



五种食物防流感

近日,美国 MSNBC 新闻网介绍了以下几种食物,认为有助提高人体免疫力,对抗来势汹汹的甲型 H1N1 流感。

酸奶 益生菌保护肠道。酸奶中含有益生菌,保护肠道,避免致病细菌的产生。另外,有些酸奶中含有的乳酸菌可以促进血液中白血细胞的生长。

红薯 增强皮肤抵抗力。皮肤是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障,而维生素 A 在结缔皮肤组织过程中起重要作用。补充维生素 A 最好的办法就是从食

物中获取 β 胡萝卜素,富含 β 胡萝卜素的红薯是获得这种营养的最快途径。

牛肉 补锌增强免疫力。锌在饮食中非常重要,它可以促进白血细胞的生长,进而帮助人体防范病毒、细菌等有害物质。即使是轻微缺锌,也会增加患传染病的风险。牛肉是人体补充锌的重要来源。

蘑菇 促进白细胞产生抗感染。研究人员发现,吃蘑菇可以促进白血细胞的产生和活动,让它们更具防范性。

鱼和贝类 补硒防病毒。补充足够的硒



可以增加免疫蛋白的数量,进而帮助清理体内的流感病毒。硒主要来源于牡蛎、龙虾、螃蟹和蛤蜊等海鲜类食品。鱼类如大西洋鲑鱼中的 $\omega-3$ 能够帮助血液产生大量的抗流感细胞,也有助于提高人体免疫力。

马寿春编译

西瓜莫冷藏

常温保存的西瓜比刚摘下的西瓜含有更多的营养成分,尤其是番茄红素会大幅增加。番茄红素是一种对身体健康非常有益的抗氧化剂,不仅能使西瓜和番茄变红,还有助于预防心脏病和一些癌症。有研究发现,保存在 21℃——相当于室温的西瓜有更多的营养物质。与刚摘的西瓜相比,保存在 21℃ 的西瓜番茄红素多 40%,可转化成维生素 A 的 β -胡萝卜素更是多 50% 到 139%。而将西瓜冷藏冰箱或冰柜里便减缓了继续产生营养成分的过程。

可见,冰镇西瓜吃起来虽然爽口,但营养成分却比在室温下保存的西瓜少得多。且冷藏的西瓜还容易变质,西瓜在 13℃ 下的保存期是 14 天到 21 天,而将它们保存在冰箱或冰柜中,也就是 5℃ 保存时,西瓜一周后就开始变质。

王秀芳

夏日多喝汤

夏天喝汤是补充机体亏耗的好方法。汤不仅营养丰富、软嫩润滑、不伤肠胃,而且极易被人体吸收,适于老幼体弱的人。

冬瓜荷叶汤 荷叶 1 张,鲜冬瓜 500 克,盐少许。制法:将荷叶洗净,撕成碎片;冬瓜洗净,切成片。将荷叶片、冬瓜片一起放入锅中,加清水适量共煮成汤,烧沸后拣去荷叶,加盐调味即成。此汤清热解暑。适用于治疗青少年女性痤疮初起。

南瓜海带汤 南瓜一斤、海带四两、瘦肉二两。制法:南瓜老的须去皮、去瓢及籽仁,嫩的不用去皮及其他,只须洗净切件,海带先浸软切段,瘦肉原件洗净,一齐煲三小时,汤清甜,瓜肉香滑。适合于肥胖兼有高血压者。

豆腐苦瓜汤 豆腐 2 块,苦瓜 50 克,调味品适量。制法:豆腐切成小块,苦瓜洗净,切成薄片,在沙锅加水适量,用文、旺火交替,煲 2 小时,至瓜烂、豆腐熟,再加入调味品,即成。一般用盐、料酒、味精、香油等,调成咸香味,但也可以单独加盐,压住苦味,因食者喜好调配。此汤有清胃降火的功效。

连淑兰

食膳堂

木瓜食疗方四则
木瓜有两种,一种是药用瓜,也称铁脚梨,因产于安徽宣城(古宣州),故称其为宣木瓜;另一种是作水果食用的木瓜,因其产于美洲,属舶来品,故被称为番木瓜。

宣木瓜性温,味酸,多用于治疗风湿性关节炎、腰膝肿痛、脚气肿胀、小腿肌肉痉挛等症,也有助消化功能。

番木瓜性微寒,味甘平,具有健脾胃、助消化、润肺燥、除热痰、通乳汁、利二便和防止肌肤老化,去黑



斑、雀斑等功效。下面几则治病的民间验方,供参考。

木瓜粥 取宣木瓜 30 克,粳米 100 克,加适量清水熬成粥,再加红糖适量,稍煮化即食,每日早晚服用,连服数日,可治小腿抽筋,脚气水肿。

木瓜汤 取番木瓜片 100 克,蜂蜜 30 毫升,生姜 2 克,加水适量共煮沸,改文火再煮 10 分钟,吃瓜喝汤,主治银屑病。

木瓜羹 取番木瓜 100 克,银耳 15 克,北杏 10 克,银杏 12 克冰糖适量,共入锅炖煲 20 分钟,即可食用。本方可以治疗燥热咳嗽、干咳无痰、痰多带血等症。

木瓜蜜 取宣木瓜 4 只,蒸熟捣烂成泥,兑入白沙蜜 1000 克,和匀装罐备用。服用时,每次取 1~2 匙,白开水冲服,一日三次,可治疗关节痛。

周向前

牛奶不宜与糖同煮

牛奶不宜与猕猴桃同吃 猕猴桃中维生素 C 含量颇高,易与奶制品中的蛋白质凝结成块,不但影响消化吸收,还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻。

牛奶不宜与酸性水果、饮料同吃 牛奶中的蛋白质 80% 为酪蛋白,酸碱度在 4.6 以下时,大量的酪蛋白便会发生凝集、沉淀,难以消化吸收,严重者还可能导致消化不良或腹泻。所以牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。

牛奶不宜与糖同煮 牛奶中的赖氨酸与糖在高温下会发生化学反应,生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸,危害人体健康,而且对儿童危害更大。想饮甜牛奶,应在煮后待牛奶稍凉再加糖。同样,牛奶也不可同巧克力同煮,因为巧克力含有丰富的草酸,同煮同食,牛奶中的钙和草酸会结合成草酸钙而不易被吸收,还会引起腹泻等症状。因此,二者宜分开食用。

牛奶不宜与钙片同服 牛奶是一种富含钙质并且吸收良好的普通食物。单纯喝牛奶,钙的吸收已经达到或接近饱和的范围,



如果将钙剂与牛奶同时服用,可导致胃肠道对钙的吸收下降,且钙剂与牛奶混合后,可能导致牛奶中的大分子胶质发生变性,形成絮状沉淀,影响牛奶的感官性状。

牛奶不宜与药物同服 有人喜欢用牛奶代替白开水服药,其实,牛奶会明显地影响人体对药物的吸收。由于牛奶容易在药物的表面形成一个覆盖膜,使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应,形成非水溶性物质,从而影响药效的释放及吸收。因此,在服药前后 1 小时不要喝奶。

胡启山

营养贴士

石榴汁能抗癌

石榴汁含有丰富的维生素 C、蛋白质、锌、铁、钙等元素。最近,一些研究表明饮用石榴汁对身体健康很有益处。

1、治疗乳腺癌。研究表明,石榴汁可以破坏乳腺癌细胞,但不破坏健康的细胞,并可以阻止乳腺癌细胞的形成。

2、预防肺癌。小白鼠试验表明,石榴汁可以抑制肺癌的发生。

3、减缓前列腺癌的发展。

4、维持前列腺特异抗原 (PSA) 的水平。对 50 个患前列腺疾病的男性的研究表明,每天饮用 230 毫升的石榴汁可以维持前列腺特异抗原 (PSA) 的水平,从而减少他们对化学疗法和激素疗法的需要。

5、保护新生儿的大脑。研究表明,母亲饮用石榴汁可以减少新生儿患脑组织损伤的几率。

6、预防骨关节炎。研究表明,石榴汁可以预防骨关节炎。

7、预防动脉硬化。石榴汁可以预防动脉血管壁内脂肪物质的沉积硬化。

8、预防阿尔茨海默病。石榴汁可以预防和减轻阿尔茨海默病及老年痴呆症。美国 Loma Linda 大学的研究发现:石榴汁可以改善小白鼠老年痴呆的症状,使小白鼠更好地进行脑力活动。

9、降低胆固醇。石榴汁可以降低低密度脂蛋白 LDL (一种不好的胆固醇),同时增加高密度脂蛋白 HDL (好的胆固醇)

10、降低血压。研究表明,每天饮用 50 毫升石榴汁可以降低心脏收缩压达 5%。

11、保护牙齿。研究表明,饮用石榴汁是一种很好的预防牙菌斑的方法。

梦媛编译

特别关注——抗复发糖尿病新药问世

数十万患者临床验证 治疗糖尿病绿色药品 外地患者均可送药上门

中国糖尿病专研中心是集医疗科研、临床药理于一体的专业性三甲医院是国内一所专业从事糖尿病研究与治疗的科研机构。汇集国内外糖尿病医学泰斗与世界十多个国家新医学接轨,由生物基因免疫学、遗传学专家强强联手,从几百种纯天然植物中提取得有效生物活性酶和活胰岛素。终于破解了糖尿病基因,分离出胰岛素细胞再生因子。历经十五年,耗资六千多万成功研制出高科技纯中药【胰康渴乐宁胶囊】获得有关部门认可的绿色治糖药物,中医药管理局新中药保护品种: zyb20720040110 解决患者长期服药和并发症。

【胰康渴乐宁胶囊】经数十万患者临床验证具有五大特点:一、从源头上恢复胰岛分泌功能,彻底清除胰岛毒素沉积促使胰岛 B 细胞能正常接收人体生理胰岛素的需求。二、降血糖,尿糖迅速持久,平稳,对人体零副作用。三、消除各种并发症:如视力减退,视物模糊,肢体麻木,浮肿,四肢

乏力,口干口渴,盗汗便秘,皮肤瘙痒,尿频尿急,性功能减退等症得以康复。四、重建胰岛细胞外组织正常功能,修复受损的胰岛细胞内在缺陷,胰岛开始逐渐恢复正常功能,细胞开始正常分泌胰岛素,活性胰岛开始对自身血糖进行调节,代谢机体免疫力及功能完全正常,实现了胰岛功能有效激活,获得康复。改变以往服药好停药复发的怪圈,从此摆脱药物。五、不需严格控制饮食,无论病史多长,并发症多重 7—15 天血糖恢复正常 4—5 疗程康复,一次性治疗,不易反弹。中国糖尿病专研中心提出“饮食是基础,运动是法宝,情绪是关键,药物是保证”让患者在理论上,思想上,行动上有了治疗糖尿病的纲领和武器

任先生,60 岁,退休职工,该患者服用药物为【胰康渴乐宁胶囊】,住北京经济开发区天华园。患者述 1999 年无明显诱因出现多饮、多食、多尿,形体消瘦等“三多一少”症状,外院经相关检查诊

断为“2 型糖尿病合并心脏病”,一直服用二甲胍片(每次 0.25g,每日 3 次)血糖控制不理想遂来我院求治。症见倦怠乏力,气短懒言,口干口渴,五心烦热,体虚盗汗,多食易饥,大便干结,小便短赤,心悸失眠,有时腰酸不适,舌体胖大,脉弦。中医辨证属消渴病,证属气阴两虚兼热伤津型。2001 年 11 月 07 日开始服用【胰康渴乐宁胶囊】,疗前症状积分 20 分,空腹血糖 13.6mmol/L,餐后 2h 血糖 20.5mmol/L,糖化血红蛋白 9%,安全性检查心电图 ST 段改变,尿糖 100mg/dl,其余无异常。【胰康渴乐宁胶囊】8 周,无明显不适,症状积分 0 分,症状康复,空腹血糖 6.2mmol/L,与疗前比较,疗效显著。糖化血红蛋白 7.4%,与疗前比较,疗效显著。安全性检查无异常。无不良反应。服药 4 疗程,各项指标均达到正常,巩固一疗程至今未复发。

【胰康渴乐宁胶囊】由中国糖尿病专研中心直

接面向全国患者供货,消费者协会质量信誉产品,315 电码防伪,患者可放心购买服用。购药患者建立详细档案,发放医疗承诺书,全国患者均可电话订购,3—5 个工作日邮递员送药上门药。

优惠活动:①、即日起至 6 月 10 日前购买药费优惠 50%。②、购两疗程药品赠送一个疗程药品,购三疗程送二疗程。

郑重承诺:服用【胰康渴乐宁胶囊】10 天无效,无条件全额退款,停药后 15—20 年内复发免费指导治疗。

专家咨询:010-86866315、86866375 订购热线:

全国免费咨询订购热线:400-708-2319 诊疗单位:中国糖尿病专研中心

(北京市香山南路 37 号) 详情请登陆我院官方网站:www.tnbKF666.com