



春天风大,空气越发干燥,不少人感到皮肤干燥、口干舌燥,这就是人们常说的“春燥”了。广州医科大学附属中医医院脾胃科主任中医师康宜兵透露,医院里与春燥相关的口腔溃疡、便秘患者近日也增多。

一方面,如果春季睡眠不佳或熬夜,作息不规律,会使肝血暗耗;另一方面,进补或进食油腻辛辣食品,也会使肠胃产生积热。外燥加内热,导致口腔溃疡和便秘患者增多。



常见春季野菜有疑问 看看你有没有!

□吴萍

春光明媚,万物复苏,很多有着“野菜情结”的老年人开始享受大自然的馈赠,有的甚至自己去野外挖野菜。不过,关于常见野菜中的学问,很多人还是有疑问的,那接下来就让我们一起看看有哪些?

1. 蕨菜

蕨菜致癌是真的吗?可能性极小

属2B级致癌物(对人类可能致癌),蕨菜确实会增加癌症风险。蕨菜中含有一种叫原蕨苷的可致癌物质。原蕨苷经过水解后会产生二烯酮类化合物,是一种较强致癌物质。但癌症的发生除遗传因素外,还有多种因素长时间共同作用的结果,如剂量、频率、环境、身体状况、生活习惯等。而蕨菜的食用量一般较小,频率也较低,所以“蕨菜致癌”的说法很夸张。

食用蕨菜时应注意:

首先,食用前反复清洗,因蕨菜中的有害物质属于水溶性化合物。其次,焯水是减少原蕨苷等物质的最有效方式。再次,勿长期大量食用(事实上可能性很小)。

2. 香椿

香椿吃多了会亚硝酸盐中毒吗?吃对了不会中毒

香椿中的亚硝酸盐含量确实很高,比一般蔬菜亚硝酸盐含量都要高,甚至比火腿和肉罐头中的亚硝酸盐含量还要高,但吃对了就没事。

怎样吃香椿?

首先,吃之前一定要焯水,焯水2分钟左右可以去掉绝大部分亚硝酸盐。

其次,选购鲜嫩的香椿,香椿发芽初期的亚硝酸盐含量较低。

3. 荠菜

紫色荠菜和绿色荠菜有什么区别?

紫色荠菜一般为野生荠菜,叶片比较瘦小,锯齿状很明显,叶子背面的绒毛也比较明显。绿色荠菜一般为人工种植,叶片明显宽大肥厚,叶子背面的绒毛并不是很明显。无论是从口感上还是味道上来说,紫色荠菜均更胜一筹。荠菜的香味更浓,吃起来更香,而绿色荠菜稍逊一点。但紫色荠菜焯水后颜色就会变成油亮碧绿的绿色。两者所含的营养素区别不大。

食用荠菜时应注意什么?

首先,焯水。荠菜不仅营养丰富,也含有草酸,如果食用过多的话,会影响钙的吸收。其次,开花的荠菜不要吃。一旦荠菜长高开花了,其中的纤维便会更多,口感因此也会变硬变柴,失去原本的鲜嫩。

4. 蒲公英

蒲公英抗癌吗?

蒲公英是一种药食同源的草本植物,既可以作为日常食物,又具有很好的药用价值,但并没有确切的研究表明蒲公英具有抗癌作用。

据《本草纲目》记载,蒲公英具有清热、解毒、消痈等功效,所以蒲公英有一定的消散作用,但由于中药一般治疗周期较长,常作为辅助治疗。

食用蒲公英时应注意些什么?

中医认为蒲公英性寒,胃肠道功能脆弱者应忌食或少食。

春燥当前 这些食疗方请收好

□吴婉虹

口腔溃疡患者

可多吃清热生津类食物

如果出现口腔溃疡,建议生活中保持心情舒畅,平时多注意休息,多喝一些温水。饮食上宜清淡,可多吃清热生津类食物,如甘蔗、番茄、柑、柠檬、苹果、甜瓜、甜橙、荸荠;不要吃花椒、尖椒、胡椒等辛辣刺激性的食物;少喝烈酒、浓茶;少吃麻辣烫、羊肉、狗肉、油条、油饼、春卷、薯片、饼干等容易上火的食物。另外,口腔溃疡发病期间要多注意口腔卫生。

推荐食疗方:

1. 麦冬莲子百合糖水

材料:麦冬6克、莲子50克、百合30克、枸杞10克、冰糖适量。

做法:

莲子去外壳,百合掰片,枸杞水泡,洗净备用;锅中注入适量清水,加入麦冬、红枣,大火煮开后转中小火煮20分钟;放入鲜莲子,大火煮开,转中小火煮15分钟,加入冰糖,煮至糖溶;加入百合、枸杞,大火煮开即可。

2. 四汁饮

材料:梨1个、甘蔗1根、马蹄10个、莲藕50克。

做法:以上材料洗净、去皮,切成块或段,榨汁后加热煮沸3分钟,放凉后饮用。

3. 莲藕排骨汤

材料:排骨300克、莲藕300克、香葱2根、生姜1块。

做法:排骨洗净,莲藕刮皮,生姜洗净,切段;内放适量水,加排骨、生姜、香葱,大火煮沸,去掉浮沫后改用小火,炖20分钟;把莲藕、排骨及汤汁一起倒进砂锅,再炖30分钟,拣出生姜、香葱不用,放盐调味即可。

便秘患者

建议晨起喝两杯温开水

康宜兵建议,对于便秘患者来说,一定要养成良好的排便习惯,每天晨起或早餐后2小时如厕,每次排便时间不超过5分钟。此外,注意以下几点,也会对改善便秘有帮助。

1. 坚持每天晨起空腹饮2杯温开水。中医认为,蜂蜜有清热、解毒、润燥的功效,早上起床喝一大杯温蜂蜜水,对化解春燥大有益处。

2. 注意调整饮食结构。尽量不要吃酸辣刺激性的食物和太油腻的食物,多吃芹菜、菠菜、韭菜等富含纤维素的蔬菜,多吃番薯、芋头等粗粮,以及火龙果、香蕉等水果。核桃仁类食物能润肠,也可多吃

核桃、杏仁、花生等坚果类食品。

3. 适当运动:规律的体育运动可缩短肠道传输时间,利于通便,有氧运动如步行、骑车等对改善便秘较为有效。

4. 按揉腹部:仰卧,双手叠加放置在腹部,沿脐周逆时针方向按摩,从左上腹按摩,然后经过左上、右上、右下,再回到左下腹。逆时针按摩30次以后,再按顺时针方向做同样操作。注意力度要适中,每日早晚各按摩1次。

5. 穴位按摩:拇指指端分别按揉天枢、关元、足三里,用力均匀、柔和,每个穴位按揉30秒,以局部产生酸麻胀痛感为准,早、中、晚各1次。

推荐食疗方:

1. 南北杏煲瘦肉汤

材料:南杏仁15克、北杏仁10克、陈皮15克、瘦肉500克、蜜枣3个、生姜3片。

做法:

先将南杏仁、北杏仁和陈皮用水浸泡30分钟,备用;瘦肉焯水;所有材料放入汤锅,加水10碗,武火烧开后文火煮1小时,煮好后加入食盐调味即可。

2. 杏仁核桃奶

材料:南杏仁30克、核桃仁30克、牛奶500毫升、冰糖适量。

做法:分别把南杏仁和核桃仁倒入搅拌机搅2分钟,搅碎后倒入不粘锅,注意要加筛网过滤,用小火煮至边缘冒泡,最后加入冰糖,一边煮一边搅拌,煮开就可以起锅了。



最in 菜单

五月要多吃的蔬菜

清脆爽口营养丰富 比大鱼大肉好很多

□达人

据说芦笋是一种被称为“蔬菜之王”的食材,含有大量的硒元素,有非常不错的养生效果。芦笋中还含有叶酸和核酸等成分,能够调节身体机能,增强免疫力。刚好家里有几个鹅蛋,拿来烹饪美食真的是太绝了。相比鸡蛋和芦笋的搭配,这道鹅蛋炒芦笋档次真的提升不少呢!五月要多吃的蔬菜,清脆爽口营养丰富,比大鱼大肉好很多!趁着这个季节有那么新鲜的芦笋,不妨

多尝尝芦笋的味道吧。

【鹅蛋炒芦笋】

制作配料:芦笋1把、鹅蛋1个、生抽2勺、盐半勺、大蒜2个。

制作方法:

1. 准备所需的食材;2. 芦笋洗净,把芦笋根部的外皮削掉一些;3. 斜刀切段,大蒜切片备用;4. 鹅蛋磕入碗中,加入盐和料酒搅拌均匀;5. 锅中热油,倒入蛋液炒至凝固盛

出备用;6. 另起锅加入少量植物油,加入蒜片翻炒出香味;7. 加入芦笋翻炒至断生;8. 加入盐和生抽翻炒;9. 最后加入鸡蛋翻炒均匀即可出锅。

小tips:

芦笋清脆爽口,4-5月是最新鲜的季节,不管是炒鸡蛋还是炒肉片都非常好吃!而且芦笋营养丰富,可以提前焯水再炒,或者加点清水翻炒,口感更加鲜嫩好吃!