

# 春笋虽鲜别乱吃!

## 春季饮食牢记三原则,吃对少生病

当下,各种时令春菜纷纷登上餐桌,其中鲜嫩爽脆的春笋尤为受欢迎。但看似清新的“春味”,有时也可能成为身体的负担。春季经常有因过量食用春笋而出现呕血、晕厥的案例。中医讲究顺时而食,在阳气生发的春季,吃得对往往比吃得更多更重要。

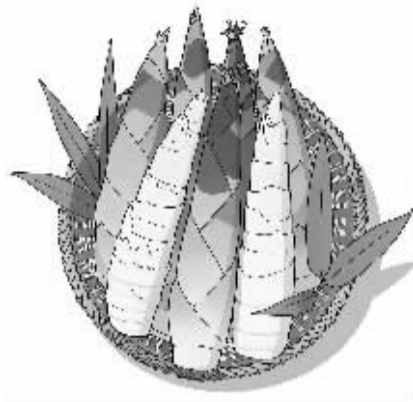
先说春笋。《本草纲目》记载:“笋味甘微寒”,具有清热化痰、利水消肿的作用,还能促进肠道蠕动,对痰热咳嗽、腹胀便秘等有一定帮助。同时,春笋富含膳食纤维,有助于消食解腻、改善肠道功能,是春季较受欢迎的时令食材。

但从中医角度看,春笋也有明显偏性。春天本就肝气旺盛,春笋又属于“发物”,若食用过多,容易引动肝火,出现鼻出血、眼睛发红等情况。同时春笋性寒、滑肠,脾胃虚寒的人群食用过多,容易出现腹胀、腹泻等不适。此外,春笋中草酸含量较高,若长期大量食用,还可能增加结石风险。

因此,春笋虽好,也要“会吃”。一般建议每次食用量控制在200克以内,烹饪前先焯水,以减少草酸含量。做菜时可搭配生姜、麻油等温性食材,以中和寒性。脾胃虚寒、消化道溃疡、食管静脉曲张、泌尿结石以及肝硬化患者,应尽量少吃或避免食用。

从更宏观的角度看,中医认为春季饮食可以遵循三个核心原则。

第一是省酸增甘,护肝健



脾。《千金方》中提出:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”春属木,肝应之,其味为酸;脾属土,其味为甘。若酸味摄入过多,容易助长肝气,从而影响脾胃运化功能,导致食欲下降、腹胀不适。适当增加甘味食物,则有助于补益脾气,使消化功能更加稳定。

生活中常见的红枣、蜂蜜等甘味食物就比较适合春季食用。红枣性甘温,具有补中益气、养血安神的作用,可以与枸杞、桂圆一起煮汤或煮粥,既温和滋养,也有助于增强体力。蜂蜜富含天然糖分及多种营养物质,早晨用温水冲服,有助于润肠通便,也能在一定程度上缓解春季过敏带来的咽干、鼻塞等不适。

第二是疏泄适度,防火郁发之。中医认为春季属木,对应人体之肝。肝主疏泄,负责调畅气机。如果情绪压抑、作息紊乱或饮食过于油腻辛辣,容易导致气机郁滞,郁而化火,表现为口苦、易怒、长痘、头胀等症状。因此春季饮食不宜过于温燥或过补,应适当加入

清肝理气、滋阴降火的食材。

例如荠菜豆腐羹、菠菜枸杞猪肝汤、韭菜炒豆腐皮等搭配,都较适合春季食用。荠菜具有清肝解毒的作用,菠菜搭配猪肝有助于补血明目,而韭菜则能够疏肝理气、促进气机通畅。春季养生并不一定要“大补”,关键是让气机顺畅,阴阳保持平衡。

第三是因地择食,祛湿防风。我国地域广阔,不同地区春季气候差异明显,饮食调养也应有所侧重。

南方春季多雨潮湿,湿气较重,人体容易出现困倦乏力、食欲下降、舌苔厚腻等湿困脾胃的表现。这类情况下,饮食宜以祛湿健脾为主,可以适当多吃薏米、赤小豆、山药、茯苓、冬瓜、白萝卜等食材,同时减少生冷、油腻和甜食摄入。日常也可用陈皮、生姜泡水饮用,或适量喝红豆薏米水,并配合适度运动,帮助气血运行、促进湿气排出。

在具体饮食习惯上,还可以记住“四要四不要”。一是要分段尝鲜,新上市的野菜第一次不要吃太多;二是要寒热搭配,寒性春菜可配姜蒜等温性食材;三是要细嚼慢咽,帮助脾胃运化;四是要观察身体反应,如舌苔厚腻时应减少发物摄入。同时,也不要迷信“以形补形”,不要把野菜当作“排毒神器”,更不要忽视焯水等基础烹饪步骤。

湖南中医药大学第二附属医院  
王利 通讯员 何穰

## 春日养生喝绿茶,这些好处很多人还不知道

一杯清香的绿茶,是春日里颇为合适的饮品。清亮的茶汤、淡淡的草木气息,不仅带来舒适的味觉体验,也为身体补充多种有益成分。适量饮用绿茶,可为健康带来以下好处。

**降低某些癌症风险** 研究认为,绿茶中富含多酚类物质,这些成分具有抗氧化作用,可抑制癌细胞生长并阻止其扩散。一些研究发现,经常饮茶的人群在结肠癌、乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌和肺癌等方面的风险可能相对较低,不过相关作用仍在进一步研究中。

**对心脏健康有益** 绿茶含有丰富的黄酮类抗氧化物质,可以帮助减少低密度脂蛋白胆固醇的氧化,改善血管功能,并在一定程度上降低血栓形成风险。长期适量饮用绿茶,有助于维持心血管系统健康。

**减轻关节炎症** 绿茶中的多酚具有抗炎作用,一些研究发现,这些活性成分可以减轻炎症反应,并减缓软骨受损过程,对骨关节炎和类风湿性关节炎患者可能具有一定辅助作用。

**提升大脑功能** 绿茶中的活性物质有助于改善注意力、记忆力和整体认知能力。部分研究发现,绿茶提取物对工作记忆有一定促进作用,因此被认为在预防认知功能下降方面具有潜在价值。

**镇静安神作用** 绿茶中的L-茶氨酸是一种具有镇静作用的氨基酸,有助于缓解紧张情绪,帮助人们在压力较大时保持放松状态。

**防治尿路感染** 研究综述指出,一杯绿茶(约7.5克干绿茶)含有约150毫克表没食子儿茶素(EGC)。该剂量可作为治疗尿路感染的有效抗菌剂。

国家公共营养师 苏菲

## 吃春饼,卷什么菜最营养?

《黄帝内经》认为,春季是万物生发之时,饮食也应顺应这一特点,帮助阳气生发。春饼,正是非常应景的应季食物。

先看“饼”。饼的原料是粮食,而粮食本身就是可以发芽、生长、繁衍的种子,古人因此认为它具有“生发之机”。再看卷饼里的配菜,常见的韭菜、豆芽、鸡蛋,本身也都寓意着生长、新生,与春季养生的理念十分契合。春饼被视为春季养生食物中的“排头兵”,道理便在这里。

如果从现代营养学的角度来看,春饼同样值得肯定。它将主食、蔬菜和蛋白质巧妙地结合在一起,整体结构符合膳食均衡的原则,是一道既美味又实用的健康食品。

在制作上,春饼的饼皮不必全部使用精白面粉,可以在其中加入一部分全麦粉,以增加维生素B族和膳食纤维的摄入。若在面团中加入鸡蛋或牛奶,不仅能提升营养价值,还能让饼皮更有韧性、不易破损。

传统春饼里常卷京酱肉丝、摊鸡蛋、韭菜、绿豆芽等。肉类和鸡蛋为饼提供优质蛋白,与面饼搭配还能提高蛋白质的利用率,但用量不宜过多。韭菜、葱和豆芽等蔬菜则能提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。至于酸菜和粉丝,更多是一种饮食记忆和习惯传承,在如今蔬菜充足的条件下,营养意义已不算突出。

在传统基础上稍作改进,可以加入胡萝卜丝、生菜、油麦菜等生食蔬菜,或黑木耳、金针菇等菌类,还可少量搭配熟核桃仁、杏仁或芝麻,增加不饱和脂肪酸,让口感和营养都更丰富。

春饼本身已较为均衡,若再配一小碗小米粥或玉米粥,会更加妥帖。

白素菊

## 常吃菠菜,护眼助消化

菠菜是一种常见的绿叶蔬菜,营养丰富、热量低,被认为是日常饮食中十分健康的食材。经常适量食用菠菜,可能给身体带来多方面益处。

首先,菠菜富含多种维生素和矿物质。它含有丰富的叶酸、维A、维C和维K,还能提供铁、镁、钾、钙等矿物质。其中叶酸有助于红细胞和DNA的形成,维A对视力、骨骼和免疫系统有益,维C具有抗氧化作用,而维K则与凝血和骨骼健康密切相关。

其次,菠菜含有多种抗氧化物质,如类黄酮等成分,有助于减少炎症,帮助抵御氧化应激。氧化应激是体内自由基与抗氧化物质失衡造成的一种细胞损伤状态,长期存在可能增加心血管疾病、糖尿病等慢性风险。

菠菜中还含有天然硝酸盐,这种物质有助于扩张血管、改善血液流动,从而在一定程度上帮助降低血压、减轻心脏负担。对有高血压风险的人来说,日常多吃绿叶蔬菜有积极意义。

此外,菠菜中的叶黄素对眼睛健康也很重要。叶黄素是一种抗氧化物质,有助于保护视网膜,增加黄斑色素密度,从而降低年龄相关性黄斑变性的发生风险。这种眼病常见于老年人,是视力下降的重要原因之一。

菠菜还含有较多膳食纤维,尤其是不溶性纤维,可以促进肠道蠕动,帮助食物在肠道中顺利通过,从而改善消化功能、预防便秘,并增强饱腹感。长期适量食用绿叶蔬菜,也有助于维持良好的代谢状态和认知功能。



不过需要注意的是,菠菜中草酸含量较高。对于容易形成肾结石的人群,如果摄入过多,草酸可能与钙结合形成结石,因此这类人群应适量食用。

在食用方式上,菠菜可以凉拌、清炒、做汤或加入沙拉、奶昔中。烹饪时尽量避免长时间高温加热,以减少营养流失。

国家二级公共营养师 常雨