

食疗保健

一把“新绿”上餐桌
解锁“春菜”食疗方

阳气升发的春日里,万物萌动、生机盎然,餐桌上的“春菜”也应时而至。香椿、荠菜、马兰头、春笋、蒲公英……这些带着泥土清香和自然气息的应季野蔬,不仅为味蕾带来了早春的第一缕鲜香,也蕴藏着调养身体、顺应时节的智慧。

在古代本草书籍中,许多春菜都具有“药食同源”之效,多属“辛散”或“甘凉”之品,正适合春季阳气升发、内热渐生的特点。

以荠菜为例,这种“田间小菜”被《本草纲目》誉为“护生草”,有调养五脏之功;唐代医家孙思邈更称其“补心脾、明目益气”,尤其适合春季养生调理。

另一道“春味”代表马兰头是《本草正义》中“清热解毒、散瘀止血”的良药,可缓解春季常见的咽痛、痈肿等症状,也有“破宿血、养新血”的妙用,尤其对女性月经不调人群更为友好。

春笋“利膈下气、化痰消热”,香椿“祛风解毒、杀虫疗疮”,皆为春日时蔬中的“当家花旦”。专家提醒,春笋的草酸含量高,香椿含亚硝酸盐较多,皆需焯水后再食,才能安全可口。

此外,春菜寒热属性各异,食用时也应结合个人体质加以选择。专家分享:“比如肝气郁结、情绪易烦者,适宜多吃香椿、荠菜等辛香类蔬菜,帮助疏肝解郁、调畅情绪;而脾胃湿热、口苦腹胀者,则更适合食用马兰头、蒲公英等具有清热利湿功效的蔬菜,以调理脾胃、清解内热。”

对于易上火、长痘的年轻群体,可适当多吃蕹菜、马兰头等凉性野菜,帮助清热解毒;高血压、高血脂等慢性病患者,则应适量食用荠菜、春笋等富含膳食纤维、低脂高钾的蔬菜;用眼过度者适宜多吃些荠菜、枸杞叶等富含维生素A和β-胡萝卜素的蔬菜,缓解视疲劳和眼干。

不过,并非人人都适宜食春菜。脾胃虚寒、易腹泻人群应慎食春笋、马兰头等寒凉性蔬菜,以免加重腹痛腹泻症状;过敏体质者应注意香椿等可能诱发过敏反应的蔬菜;痛风患者则应限制春笋、蕹菜等高嘌呤蔬菜的摄入。

据中新报



CFP供图

或是导致癌症的“元凶”

6个看似节省的
“好习惯”要改掉

“冰冻三尺,非一日之寒。”很多癌症不是短时间内发生的,而是与日常生活习惯息息相关。特别是一些本不该节省的“节省”,看似好习惯却可能是导致癌症的“元凶”。

习惯一:食物坏一点继续吃

水果烂了一小块,面包长了一点霉菌,甘蔗一小段变质了……有的人认为只要把坏掉的部分切掉,还可以吃。

复旦大学附属中山医院医院感染管理科医师韩梦鸽表示,食物发霉是由霉菌的生长繁殖引起的。霉变水果的可见霉斑只是“冰山一角”,霉菌和毒素早已扩散至内部。因此,即使切除霉变部分,剩余部分也不宜食用。

此外,食用发霉食物可能导致肠道不适、过敏反应和呼吸系统疾病等健康问题。而霉菌生长过程中产生的有毒代谢产物——真菌毒素,可引起中毒、免疫缺陷、致癌、致畸等健康危害。

健康建议:

尽量购买新鲜的食物,每次少买一点,吃完再买。

碰撞损伤一点的水果可以吃,但是已经霉变的水果扔掉更保险。

尽量少买已经切好、搭配好的半成品蔬菜和水果。

习惯二:怕浪费常吃剩饭剩菜

很多人非常节约粮食,经常把吃不了的饭菜放在冰箱里面,第二天、第三天还在继续吃。偶尔吃一顿没关系,但如果长期吃剩饭剩菜,就可能带来危害。

中山大学肿瘤防治中心胃外科主任周志伟表示,不健康的饮食习惯包括经常吃高盐食品、腌制食品、剩饭菜。剩饭菜等是胃癌的“推手”,胃癌更易盯上“饮食习惯不健康的人”。

健康建议:

与其面对剩饭剩菜时心疼,不如提醒自己和家人做适量的饭菜,别剩下。

挑选新鲜和有益健康的食物。

世界卫生组织建议,熟食在室温下不得存放超两小时,不要在冰箱里放超过三天,剩饭菜加热次数不应超过一次。

习惯三:木筷子长期不更换

一双筷子使用几年是不少家庭常有的事,很多人认为,筷子没坏就没有必要换。

国家食品安全风险评估中心风险交流部研究员韩宏伟表示,很多家庭使用的是竹筷或木筷,竹制品与木制品两种产品是霉菌最喜欢的生存环境,且只要环境不干燥,物质本身湿度含量达到一定程度,仅需一天时间即可生成。

发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素,是一种致癌物,容易诱发肝癌。

健康建议:

经常用的竹筷子、木筷子每半年更换一次。选择表面打磨得比较光滑一些的,不会掉毛的。

洗完的筷子小头朝上大头朝下,让它晾干,避免发霉。筷子横着放,不利

于排水,更容易发霉。

筷子最好专人专用,以免细菌在家人之间传播。

习惯四:食用油放太久继续吃

不少人认为,食用油只要在保质期内都可以食用,其实不然。有测试显示,食用油一旦开封,3个月是安全用油的临界点,开封3个月还没有吃完的油,就相当于一个危险致癌因素。

油脂氧化和酸败后,常含有黄曲霉毒素污染,会产生一股“哈喇味”,加热时烟大、呛人,这跟肝癌的发生有关系。

健康建议:

如果家中人口少,最好买小桶装的油。

大桶油一定要用油壶分装,油壶则选择磨砂工艺或不透明的更安全一些。

最好不要把油瓶摆在窗台等阳光能直射的地方,否则更容易氧化。

习惯五:反复使用回锅油

油炸食物会用很多油,为了不浪费,有的家庭会用剩下的油继续炒菜。

四川省成都市第三人民医院营养科余婉婷表示,炸过食物的油看着没有什么异样,殊不知,油经过高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,当继续使用这种油高温烹调时,致癌物会急剧增加。

健康建议:

剩油避免反复高温烹调,建议低温烹饪使用。公共营养师王学宇曾在健康时报刊文中表示,可用剩油来做面食,例如葱油饼、花卷、点心等,如果油中有固体杂质,先过滤一下。

剩油还可以做汤,尤其是蔬菜汤,可以在汤里放一点。

水焯蔬菜的时候,可以加几滴剩油,可使蔬菜色泽鲜亮,增加蔬菜口感。

习惯六:不舍得开抽油烟机

有些人做菜习惯用火爆炒,为了省电,又舍不得用抽油烟机,这时就会吸入大量油烟。

中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师陶新曹表示,油烟对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、气管炎等呼吸道疾病,长期吸入还会导致慢阻肺,也是引发肺癌的危险因素之一。

健康建议:

开火前先打开抽油烟机,每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点燃气,同时燃气燃烧时也会产生废气,有害健康。

炒完菜抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。

做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

据人民日报、健康时报

疾病防治

一到春天就咳嗽
幕后黑手有多个

春季咳嗽为何频发?咳嗽的性质有哪些?如何正确防咳?近日,记者走进南通市妇幼保健院呼吸内科,跟随专业医生的脚步,一起揭开春季咳嗽的神秘面纱。

幕后黑手速寻找

“每年春季门诊,我都会接待大量的患者,他们大多没有发烧、黄痰的症状,或只有少量白痰,还常常伴有咽痒、鼻塞、打喷嚏的症状,可干咳却反复难愈。”据市妇幼保健院呼吸内科副主任医师周德霞介绍,这类咳嗽一般会在夜间或晨起时加重,抗生素对这类咳嗽基本无效。

“为何春季容易引发咳嗽?这背后存在着多个‘幕后黑手’。”周德霞说,“花粉是引发春季咳嗽的常见‘黑手’之一,春季,杨絮、柳絮漫天飞舞,各种花粉在空气中肆意飘散,极易引发‘过敏性咳嗽’,严重的甚至会诱发哮喘。其次,尘螨也喜欢在春季‘作祟’,我们日常接触的床褥、地毯就成了尘螨及其尸体、排泄物的‘聚集地’,这些都成了引发咳嗽的过敏原。最后,气候多变也是不可忽视的因素,春季气温波动大,早晚温差明显。”

春季咳嗽藏猫腻

“市民群众如果想知道自己的咳嗽是怎么回事,不妨回答这几个问题,来初步判断咳嗽的性质。要是有2项及以上符合,那可得尽早就医,排查一下是不是过敏或气道高反应性的问题引起的。”周德霞建议,“一是咳嗽是不是已经超过3周了?二是有没有伴随流涕、鼻塞、眼睛痒的症状?三是在公园、雨天等特定环境里,咳嗽会不会加重?四是平躺的时候,是不是更容易咳嗽?五是吸入冷空气或者异味,会不会诱发咳嗽?”

防咳寻计有妙招

“咳嗽伴有喘息、呼吸困难,这时候要警惕哮喘急性发作,赶紧就医。痰中带血、体重下降、长期低热,这些症状也不可忽视,需排除结核、肺癌等严重疾病的可能。”周德霞提醒,春季咳嗽可不是个“小毛病”,揪出过敏原、进行规范治疗才是关键。

对于如何有效预防咳嗽,周德霞也给出了一些实用的“锦囊妙计”。她建议:“一是减少过敏原接触,需要从细节做起。花粉高峰期尽量减少外出;每周用55℃以上的热水清洗床单被套,定期清洁沙发、地毯。二是科学用药,拒绝‘止咳药滥用’。”

俯佑轩 朱颖亮 贾冯翔