多汁,味甘性寒,有清热化痰、生津止渴等功效,尤其在秋季食用能明显缓解咽喉干燥。《本草纲目》则记载其能“润肺凉心,消痰降火,解疮毒、酒毒”。秋天吃梨对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等症较为适宜。肝炎病人吃梨能起到保肝、助消化、增食欲的作用。《本草经疏》指出:“肺寒咳嗽、脾家泄泻、腹痛冷积、寒痰痰饮、妇人产后、小儿痘后、胃冷呕吐,法咸忌之。”

赵国明作

