

柠檬水,怎么喝才最养生?

清晨的蝉鸣、入夜的蛙声……自然界的声音告诉我们——广州的夏天马上就要到了。广州的夏,素以“湿热”闻名,近年来,用柠檬泡水喝成为不少人夏季养生美容的选择。然而,喝柠檬水真有坊间传说的种种养生效果吗?柠檬水怎么喝才健康呢?且来听听中医专家的说法。

夏季宜吃酸 柠檬确实是首选

“五味之首的酸味,在夏天不可缺少。中医也认为夏季宜采取‘增酸减苦、调养胃气’的饮食原则。”广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪介绍说,这是因为:

1、夏季高温,出汗多,适当吃酸味食物,能生津解渴、敛汗止泻,可预防流汗过多而耗气伤阴。

2、夏季人体饮水增多,会稀释胃液,降低胃酸杀菌能力,适当吃些酸味食品可增加胃液酸度,健脾开胃,帮助杀菌和消化。

除了美白,柠檬汁还能预防肾结石。

邓聪告诉记者,柠檬是药食兼用的水果之一,柠檬之所以在食疗养生届赫赫有名,归功于它富含维他命C。

柠檬富含维生素C、维生素B1、维生素B2、柠檬酸、苹果酸、橙皮苷、柚皮苷、香豆精等以及高度碱性,对人体十分有益。具有抗氧化、抗衰老、抗癌防癌、预防和治疗坏血病,促进钙吸收、促进胶原合成、促进肠道蠕动、加快排便等作用。

除了现代医学,其实我们的老祖宗对柠檬早有认识。清代《本草纲目

拾遗》中记载了柠檬的食疗作用,称其“腌食,下气和胃”。《脉药联珠药性食物考》中也有关于柠檬的记载,“浆饮渴溲,能避暑。孕妇宜食,能安胎”。

研究发现,柠檬肉汁富含的柠檬酸、维生素C有很强的抗氧化作用,其超氧化物歧化酶活力高,对自由基抑制能力强,可促进肌肤的新陈代谢及抑制色素沉着等;饮用含柠檬汁的饮料可提高尿中的柠檬酸酯水平,该化学物质能预防尿中的矿物质在肾内形成结晶体,防治肾结石;由于富含维生素C,柠檬可促进钙的吸收、沉积,有利于维持骨骼的正常功能。

柠檬除了果肉有药食价值外,柠檬皮也十分有用。柠檬皮中的柠檬苦素,虽然是柠檬苦味的主要来源,但研究发现其有抗病毒、抑菌和抗肿瘤的作用;橙皮苷和圣草枸橼苷是柠檬中类黄酮的主要成分,前者有消炎、抗高血压等作用,后者有抗氧化、调节血脂等作用;柠檬皮中还含有香豆素,它除了具有很多人都知道的抗凝作用,还有抗病毒、抗肿瘤等作用;柠檬皮中的柠檬果胶是良好的水溶性膳食纤维,有调节血糖、血脂和润肠通便等作用。

专家教你DIY 养生柠檬水

1、柠檬一定要新鲜。制作柠檬水时,最好选择新鲜柠檬,因干柠檬的香气和维生素C等成分含量都有一定损失。

2、连皮薄切。柠檬切片泡水更有利于营养物质的释放及香气成分泡出,且一定要带皮切薄片。因柠檬皮



含有丰富的有益成分,如橙皮苷、柚皮苷等物质;柠檬精油也主要存在于皮里面。

3、温水冲泡。宜用60℃~70℃的水温冲泡柠檬水,因水太凉,柠檬香味不易泡出来,若用沸水,则会溶出较多的苦味物质。

4、适量。如果用柠檬水代替白开水来解渴时,泡水时宜淡些。一般1~2大片带皮柠檬泡200毫升水,反复冲泡2~3次,没有柠檬味道时换片新的即可。

柠檬品种众多,一般而言,主要分为黄柠檬和青柠檬。黄柠檬体积较大、果皮较厚;青柠檬比黄柠檬更酸、皮更薄、汁更多。在营养方面,厚果皮的柠檬有较浓的

香味,富含柠檬苦素、类黄酮、香豆素等;果肉比例大,果汁多的柠檬所含的柠檬酸和维生素C较多。

因此,黄柠檬多用于烹饪,而青柠檬多用于制作饮品。

这几类人不适合喝柠檬水

1、不宜空腹大量饮用柠檬水,尤其是胃病患者、老人和小孩;

2、胃溃疡、胃酸过多者,不宜经常饮用柠檬汁;

3、柠檬水容易腐蚀牙釉质,造成牙齿问题,龋齿患者不宜经常饮用柠檬汁;

4、柠檬皮含有香豆素,临床使用的抗凝药华法林就属于香豆素类药物,此类患者需要注意柠檬的食用量。

广州日报

素食者不能缺八种食物

据统计,我国目前有素食者5000万人左右,其中大多数为“全素”(戒食所有鱼肉蛋奶等动物食物)或“蛋奶素”(不戒蛋类和奶类)。为了促进这个群体的健康,国家卫生计生委发布的《中国居民膳食指南2016》专门就素食者如何搭配好一日三餐,获得全面营养给出了指导。根据该指南的建议,素食者为了避免缺乏蛋白质、铁、锌、维生素B12和欧米伽3多不饱和脂肪酸等营养素,日常食谱中应该注意适量摄入以下8类食物。

一、全谷。包括燕麦、小米、玉米、高粱米、黑米、全麦面粉等,用它们代替白米饭、白馒头、白面条等精制谷物。全谷应该占每日谷类食物的1/2(全素或2/3蛋奶素)。这些粗粮保留了谷粒营养精华,含有更多的铁、锌和维生索。

二、普通大豆制品。包括豆腐、豆浆、豆腐干、豆腐皮、腐竹等,它们富含优质蛋白质,可以替代肉类蛋白质。全素者每天要吃相当于50~80克黄豆的大豆制品;蛋奶素者每天要吃25~60克。50克黄豆相当于北豆腐(较硬)145克、南豆腐(较嫩)280克、



内酯豆腐350克、豆浆730克、豆腐干110克、腐竹40克等。这些数值意味着,全素者每天至少有两餐要吃大豆制品。

三、发酵大豆制品。包括腐乳、豆豉、酸豆浆、豆瓣酱、黄豆酱和酱油等。它们是唯一能提供维生素B12的植物性食物,全素者每天不可缺少,应平均吃5~10克;蛋奶素可以少吃或不吃。一般情况下,这些发酵大豆制品微生物繁殖越多,风味(品质)就越好,维生素B12合成也越多。

四、杂豆。包括绿豆、红豆、扁豆、鹰嘴豆、芸豆、腰豆、眉豆等,它们既能提供铁、锌和维生素(有点像全谷类食物),也能提供较多的蛋白质(有点像大豆制品),营养价值较高。其每天食用量可以与全谷类合并计算,占全天主食的1/2。

五、坚果。包括核桃、花生、瓜子、

用于食养——

6、牡丹:有“国花”之誉,自古人们就将雍容华贵的牡丹比作国色天香的“美女”。

入药部分:牡丹干燥根皮,称为丹皮;有清热凉血、活血散瘀的功效。不同的花色,其根皮功效也稍有侧重,如《本草纲目》所记:赤花者利,白花者补。

食养推荐:柴芍丹皮炖兔肉

材料:柴胡6克,丹皮6克,白芍10克,兔肉200克,姜枣佐料适量。

做法:将兔肉、柴胡、丹皮、白芍、姜枣洗净共炖,至肉烂熟,加调料适量,饮汤食用。

这款炖品可助疏肝解郁,柔肝清热,经前乳房胀痛、情绪波动的女性宜食用。

7、芍药:芍药花形妩媚,花色艳丽。

入药部分:主要是芍药的根,白花芍药根为白芍,赤花芍药根为赤芍。白芍赤芍虽只差一字,但功效各有侧重,白芍重养,养肝养血,缓中止痛,养阴收汗;赤芍则重清,清热凉血,活血祛瘀,因此临床应用有所不同,食疗中有分开用的,也有联用的。

食养推荐:芍药娘酒鸡

材料:芍药20克,客家娘酒(或用黄酒代替)200~300毫升,鸡1只,姜适量,芍药煎汤75~100毫升备用,调味适量。

做法:鸡洗净斩块,姜先切细条状晾干炒熟起锅,随后将鸡翻炒一下,放入姜和少许娘酒一起再炒5分钟,铲起放入瓦锅中将多余的娘酒与芍药汁倒入,用温火煲30~45分钟即可调味食用。

这道菜可口美味,产后恶露较

南瓜籽、开心果、扁桃仁、杏仁等,它们富含蛋白质、多不饱和脂肪酸、钙、铁、锌和维生素,营养价值较高。全素者每天食用20~30克(可食部分),大约两小捧(单手捧);蛋奶素者每天食用15~25克坚果。

六、食用菌。包括香菇、木耳、鲜蘑菇、平菇等,它们虽属于蔬菜,但与多数蔬菜不同的是,它们还含有较多蛋白质,可以为素食者补上营养短板。

七、海藻类。包括紫菜、海带和裙带菜等,它们与食用菌类似,也能为素食者提供维生素、铁、锌、钙和蛋白质等。海藻还能提供欧米伽3多不饱和脂肪酸。建议把海藻类与食用菌合并计算,全素者每天都要食用5~10克(干重);蛋奶素者可以少一些。

八、多种植物油。最好包括亚麻籽油或紫苏籽油。这两种油富含亚麻酸,是素食者欧米伽3多不饱和脂肪酸的主要来源,该类脂肪酸对血脂健康和免疫力十分重要,适合凉拌、做馅、煮汤、蒸等烹调方式。

当然,除这8种重点食物外,素食者也要多吃蔬菜和水果,注意粗细搭配,合理烹调,多炖煮少煎炸。

生命时报

七招避免生活辐射

1、别让电器扎堆。不要把家用电器摆放得过于集中或经常一起使用,特别是电视、电脑、电冰箱不宜集中摆放在卧室,以免使自己暴露在超剂量辐射的危险中。

2、勿在电脑身后逗留。尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方,因为电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,屏幕的正反面反而辐射最弱。

3、用水吸收电磁波。室内要保持良好的工作环境,如舒适的温度、清洁的空气等。水是吸收电磁波的最好介质,可在电脑的周边多放几瓶水。不过,最好用塑料瓶和玻璃瓶,绝对不能用金属杯盛水。

4、减少待机。当电器暂停使用时,别让

它们长时间处于待机状态,因为此时可产生较微弱的电磁场,长时间也会产生辐射积累。

5、及时洗脸洗手。电脑、电视屏表面存在着大量静电,其聚集的灰尘可射转到脸部和手部皮肤裸露处,时间久了,易发生斑疹、色素沉着等,使用后应及时洗脸洗手。

6、补充营养。多吃富含维生素A、C和蛋白质的食物,如胡萝卜、白菜、豆腐、牛奶、鸡蛋等。还可多饮茶水,茶叶中的茶多酚等活性物质有利于吸收与抵抗放射性物质。

7、接手机别性急。手机在接通瞬间及充电时通话,释放的电磁辐射最大,手机最好在响过一两秒后接听电话。充电时不要接听电话。

生命时报

桑叶洗头治脱发

广州读者吴女士咨询:我近年来一直被脱发困扰,换了很多洗发水也没有太大的改善,听朋友说用桑叶洗头能护发,具体如下:取新鲜桑叶200克,洗净搓碎后,放入容器注入清水,继续使劲搓揉,直到水变暗绿胶汁状,随后将碎渣过滤去,将汁略加热洗头。请教专家此方是否有效。

武汉市中心医院中医科主治医师杨雅琴解答:桑叶水洗头源自《千金方》。桑叶味苦甘、性寒,具有疏散风热、平肝明目、清肺润燥、凉血止血的功效,对因肝火上炎、肺燥伤阴、血热血燥、风热外袭等引起的头皮瘙痒、头屑偏多、脂溢性

脱发等有一定疗效。建议在清洗时,多洗几次,因为桑叶上有一些油脂,容易遗留在头发上,引起头皮瘙痒。此外,桑叶性寒,处于经期或怀孕中的女性要慎用。

中医认为,五脏气血的盛衰及七情过极均能直接影响头发的健康。发为血之余,肾藏精,精化血,肝藏血,故要养出一头秀发,还需从养肝血、补肾精、调脾胃及维持气血畅通(尤其头部)几方面共同着手,配合饮食上多摄取黑色食物,营养均衡;保证睡眠充足,11点前入睡;规律运动,保持良好情绪;避免染发、烫发、曝晒等物理性因素的损伤,这样头发才会更健康。

生命时报

吃番茄要细嚼慢咽

我们日常吃的西红柿中,最不同于其他蔬菜和水果的就是其中的番茄红素,很多人说番茄必须炒着吃,其实它没那么娇。

番茄红素是一种植物化学物,能够抑制自由基的产生或者直接清除自由基,其抗氧化的能力是维生素E的10倍左右,是自然界天然类胡萝卜素中抗氧化能力最强的营养素之一。甚至有研究表明,番茄红素对预防前列腺癌很有帮助。番茄红素不仅存在于番茄中,其中很多红色的食物中也含有,比如西瓜、红色葡萄柚等。番茄里的番茄红素虽然是脂溶性的维生素,需要脂肪来促进番茄红素的吸收,但并不一定要把番茄炒着吃才能确保番茄红素的吸收,只要我们这一餐当中有脂

肪的摄入就可以,或者是与上一餐的食用时间不超过两个小时。这是因为食物的消化吸收最终的场所是我们的小肠,而不是在我们的口腔或胃里,我们吃掉的所有食物最终都是进入到小肠进行消化和吸收的。只要我们的肠中有脂肪的存在就可以促进番茄红素的吸收。

在吃番茄的时候要尽量细嚼慢咽,使其细胞壁完全破坏,这样才能充分吸收里面的番茄红素。我推荐给大家一种最简单的吃法,那就是做番茄蜂蜜汁,这种吃法不仅能够最大程度保留西红柿中的维生素C,还能够让身体吸收更多的番茄红素。做法也很简单,把番茄洗净切块,放入料理机中搅拌均匀,然后加入一勺蜂蜜调味,最后加几滴橄榄油就可以。

健康时报

茶油、麻油等小种油也不错

油脂是每个人每天都不可缺少的物质,国人近些年的吃油不合理情况很多,每天就是大豆油、花生油换着吃,其实茶油、麻油等一些小种油也要吃。在近日中国保健协会健康食用油分会成立大会上,中国农科院农产品加工研究所研究员孙树侠建议,

我们每天都在吃油,其中油脂中的亚麻酸和亚油酸是人体必需的脂肪酸,它们要参与脂肪代谢,促进视力、脑力的发育,但是它们自身不能在体内合成,只能通过食物获取。

亚油酸普遍存在于我们的日常食用油中,而亚麻酸的含量则比较低。

中国农科院农产品加工研究所研究员孙树侠说,世界卫生组织规定,健康人群摄入亚油酸和亚麻酸的比例应该在4:1的范围内,而现在人们生活水平提高了,这个比例出现了严重的失调,有

的人甚至已经达到了40:1!亚油酸和亚麻酸的比例失衡,很容易导致一些“富贵病”。所以,就目前来说,吃一些不饱和脂肪酸含量较高的小种油有很重要的意义。像橄榄油、茶油、麻油、核桃油、亚麻油、葡萄籽油、米糠油等小种油,营养价值丰富,油脂更细腻且易吸收,正受到越来越多人的欢迎。

而且孙教授还提醒大家,这些小种油不耐高温,很适合趁着天气热的时候拌凉菜吃。买一些夏天的时蔬,择净,洗净,焯水后倒点醋和少量橄榄油(或亚麻籽油、核桃油等)类油脂,就可以吃了,很方便,而且也很健康,还可以减少烹饪中产生的油烟。

温馨提示:吃食用油最主要的还是要注意均衡,并不是说小种油含亚麻酸高就只吃小种油,还是应该各种油换着吃,算着吃,保证各种脂肪酸的适宜比例。

健康时报

立夏如何养生?



立夏是二十四节气中的第七个节气,也是夏季第一个节气。自立夏之日起,气温逐步升高、雨水逐渐增多。日光性皮炎、过敏性鼻炎等春季高发疾病仍会继续持续,而湿疹、风湿性关节炎等疾病开始频发。“脾胃虚弱者易体内生湿,如果他们此时再受到外部潮湿天气的影响,则很容易引起湿疹、风湿性关节炎等疾病。”东直门中医院消化科主任医师刘敏告诉记者,立夏节气人们应注意健脾祛湿,脾胃虚弱者还应尽量避免长期呆在潮湿的环境中。

在饮食上应注意“少苦多辛”,所谓

“少苦多辛”,即慎食苦味食物,多食辛味食用。刘敏说,过多食用苦味食物会伤害心阳、脾阳,有些人因多食苦味以后还易出现心烦意乱、失眠等现象。都像西瓜、茶叶、苦丁茶等苦味食物人们应该少吃,韭菜、韭黄、香菜、洋葱等辛味食物则可适当多食。另外像藿香、佩兰、西瓜皮、冬瓜皮、绿豆、绿豆芽等食物,都较适宜在立夏节气食用;而胡椒、花椒等刺激性食物和榴莲、荔枝等湿热性水果则不宜多食。起居方面建议晚睡早起,以午休来弥补夜间睡眠不足。

北京晚报

广州日报