



龟苓膏、阿胶枣、茯苓饼、酸梅汁虽然有保健功效,吃多了却会伤身体

吃中药零食更要注意禁忌

随着人们对养生保健的关注,很多零食也开始与有保健功效的中药“联姻”,由于口感、营养和包装都比较有卖点,这些零食深受消费者喜爱。但是,专家指出,零食本就不宜多吃,吃含有中药成分的零食更要有讲究,不能吃得太过随意,以免给身体健康带来伤害。

阿胶枣:滋阴养血

胃热及消化不良者少食

由于阿胶和红枣都有养血补血的功效,特别是阿胶还有补脾和胃、益气安神、滋阴润燥等作用,很多女性都会在包里或者办公室放上一两袋,作为营养零食食用。

南京市中西医结合医院消化内科刘万里副主任医师指出,气虚或血虚体质的人经常吃些阿胶枣还是有一定好处的,有助于改善神疲倦怠、四肢乏力等症状。但是枣子,尤其是阿胶枣,吃得过多不利于消化和吸收,如果你是胃热患者

或者消化不良,多吃还容易上火。所以,阿胶枣一次食用最好不要超过七个。

龟苓膏:清热排毒

胃寒者及孕妇少食

龟苓膏是传统养生零食。正宗的龟苓膏主要以名贵的鹰嘴龟和土茯苓为原料,再配以生地黄、蒲公英、金银花、菊花等药物精制而成。具有清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的功效。因此是人们喜欢吃的中药保健零食。

有些白领整日忙于工作,缺乏运动,饮食上又疏于科学调理,一不小心就会出现口干心烦、便秘、痤疮等症状。

刘万里副主任医师说,龟苓膏不宜多吃,这是因为龟苓膏有清热排毒的作用,偏于寒凉,一般胃寒和脾胃虚弱的人还是少吃为好。有的报道说龟苓膏还有兴奋子宫和促进血液循环的作用,从这个角度来说,孕妇和月经期的女士也不宜多吃。

茯苓饼:健脾和胃

血糖偏高者少食

现在,制作茯苓饼主要以茯苓霜和精白面粉做成薄饼,中间夹有用蜂蜜、砂糖熬溶的蜜饯松果碎仁,其形如满月,薄如纸,白如雪,珍美甘香,风味独特。

营养学家郭海英教授介绍说,茯苓饼利水渗湿、健脾和胃,还能宁心安神。有助于提高机体自身免疫力,预防感冒等。由于茯苓有利水的功效,对于四肢水肿、小便不利等症状也有一定的食疗价值。

但是,目前很多消费者都觉得茯苓饼偏甜,主要是因为现在市面上的茯苓饼大都添加了蜂蜜、白砂糖的缘故,由于含糖量较高,所以血糖偏高者最好少食或不食。

酸梅汁:生津敛肺

发热及肠炎初期患者慎食

酸梅汁是中国传统的消暑饮料,很多读者小的时候,一到夏季,家里的大人会买乌梅来自行冲制,里边放点白糖去酸,冰镇后饮用,非常清凉。如今,很多饮料生产商

也开始生产酸梅汁,逐渐成为一种时尚保健饮品。

营养学家王城生介绍说,酸梅汁的主要成分——乌梅里的柠檬酸帮助吸收维生素及酵素,还能预防疾病及消除疲劳。乌梅里的苹果酸能把适量的水分引导到大肠,形成粪便而排出体外。乌梅对治口臭及宿醉的效果也很好。

但是,感冒发热,咳嗽多痰,胸膈痞闷等人群忌食乌梅,菌痢、肠炎初期的患者也需忌食乌梅。妇女正常月经期以及怀孕妇女产前后最好不要喝。

(据《扬子晚报》)



有研究显示,多达1/4的美国人夜间会受到胃灼热、胃酸倒流的折磨。而每年春天,也正值胃肠疾病高发期,胃灼热、泛酸、消化不良等现象尤为常见。

现在流行一种说法,把由冬而春以及夏末秋初分别长达两周的过渡时期,称为“第5季”。而就在这两段时间里,脾和胃的健康状态可能会受到直接影响。所以,细心关注消化功能的正常运作是这个阶段里非常重要的工作。

巧食“慧”饮 过好“第5季”

文/小倩

有研究显示,多达1/4的美国人夜间会受到胃灼热、胃酸倒流的折磨。而每年开春的时候,也正值胃肠疾病高发期,胃灼热、泛酸、消化不良等现象尤为常见。现在流行一种说法,把由冬而春以及夏末秋初分别长达两周的过渡时期,称为“第5季”。

而就在这十几天里,脾和胃的健康状态可能会受到直接影响。所以,细心关注消化功能的正常运作是这个阶段里非常重要的工作。

“第5季”正威胁

你的肠胃

在寒冷、风大、空气干燥的冬季气候刺激下,人体各部位的生理机能必定要进行相应的收缩和调整,以减少热量消耗,保证肌体战胜寒冷气候所必需的热量和营养的供应。

很多时候,我们在冬日里为了保暖防寒,会被各种各样的美食包围着,很容易不知不觉吃得过量,身体的油脂摄入量也出现不同程度的飙升。再加上各种辛辣食物刺激食道,减小括约肌压力,使本来就脆弱的胃“雪上加霜”。

相反,人体在日照长、光照日益增强、气温迅速回升的春季气候的影响下,各部生理

机能和代谢速度必然要相应增强,生物韵律节奏比冬季大大加快。于是到了春天,暖洋洋的天气常令我们没有精神,食欲也不是很好,不少人忽略了定时进餐。这种做法容易引发胃炎及溃疡性疾病,而且还会导致人体抵抗力的整体下降。

冬春交替之际,时而呈现冬季气候特点,时而又呈春季气候,反复多变,冷暖不定。因此,人体的生理机能一会儿为冬季收缩型,一会又为春季亢进型,需反复变化调整。一旦调整不及时就容易导致各种肠胃疾病,如胃食道逆流、便秘、腹泻,甚至易导致胃炎的产生或复发。

所以,在“第5季”里,我们更需要作一些调整,让身体重新回到一个平衡的状态。看看你筋疲力尽的肠胃吧,还不赶快为它们减减负!以下就是康宝莱营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士给您的三个小建议。

三大妙招保护

你的肠胃健康

1. 晚餐少吃。在“第5季”中,减轻胃部的工作量是最为关键的,尤其是油腻的食物。日常生活中奶类、肉类、鸡蛋、鸭蛋含脂肪很多,要尽量减少食用。可是很多人不知道,花生、核桃、果仁、芝麻这些坚果类食物也含有很多脂肪,应有节制地摄入。
2. 拒绝刺激性食物。巧克力、胡椒、薄荷、洋葱等食物会减小食道括约肌的压力,致使胃部酸液更容易倒流进入食道直接导致胃灼热。另外,咖啡、橙汁、番茄制品以及辛辣的食物,它们并不会直接影响食道括约肌,但它们通过刺激食道的方式同样会使我们难受。
3. 精选食物。优先选择

味道清淡,能帮助你消食健胃的蔬果类食物,如土豆、玉米、银耳、芦荟等。因为在第5季里,避免加大消化系统的工作量,才能保护你的肠胃健康。

私人肠胃医生

——芦荟

上述提到的健胃食物中又以芦荟功效最多,集观赏价值、药用价值为一体。芦荟营养价值很高,早在古埃及时代,其药效便被人们接受和认可,称其为“万能药草”。中国的《本草纲目》也记载了芦荟的多种治疗作用,包括杀菌消炎、预防结肠炎以及防治消化系统疾病和增进食欲等,对保护我们肠道十分有效。

英国研究也表明,从芦荟中提炼出来的凝胶可以帮助受损的人体消化系统恢复健康。芦荟对经常使用抗药物而导致肠胃溃疡的病人,效果特别显著。这是因为芦荟的黄汁就有消炎、杀菌、健胃、通便等作用。

另外,因为芦荟丰富的黏液可以附在破损的溃疡面上,不仅可以激活细胞组织再生,还可以使溃疡部位以及周围组织长出新的组织,所以,芦荟对治疗胃酸引起的胃溃疡也有很大帮助。芦荟中的芦荟大黄素、芦荟大黄素等有效成分起着增进食欲、大肠缓泄作用。服用适量芦荟,能强化胃功能,增强体质,防治一定疾病。

不少人也会种植芦荟。但是,并不是所有的芦荟都适合食用,只有经过科学加工后的产品才能安全地被人体食用,同时也能最大程度地保证营养成分的不流失。可以选择康宝莱公司的芦荟营养粉,除了具有调节肠胃的功效,还特别添加了益生元,帮助提高人体免疫力。

周一到周日 每天一个“减压阀”

“压力大”是职场人士常挂在嘴边的一个词。然而,整天愁眉苦脸没有用,积极寻找减压方法才是该做的事。从周一到周日,人们所面临的工作压力有所不同,最好有针对性地制定一张“一周减压时刻表”。

周一:早起最重要。“星期一综合征”带来的厌烦、懒惰、健忘,人们都很熟悉了。对此,心理咨询专家王国荣建议,要想不让自己抗拒上班,早起最重要。因为早起后充裕的时间不仅能减少焦虑感,还能有空吃一份减压早餐,最好包括鲜奶、牛肉、花生酱和香蕉等,它们富含的色氨酸能提高大脑内5-羟色胺的水平,会让人产生一种满足感。

周二:做意象训练。最近,英国一家人力资源公司的研究显示,周二上午10点是一周中工作压力的最大峰值,人们普遍感觉焦头烂额。有专家建议,这时可以做一个心理意象训练,具体方法是找个相对安静的地方,闭上眼睛,先做10至20次深呼吸,然后想象自己在乘电梯,慢慢开始数:1层、2层……直到10层,然后再想象电梯正在缓缓地降下去,倒数从10层到1层。

周三:想办法让自己笑。悉尼大学心理学家阿热力教授证实,周三是一周中的情绪最低点,是人们接受信息最多、感觉负担最重的时候。有专家说,这一天,想办法让自己笑最重要,看漫画或者回忆一下自己的成就都是不错的做法。

周四:把灯光调到最亮。星期四被很多人看作是“黎明前的黑暗”,它不仅是工作效率最低的一天,也是人们疲惫感最强、心情最烦躁的一天。几天积累的坏脾气,几乎都在这天爆发了。专家建议,这一天最好的减压方法是将办公室的灯全都调到最亮。有研究显示,灯光越亮,人在大脑中合成多巴胺和5-羟色胺的能力就越强,这两种物质都会让人的心情变得平稳、快乐。

周五:当做周一看。经历了周一到周四的心情压抑,一到周五,很多人马上变得非常放松。有意思的是,这本来应该是无心工作的一天,但对职场人群所做的调查显示,它反而是一周中工作效率最高的一天。因此专家建议,最好将周五当做周一来看,才能善始善终,否则过于放松,反而会令下一周的开始更加紧张。

周六和周日:用一小时想想下周的工作。不少人在周六“疯玩”一天后,周日会陷入对下周工作的焦虑中,越想越烦躁,甚至导致失眠。在周日晚上拿出1个小时,想想自己下周该做什么,做个简单的工作计划,心里就会踏实很多。

(据《生命时报》)

