

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

本期齐鲁晚报大篷车走进张店广场社区,主讲秋冬进补常识

油腻食物可能影响膏方进补

本报10月29日讯(记者刘光斌 通讯员 张允飞)“民间习俗,每到秋冬季节,便是一年中最适宜进补的时候。但是要注意食补、药补的区别。”28日,齐鲁晚报联合漱玉平民大药房的大篷车活动走进张店广场社区,为居民带去健康体检,并回答市民们关心的健康问题。

“听说冬天采用膏方进补非常好,比如一些纯手工熬制的阿胶膏等,可以补气养血。”广场社区一位居民张女士向漱玉平民大药房工作人员询问,张女士称,自己时常感到

容易疲倦、气短。“这往往是肾气不足的表现,可以适当进补,冬季膏方以滋补类居多,主要治疗改善亚健康,提高机体免疫力、术后恢复、抗衰延年。但是膏方选择不能盲目,需对症下药。如果不是长期服用膏方,最好先服‘开路方’调理,改善消化功能,观察先期反应。”漱玉平民大药房工作人员伊希玉介绍说。

食补和药补有一定的区别,伊希玉介绍说,对于一般体质不虚,无明显疾病,而仅想增强体质的人应以食补为主;而对于因病需要药补的人群来

说,则必须在医生的指导下进行,切忌随便服用各类滋补药。

“拿膏方来说,大部分的膏方是以进补为立足点,兼顾预防治疗的作用。”伊希玉提醒市民,秋冬进补的基本原则是虚则补之,在秋天气候凉爽时,可先服用一些较为平和的补品,也就是达到“底补”目的,为冬季“进补”做好准备。服用膏方的最佳时间为冬至到七九或九九,在这段时间里,服用膏方对调治身体有较好效果。“不过,也要留意服用膏方忌浓茶、生冷或油腻的食

物,含铁元素的食物也需要少吃,以免影响膏剂的吸收。”

此外,伊希玉还提醒市民,秋冬进补时要注意养阴和排毒。秋冬进补并不简单等同于多吃多饮。进补不当易致体内阳气过盛,营养物质蓄积化热;易酿生成毒,毒留体内则会引发多种疾病。如过食辛辣刺激之品可使大便干结难解、致痤疮(青春痘)等症;过食肥甘厚腻则易损伤脾胃,脾胃呆滞、水湿运化无力则引起便秘腹胀等症。加之冬季运动减少,从而抵抗力下降,原有的疾病极易复发或加重。

头条链接

感冒时不宜服膏方 否则可加重病情

膏方的主要功能是补虚扶弱,适合平时气血不足、体质虚弱或手术、产后恢复期的人群服用。

每一个膏方都是医生针对每个人的症状和体质拟定的,所以,在服用膏滋之前,需要先了解自己的身体是否适合进补。

例如有些方子中,膏脂的成分比较腻,对肠胃功能不好,消化吸收状况差的人来说,必然会加重其不适感。对这些人,医生往往要先给出“开路方”,等其肠胃功能恢复正常,吃东西不觉得胀满后才能进补。另外,还有一些疾病如感冒、咳嗽的人,要先将感冒咳嗽治愈后才能进补。否则,不但补药吃进去难受,还会使感冒咳嗽不容易治愈。

除此之外,医生提醒,脾胃特别虚弱者、身体里湿气较重者、慢性病发作期、患有慢性肝炎者都不宜食用膏方。如果想要调理身体,最好事先去找中医看看,千万不要盲目进补。

晨起一杯白开水 预防秋冬心肌梗塞

晚秋初冬,心肌梗塞的发病率明显增加,高血压病人秋冬之交血压往往要较夏季增高20毫米汞柱,因此容易造成冠状动脉循环障碍。此时应注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,可有效地预防心脑血管病的发生。还应防止进食过饱,晚餐以八成饱为宜。晨起喝杯白开水,以冲淡血液。日间多喝淡茶,对心脏有保护作用。

秋冬季节交替时,人的肠胃系统很容易出现功能失调的状况,原有的慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病容易复发,因此人们应参加适当的体育活动,日常膳食多以温软淡素易消化为宜。

此外,有哮喘病史的人对气温、湿度等气象要素的变化极为敏感,而且适应能力弱。另外,草枯叶落的深秋过敏物质大量增加,也是该病易发的重要原因,因此要弄清引起哮喘发作的致敏源,尽量避免与之接触。

保健品并不治病 不可盲目相信高价

进补中,市民常常陷入一些误区,如相信部分广告中某补品神奇、灵验包治百病功效的宣传。漱玉平民大药房工作人员周超提醒市民,保健品不同于食品,也不同于药品。在国外,对这类保健品称为功能食品,它既不能针对某一种疾病有效,也不能使你在原有健康的基础上更加强壮。它只能使你的亚健康状态恢复到正常的健康状态。

而盲目相信高价补品也是一种不正确的观念。虽然一些贵重药材如龟板、鳖甲、藏红花、虫草等具有较好疗效。然而,没有针对性的用药,一般不会显出特殊效果。所以说,药价高低并不完全代表疗效的优劣。

此外,进补不可代替运动。专家提醒,无论是正常营养的摄取,还是营养补品的吸收和利用,都必须依赖于人体健全的消化、吸收和利用的功能。有些人缺乏运动,体质虚弱,胃肠消化功能差,吃下了营养补品,也不能很好地消化吸收,甚至会因进补不当而产生副作用或反作用。

煲老火汤以两小时内为最佳

时间过长可造成营养流失,进补须按照虚弱症状选择

食补和药补都有相应的基本准则。漱玉平民大药房工作人员介绍,秋冬食物宜以谷薯类为主,坚持清淡。而选择补品补药时,则需要根据自身虚弱症状的不同,分清自己属于滋补、清补还是平补。一句话,进补不简单等同于吃饭,需要有科学的规划。

本报记者 刘光斌
通讯员 张允飞

谷薯食物可充当主食 秋冬饮食宜温补

食补主要达到的目的是增强抵抗力,免疫力。“山药、红薯、芋头等薯类食物,比大米、白面含有更丰富的膳食纤维和微量营养素。中医认为,山药味甘性平,具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的作用,适合在秋季食用。”漱玉平民大药房工作人员周超介绍说,秋冬季节,各类薯类食物集中上市,市民可以多采购,用于代替主食,同时注意粗细粮搭配,将能获得更加全面的营养。

“秋天有很多的新鲜水果,如梨、葡萄、石榴等。中医认为,梨具有润肺生津、止咳化痰的功效;葡萄益气生精,能够补益肝肾。从营养学的角度,果蔬富含多种维生素和矿物质,以及具有抗氧化作用的植物化学物质,这些营养成分有益于延缓衰老,预防癌症,维护身体健康。”周超同时提醒市民,水果中含有一些糖,对于血糖高的人不宜多吃。脾胃寒凉的人,不适宜吃太多偏凉性的水果,以免引起胃肠道不适。同时,要尽量避免直接食用从冰箱取出的食物,进食以温热为宜,避免胃肠道不适。

很多人对于食补的看法停留在食用肉、蛋类食物的层面。“吃太多的肉会给消化和代谢器官增加负担。适量进食肉、蛋类食物,少吃肥肉,选择一些易于消化吸收且脂肪含量较少的禽肉是明智的选择。”周超建议市民坚持清淡和规律的饮食,不要盲目“贴秋膘”。但是进入寒冷的冬季时,市民可以吃性温热御寒并补益的食物,如羊肉、狗肉、甲鱼、麻雀、虾、鸽、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等,以进行温补和调养。

此外,秋冬比较干燥,要注意及时给身体补水。口渴是个滞后的缺水信号,不要等感觉到口渴了才喝水。“平时可以多煲一些汤,咸淡适中,趁热食用,可以达到很好的温补效果。”



漱玉平民大药房工作人员给社区居民查体。 本报记者 王鸿哲 摄

滋补品适合体格虚弱者,市民可尽量选择平补

药补与食补不同,它只针对拥有虚弱症状的市民。然而根据虚弱症状的不同,常用的补品补药,分为滋补类、清补类和平补类,选用时要一一对应。

漱玉平民大药房工作人员伊希玉介绍,常用的滋补食品有猪肉、牛肉、羊肉、母鸡、鹅、鸭、鳖、海参等;滋补

药物有熟地黄、阿胶、鳖甲、鹿角胶以及各种补膏等。它们对比较严重的体质虚弱者有很好的调治作用。不过,在服用时要特别注意适量服食,不要过量;胃口不好、舌苔厚腻,或发热、腹痛泄泻时不宜服食。

清补主要有补益、清热功效,适合夏季使用。市

民可尽量选择平补,选用补品如人参、党参、太子参、黄芪、莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、燕窝、蛤士蟆、银耳、猪肝等。”伊希玉说,这些补品补药既无偏寒、偏温的特性,又无滋腻妨胃的不足,可取得良好效果,只是在吸收蕴蓄方面略逊于冬令进补。

痛风、糖尿病患者进补浓汤,可能加重肝肾负担

在秋冬季进补中,煲汤进补是一种最为普遍的方法。但周超说,现在很多市民对于煲汤却存在误区。

“有些市民认为喝骨头汤就能补钙,但事实并非如此。因为骨头中的钙能溶解在汤里的量很低。每10千克排骨熬成猪骨汤中的钙量还不足150毫克。”此外,浓汤中含有大量“嘌呤”,对于痛风病人、糖尿病患者十分不利,因为嘌呤等含氮浸出物都要经过肝脏的加工而变成尿酸经肾脏排出体外,因而会加重肝肾的负担不利于痛风病人和糖尿病患者的康复。

此外,煲汤也并非越久越好,“广东人有煲‘老火汤’的习惯,一煲就几个小时。其实,经过长时间的



工作人员向小朋友讲解健康常识。 本报记者 王鸿哲 摄

煲煮,许多营养素还遭到破坏,煲的时间越长,蛋白质变性越厉害,维生素被破坏得越多。”周超提醒市民,老火汤仅含有极少量

的蛋白质溶出物、糖分和矿物质,只能说比白开水多一点点营养。因此,煲老火汤时间不宜过长,一般以两小时以内为宜。