

水果应生吃 还是熟吃?

魏 帆 北京中医药大学东方医院

水果是日常膳食中不可或缺的重要组成部分,可以为人体提供足量的维生素、矿物质、膳食纤维等,有助于保证营养物质的摄入量。由于水果中含有的碳水化合物、有机酸和芳香物质比蔬菜多,所以日常膳食中要保证水果的摄入量,不要用蔬菜来代替水果。

有一种观点,认为水果生食营养价值高,和需要烹调的蔬菜相比,营养素损失小。但也有一部分胃肠功能不好或牙口不好的人群无法耐受生的水果,甚至无法进食生的水果。他们喜欢将水果煮熟了吃,这样是不是就会损失营养物质,使得进食水果的益处没有那么突出了呢?这个问题,从西医的营养学角度和中医的养生学角度来看,有不同的理解。

熟吃护脾胃, 但损失部分营养

水果煮熟后食用,确实会损失一部分营养物质。尤其是维生素C和一些多酚类、黄酮类和花青素类的抗氧化物质,在加热的过程中,损失较为严重。从这个角度来看的话,水果的营养价值确实有所下降,但是煮熟后的水果依旧可以给我们提供糖分、膳食纤维、微量元素等营养物质。

所以,对于生吃水果胃肠不耐受的人群,或者牙口不好的老年人来说,将水果煮熟后食用,可增加食物种类,补充日常饮食的不足。当然,这部分人群将水果榨汁后饮用也是不错的选择。

苹果梨水

配方:苹果、梨、大枣。

制法:将上述原料洗净,苹果、梨切块,大枣去核后切块。待水烧开后,将准备好的原料下锅,大火煮开后,转中小火煮至苹果和梨稍软即可。

功效:滋阴,补气,清热。加入大枣后,可增加香甜的口感,更适合需要控制糖分及能量摄入的人群食用。

注意事项:苹果和梨中含有的花青素、多酚类物质相对较少,煮熟后不论是颜色还是营养物质变化相对不大,但口感会改善不少,所以适合牙口不好及脾胃功能不好的人群进食。

桑椹汁

配方:桑椹、纯净水。

制法:桑椹洗净、去蒂,放入料理机中,加入适量纯净水,也可挤入几滴柠檬汁。打碎后即可饮用。

功效:生津润燥,滋阴补血。

注意事项:桑椹和其他富含花青素、多酚类营养物质的樱桃、草莓等水果一样,长时间加热不但营养物质流失较多,还

会使颜色产生极大的变化。所以,榨汁是更为合适的选择。另外,桑椹汁建议尽快饮用,避免其中的花青素、多酚类物质和氧气长期接触而损失。

生吃熟吃, 要依据体质选择

从中医角度来说,水果的生熟对其功效有一定的影响。通常认为,水果生吃时大多有清热、止渴等作用,而熟食时则有滋阴、补益等作用。例如梨生吃可清热生津,而煮熟后则滋阴润燥,《本草通玄》中就认为梨“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”。

下面给大家举几个和水果有关的药膳食谱,帮助大家更好地理解水果生用和熟用的区别。

五汁饮

来源:《温病条辨》。

配方:梨、鲜藕、鲜芦根、鲜麦冬、荸荠。

制法:鲜芦根洗净,梨去皮、核,荸荠去皮,鲜藕去节,鲜麦冬切碎或剪碎。将诸物共绞挤取汁。

食用方法:冷饮或温饮皆可,每日数次。适用于外感热病、口渴咽干、热性呕吐等症的日常调理。

功效:此药膳中使用的鲜果均为甘寒养阴之品,生用可清肺经之火热。鲜芦根和鲜麦冬除了清肺热之外,尚有清胃热的作用,所以整体较生食的烹调方法,更适合肺胃有热而导致口渴、呕吐等症状的人群食用。

蜜饯雪梨

来源:《普济方》。

配方:梨、蜂蜜适量。

制法:梨洗净,去柄、核,切片,放入锅内,加水适量,煮至熟烂,待水分快要耗干时关火。继续焖至温度接近室温后调入蜂蜜水,温浸片刻即可。

食用方法:不定量,冷食或温食皆可,每日数次。适用于热病消渴,烦躁食少,便秘等症的日常调理。

功效:煮熟后的梨依旧有清肺胃热的功效,但更多是通过滋阴来达到养阴润燥的目的。消渴、烦躁等大多是因肺胃阴虚,继而生热。整个药膳方不仅增强了滋阴的作用,同时方中还加入养阴润燥的蜂蜜,更适合这类人群食用。

说了这么多水果生食和熟吃的区别,只是想告诉大家,水果的进食方法可依据进食人群的体质特点来进行选择。虽然生吃熟吃不同在一定程度上会产生营养素的差异,但对于大多数人群来说,营养全面、均衡、合理才是健康饮食的基础。



穆元培 北京中医医院

柿子是一种非常受大家喜爱的水果,因其色红形圆,人们常取“事事如意”的谐音“柿柿如意”,来表达一种美好的祝福。

柿子含有糖类、各种维生素、微量元素和蛋白质,营养价值很高。《本草纲目》记载:“柿,高树,大叶圆而光泽,四月开小花,黄白色,结实青绿色,八九月乃熟。”

柿子全身都是宝,各个部位都可入药。

柿皮

柿皮是柿子没有成熟的青色果皮。柿皮味甘、涩,性寒,具有清热解暑的功效。《滇南本草》中记载:“柿皮贴疔疮无名肿毒。”将未成熟的柿子摘下,削取外果皮,贴敷在患处即可。

柿蒂

柿蒂是柿的宿存花萼,也就是通常说的“柿子把儿”。其味苦、涩,性平,归胃经,具有降逆下气、止呃的功能,柿蒂味苦降泄,专入胃经,善降胃气而止呃逆,为止呃要药。因其性平和,故凡胃气上逆所致各种呃逆均可应用。如《济生方》中将柿蒂与丁香、生姜等同用,治胃寒呃逆。



柿叶

柿叶一般秋季采收。柿叶味苦、性寒,归肺经。其具有清肺止咳、凉血止血、活血化痰的作用,常用于肺热咳嗽、肺气胀、各种内出血、津伤口渴等。

高血压、高血脂症患者可取柿叶、茶叶各适量,用沸水冲泡约15分钟即可饮用。该茶饮可不拘时服,每日1~2剂,但要注意晚上不要喝,以免影响睡眠。

此外,柿叶还可以治疗面部褐斑,方法是青嫩柿叶晒干,研成细末,取50克与凡士林50克混合调匀,临睡前涂搽于黄褐斑处,第二天早上洗去。一般连续使用15~30天,黄褐斑可慢慢消退。

柿花

柿花,顾名思义,是柿子树的花。花落时采收,具有降逆和胃、解毒收斂的功效。其主要治疗呕吐、吞酸。《滇南本草》记载:“(柿花)治一切呕吐、吞酸流液”,可取3~6克,煎汤服用。柿花也可外用,“柿花晒干为末,治痘疮破烂搽之。”

柿饼霜

柿饼霜指的是柿饼外所生的白色粉霜。其味甘、性凉,归心、肺、胃经。具有润肺、止咳、生津利咽、止血的功效。主要治疗肺热燥咳、咽干喉痛、口舌生疮、吐血、咯血等,还能治慢性气管炎。遇干咳嗽可用柿霜温化水服,每日2次分服。但因为柿饼霜性凉,所以风寒咳嗽者禁服。

建议大家适量食用柿子或柿饼,并且最好不要空腹吃。柿子和柿饼中都含有较多鞣酸,空腹或大量吃,会和纤维素、蛋白质等物质形成不溶于水的柿结石。柿结石会引起急性胃痛、腹痛、腹胀、恶心、呕吐、肠梗阻等症状。如若肠胃功能本身存在病患,柿结石存留在胃里长时间不能排出,会对胃黏膜产生刺激,导致出现炎症、溃疡等慢性损伤。

柿子或柿饼虽然好吃美味,但并不适合所有人群。凡脾胃虚寒,痰湿内盛,外感风寒,脾虚泄泻,或患有疟疾等症的人群均不宜食用。《神农本草经疏》记载:“肺经无火,因客风寒作嗽者忌之。冷痢滑泄,肠胃虚脱者忌之。脾家素有寒积及风寒腹痛,感寒吐者,皆不得服。”《随息居饮食谱》记载:“凡中气虚寒,痰湿内盛,外感风寒,胸膈痞闷,产后,病后,泻痢,疔,疖,痧,痘后皆忌之。”

另外,柿子虽好,但也有食用禁忌,最好不要和以下食物一起吃。

- 螃蟹。《本草图经》记载:“凡食柿不可与蟹同,令人腹痛大泻。”
- 章鱼。章鱼味甘、性寒,无毒。其性冷而不泄,柿子甘涩性寒,二物同食,有损肠胃,易致呕吐、腹痛、腹泻等症。
- 海带。海带中的钙离子可与柿子中的鞣酸结合,生成不溶性的结合物,容易影响消化吸收,导致胃肠道不适。
- 白薯。吃白薯后胃里会产生大量盐酸,柿子在胃酸的作用下产生沉淀。沉淀物积结在一起,形成不溶于水的结块,既难于消化,又不易排出。

本版所载方药及治法请在医师指导下使用

柿子 通身是宝

怎么消除富贵包

张文华

北京按摩医院

随着社会的发展,生活、工作越来越离不开电子产品,使得人们长期伏案、不良姿势的维持时间越来越久,临床上筋伤患者的发病也出现年轻化发展趋势。生活中常遇到一些人,颈部后面有一个像肿块一样的包,从侧面看尤为明显,因其多见于体态丰盈者,常被认为和体型肥胖有关,故称之为“富贵包”。

产生原因

从侧面看椎骨的排列,人体脊柱存在四个生理弯曲。其中,颈椎有一个向前凸的弧形弯曲,胸椎则是向后凸的弧形弯曲。长时间低头、“葛优躺”、仰卧位睡觉、枕头过高,都会加大颈椎的前凸和胸椎的后凸,尤以第六颈椎至第三胸椎较为明显。由于肌肉是附着在骨头上的,如果颈椎下段与胸椎上段长期处于这种不良的病理状态,可直接影响到附着的斜方肌、菱形肌等肌肉。这些肌肉长期处于紧张、痉挛的状态,就会导致局部循环障碍,引发局部软组织的慢性无菌性炎症和脂肪堆积。“富贵包”就此产生。

消除方法

要想消除“富贵包”,可从改善生活方式以及做肌肉拉伸两个方面进行。

改善生活方式

避免长时间低头等不良姿势。对于已经存在脊柱形态改变、软组织炎症、脂肪堆积的人,可通过按摩、颈椎牵引等理疗进行改善。预防和改善“富贵包”,可每天热敷颈部10~15分钟,切记在疼痛急性期时应减短时间或在医生指导下进行。加强日常自我功能的锻炼,如练习八段锦、太极拳。

颈背部肌肉拉伸

进行颈部侧后方肌肉拉伸时,拉伸者坐位或站位,以拉伸右侧为例,左上肢屈肘,左手放于右侧耳部以上的颞骨处,同时将头缓慢向左侧弯曲旋转至最大角度,保持15秒。此时右肩应相对固定,不可抬起或耸肩。反复练习5~10组,左右交替进行。

颈背部后方肌肉拉伸:拉伸者坐位或站位,上身保持正直,双眼平视,下颌内收,肩部外展,肘部屈曲,双手十指交叉放于后枕部,头部与手部相对用力保持15秒,反复练习5~10组。练习时不可低头或仰头。

熬中药的锅你用对了吗?

蔡亚 上海市中医医院

一个中药方子要想达到好的疗效,煎煮中药的容器十分重要。

虽然在中国古代并没有化学等科学学科,但中国古代的医家们通过临床疗效的观察,同样获得了一些这方面的经验。如南北朝时期的陶弘景认为“温汤忌用铁器”;李时珍曰:“凡煎药并忌铜铁器,宜用银器瓦罐。”这些说法是否有道理呢?不妨一起来看一看。

铁器和铜器一般不作为煎药容器。《本草纲目》中明确记载:“铁,辛,平,有毒。……凡诸草木药皆忌铁器,而补肾药尤忌之。”现代研究表明,植物药多为酸性或碱性,中性很少,多含鞣质、有机酸、酚羟基化合物等成分,这些成分都会与铁离子产生反应;有些植物含有黄酮类成分,也可与金属铁形成难溶物质,这些都会影响到药物的疗效。

选铜器作为煎中药的容器同样也有问题。李时珍曰:“铜器盛饮食茶酒,经夜有毒。煎汤饮,损人声。”唐代的陈藏器对此也有类似的论述。而现代研究发现,铜在高温条件下,容易与中药



液发生化学反应,使许多物质成分发生改变,或在煎煮过程中产生沉淀,从而影响到汤药的疗效和保存。

其次,不推荐熬中药用不锈钢锅。不锈钢锅具有质地轻、受热快等优点,现在很多家庭中煮饭时使用的是不锈钢锅。不锈钢是在普通碳钢的基础上加入了一定含量的金属铬,使之在空气的作用下能保持金属光泽,也就是具备不生锈的特性。但是实验表明,对于煎中药这件事来说,不锈钢锅并不适合。不锈

钢可能和中药液在高温情况下发生化学反应,影响药效。有研究发现,长时间使用不锈钢器皿煎煮药液,会使不锈钢中的铜、镍、铬等重金属溶解出来,从而影响到人体的健康。

在目前所能选择的煎中药器皿中,常见的有陶器(瓦罐、砂锅)、瓷器等。煎煮中药最好还是用砂锅。《本草纲目》记载:“(砂锅)沙土埏埴烧成者。消积块黄肿,用年久者,研末,水飞过,作丸,每酒服五钱。”现代研究发现,砂锅化学性质稳定,不易与中药成分发生反应,对药性的影响比较小。有学者将砂锅与金属煎药机进行对比,分别煎煮同样的感冒清热方,将所得的中药液进行对比,用高效液相色谱法测定了煎液中升麻苷等有效成分的含量,结果发现用砂锅煎煮出来的中药液中,升麻苷的含量明显高于用煎药机煎煮出的中药液。

煎中药也最好不要用玻璃容器,因为很多时候需用大火将中药汤液烧开,而玻璃常不耐大火,易炸裂。

可见,想要中药方子发挥出疗效,煎药的器皿也十分关键,建议大家熬中药时,注意选择合适的煎药锅。

治好老寒腿 从此不当“天气预报员”

通讯员 毛伟倩

“不穿秋裤,小心老了得老寒腿。”到了冬天,你的耳边是否又会响起妈妈的这句唠叨?那么,老寒腿真的是被冻出来的吗?

年轻时的张阿姨身体很好,如今为家庭操劳了大半辈子,本该到了享福的年纪,身体却逐渐出了问题,双下肢反复疼痛,怕冷,夏天不敢吹空调,稍微做点儿家务活就吃不消。

子女带张阿姨去过多家医院检查,看了不少医生,但除了骨质增生、静脉曲张,也没查出其他问题。可张阿姨双下肢疼痛逐渐加重,还能提前感知天气变化,尤其在阴雨天的夜里,两条腿格外疼,往哪里放都不舒服,整宿整宿地睡不着。她因此自嘲自己都快成“天气预报员”了。

后来,张阿姨慕名找到了浙江省江山市中医院的祝方良医师。祝方良发现张阿姨身体偏胖,肚子很大,皮肤粗糙,双下肢皮肤温度低,舌头胖大,一张口满是涎液,脉沉细无力,据此判断她的症状属阴寒凝滞的“老寒腿”,建议她试

试中药调养。

张阿姨看着眼前这么年轻的中医师,将信将疑,抱着试一试的心情开始吃中药。没想到仅过了半月,她就感觉自己双下肢疼痛发凉的症状逐渐减轻。这坚定了张阿姨的信心,持续服用中药3个月后,她明显感觉到双下肢的疼痛减轻,做家务也没什么压力,整个人精神多了,于是高兴地带着锦旗来医院表达感谢。

祝方良指出,“老寒腿”是民间俗称,临床上膝关节炎性骨性关节炎和下肢动脉硬化闭塞症通常会有类似表现。其症状多为下肢及关节发凉、酸胀麻木、疼痛和行动不便,常在秋冬时节因受风寒而复发或加重。

“老寒腿”属于中医“痹症”范畴,是因风、寒、湿三邪侵入人体肌表经络,使气血运行不畅所致,有天气愈冷愈痛的特点。

“老寒腿”在老一辈人中比较常见。因为过去的生活条件艰苦,年轻时劳动过度又得不到必要的保养,等上了年纪往往

会出现此类症状。如果得不到正确治疗,还会对生活质量造成很大影响。

虽然“老寒腿”多见于老年人,也常因受寒而加重疼痛,但现在越来越多的年轻人加入到了“老寒腿”的队伍中。

在“老寒腿”的治疗上,中医药有较好的效果。中医在滋补肝肾的基础上,采用祛风、散寒、除湿、祛痰、化痰通络等方法,使症状得到很大改善。同时,鉴于老年人常合并骨质疏松,建议及时补充钙片、骨化三醇、氨基葡萄糖胶囊,这对骨关节炎也有帮助。

如何预防和改善老寒腿,祝方良给出了下面几个建议:

- 重视膝关节健康的维护和保养,注意保暖防寒,少穿裙子等露脚踝或露腿的衣服。
- 选择适宜的健身方式,活动量以身体舒服、微有汗出为度,不能急于求成,注意别着凉。
- 可采用热敷、中药熏蒸等疗法,对缓解疼痛和肌肉痉挛、维持及恢复关节功能有一定帮助。