

生姜能治疗感冒、缓解痛经? 专家教你健康吃姜

最近,河南的张先生感冒吃药后未见好转,就跟妻子说熬点姜汤喝,妻子直接把1千克老姜拍碎下锅熬汤,张先生喝了2杯后第二天嘴上便起了泡。秋冬是感冒多发的季节,每到这个时候,身边人都会告诉你,喝点生姜茶、生姜红糖水、生姜可乐可以防治感冒,这是真的吗?



生姜可以治感冒吗?

生姜红糖水、生姜茶经常被人们当做预防和治疗感冒的“良药”。其实,生姜并不能治疗感冒,只能缓解普通感冒的一些不适症状。

感冒是由病毒引起的一种疾病。普通感冒有自限性,一般不用专门治疗,只要你注意休息和营养充足,一般经过7~12天身体就会自己好;如果有鼻塞、发烧、疼痛等症状,使用对症药物帮助自己缓解,让自己好受些就行。

虽然一些研究发现生姜有抑菌、杀灭病毒的作用,但那都是体外研究或者动物研究,用的是生姜的提取物大剂量作用于某些细菌或者病毒,跟我们喝生姜水是完全不同的。生姜煮水喝,或者煮红糖水、煮可乐喝,对于缓解普通感冒的一些症状,比如鼻塞、发烧、疼痛等症状是有一定帮助的,但你直接喝温水也有类似的效果。

总的来说,生姜并没有预防和治疗感冒的作用。如果感冒症状严重,还是要尽快、老实地去医院。

生姜能缓解痛经?

有一些研究发现,生姜对缓解

痛经、经期大量流血等症状有一定作用。比如,2021年一项对生姜与痛经的荟萃分析显示,生姜对于缓解痛经的作用与非甾体抗炎药的效果差不多。

不过,也有研究发现,如果吃太多生姜,会出现腹泻、胃灼热、口腔和喉咙刺激等症状。这也可能是新闻中男子嘴上起泡的原因。

考虑到正常吃点生姜也没有什么不良作用,所以如果受到痛经困扰,泡一杯红糖姜茶也是不错的选择。但是,最好也不要加太多姜,如果吃了后感觉肚子更不舒服,胃痛甚至腹泻了,那就最好不要吃了。

另外,对于生姜能预防晕车、晕船的研究也不少。虽然目前一些研究发现姜可能对于减轻呕吐反应、减轻身体不适有一定帮助,但不能解决晕眩的问题。而且其作用并不比晕车药、晕船药更好。

生姜有什么营养?

1. 维生素矿物质等微量元素丰富。生姜中的维生素、矿物质含量比较丰富,比如它的B族维生素、铁、镁、锰、钾、锌等矿物质都比较丰富。不过,生姜一般是作为调味品,每次做菜也就用一点,大家不会把姜当作食物大口的吃,对人

体的营养贡献很小。

2. 独特的挥发性油和多酚类抗氧化物质。生姜中有丰富的姜精油,透明的黄色液体就是它;生姜中含有丰富的多酚类抗氧化物质,比如类黄酮、姜烯酚;还有一些姜辣素,这也是生姜吃着很辣的原因。

3. 少量特别的蛋白酶。姜中还有少量特别的蛋白酶,著名的小吃姜撞奶就是利用了姜汁中这种酶的特性,使得牛奶蛋白凝固,跟做奶酪的凝乳酶有点类似。

如何健康吃姜?

1. 用生姜替代部分盐、味精等调味料。姜是一种天然的调味料,可以增加食物香味。平时做菜适当放一些生姜,利用生姜给食物增加香味,有助于少放盐、味精、蚝油等调味料,减少盐的摄入,对健康有一定好处。

2. 少吃腌制生姜。生姜对健康并没有特别的作用,不要因为迷信生姜的健康作用就吃很多生姜,更不要吃腌制的生姜,譬如超市卖的罐装盐渍生姜,其中加了大量的盐。

3. 不要吃太多生姜。吃生姜太多,可导致胃痛、反胃等不适症状。中国食品辟谣联盟专家团成员阮光锋

初冬防寒驱寒茶饮

紫苏甜姜茶

材料:紫苏叶5克,生姜2片,红糖适量。

泡法:将紫苏叶、生姜、红糖一起放入杯中,倒入沸水,盖盖子闷泡约3分钟后饮用。

功效:可驱寒暖身、健胃养胃。

黄芪红枣茶

材料:黄芪3~5片,红枣3枚。

泡法:1.红枣用温水泡发洗净后,去核,取枣肉。2.黄芪和枣肉一起放入杯中,倒入沸水,浸泡约10分钟饮用。

功效:可补中健脾、利尿,天寒时可补充气血。

大红袍茶

材料:大红袍5克。

泡法:用沸水温烫茶具,投入茶叶,注入沸水,然后即刻倒出,第二次注入沸水后浸泡3分钟左右即可饮用。

功效:可健胃消食、去腻、降血脂,连续饮用,能明显抑制血胆固醇水平及中性脂肪的增加。

杨吉生

常吃山楂 助消化利血管

很多朋友在胃口不好的时候都会想到吃点山楂,山楂之所以能够开胃,是因为山楂的“酸”是恰到好处的“酸”。它的酸味比较适中,主要来自有机酸,比如枸橼酸、苹果酸等,吃进体内,不仅容易被消化,还能够促进消化液的分泌。

山楂非常适合2类人吃:一是儿童,如果孩子吃得太多,尤其吃肉类、油腻食物过多容易积食,吃点山楂可以促进胃肠道蠕动;二是老年朋友,老人胃肠道的消化液减少,动力减弱,吃饭以后不容易消化,可以在餐前加一点山楂,有助于开胃。而且山楂富含膳食纤维,对缓解老年人便秘也有帮助。不过糖尿病患者慎吃。

除了开胃,吃山楂还对血管健康有利。山楂里含有的三萜类化合物、黄酮类物质有调节血脂,维持血管正常弹性的作用,黄酮类物质还可以帮助抗氧化。

另外,其钾含量比香蕉还要多。

要注意的是,空腹吃太多山楂的话,可能会导致胃肠道不适,尤其是容易反酸的朋友,可以放在饭后吃或者两餐之间吃,效果更好,更温和。

在食用量上,如果是新鲜的山楂,一天吃3~4个就可以了,可以分两次吃,也不用天天吃,隔两三天吃一次就可以。

在吃法上,除了生吃或吃冰糖葫芦,还有一些人喜欢将山楂熬成水再喝。那么生山楂和煮熟的山楂有没有区别?有区别,能生吃的话还是建议首选生吃。因为山楂做熟吃,会破坏一部分维生素C。

不过,熟吃对山楂中黄酮类物质和有机酸的影响不大,而且可以使山楂的耐受性增强,口感也变得不那么酸,熟吃也不失为一种选择。

北京协和医院临床营养科教授 于康

冬吃猪肚汤 健脾补虚

到了秋冬季,除了羊肉汤最受大家追捧外,其次就是猪肚汤了。猪肚汤作为滋补食疗的佳品,对身体虚弱、脾胃虚寒、手术后患者都能起到很好的滋补作用。

新鲜的猪肚中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等成分物质,具有健脾胃、补虚损的作用。猪肚味甘,性微温,归脾、胃经。尤其是对于脾胃虚弱的老年人、妇女和孩子,用猪肚炖汤喝可以起到急补脾胃的作用,对由脾胃不适引发的其他疾病也有很好的辅助疗效。

除了健脾补胃,喝猪肚汤还能够起到补中益气、增强体质、改善尿频的作用,对人体有着极大的帮助。总的来说,猪肚适宜虚劳瘦弱者、脾胃虚弱者、食欲不振者、泄泻下痢者食用,也适用于体虚之人、小便颇多者和小儿疳积者食用。

莲子猪肚汤:猪肚1个,莲子、白果、食盐、姜、料酒、醋少许。做法:把猪肚清洗干净,切丝,放已经取芯的莲子和白果适量以及盐少许,用压力锅煲煮熟即可。

黄芪猪肚汤:猪肚1个,鲜枣8粒,红萝卜1根,黄芪5块,食盐适量,姜2片,陈皮1个。猪肚处理无异味后洗干净;瘦肉洗净,姜切片,红枣去核洗净;黄芪洗净,准备好陈皮,准备一个煮锅,放入猪肚焯水至差不多熟的时候就捞出来,切成块状,准备一个砂锅,放入猪肚和瘦肉,加上几片姜,大火煮开,加入陈皮、黄芪以及红枣,盖上盖子煲2小时左右,起锅前加入食盐搅拌均匀即可。

张乾

健康读卡



莲藕淮山汤 缓解皮肤干燥

广州中医药大学第一附属医院内科教授蓝森麟推荐一款补益气血、润肤养颜的食疗方——莲藕淮山汤。

食材:莲藕1000克、鲜淮山250克、花生仁100克、猪蹄2只(约750克)。

做法:莲藕洗净去节切厚块;鲜淮山洗净去皮切小段;猪蹄洗净斩大块,放沸水中稍焯后捞出冲净,连同洗净的花生仁、莲藕、鲜淮山放入砂锅内,加清水3升、白酒少许,用大火煮沸后改小火熬2小时左右,调味即可。

特点:这道汤性味平和、味道鲜美,有良好的健脾开胃、补益气血、润肤养颜等作用,适合一般人群保健食用。

来源:本报微信公众号