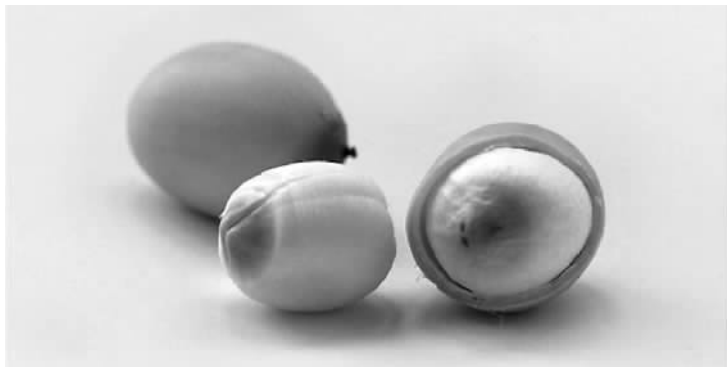


你知道这些食物的奥妙吗?

——漫谈药食两用品(二)

★ 上海中医药大学 张伟荣



莲子

睡莲科植物莲的果实及种子。莲子又名藕实、水芝丹、莲蓬子等。经霜老熟或收集坠入水中、沉入河泥的带有灰黑色果壳的种子称“石莲子”;未去种皮者称“红莲”;鲜时揉去种皮者称“白莲子”。莲子味甘涩,性平,入心、脾、肾经。每100克莲子中含蛋白质17.2克、脂肪2克、膳食纤维3克、碳水化合物64.2克、维生素B₁ 0.16毫克、维生素B₂ 0.08毫克、维生素PP 4.2毫克、维生素C 5毫克、维生素E 2.71毫克、钙97毫克、铁3.6毫克、磷550毫克等。

中医认为,莲子具有补肾固精、健脾止泻止带、养心安神之功效。《本经》言其“主补中、养神、益气力”;《纲目》说它能“交心肾,厚肠胃,固精气,强筋骨,补虚损,利耳目,除寒湿,止脾泄久痢、赤白浊、女人带下崩中诸血病”;《日华子本草》谓其善“益气,止渴,助心,止痢。治腰痛,泄精”。莲子适用于遗精滑精、久滞带下、心悸失眠等症。现代研究表明:莲子具有较好的美容作用;莲子中含有的多种生物碱能有效的降低血压,

同时还具有显著的强心作用,对心律不齐、因血钙过剩而引发的血管硬化有较好的治疗效果;莲心碱对安神也有显著的作用,有助于改善失眠、多梦、焦虑等症;莲子中所含有的氧化黄酮宁碱有抑制鼻咽癌的作用。

莲子自古以来与中华文化产生不少关联。众多莲子在生长过程中,被包裹在莲蓬之中,“籽满莲蓬”正是对它的生动形容,因而在中国有些地方的民俗中,有以莲子作为贺礼之一赠送给婚宴喜庆的家庭,寓意为“多子多福”“子孙满堂”。另外,莲子也被用于隐喻爱情,南朝“乐府”《西洲曲》中即有“……采莲南塘秋,莲花过人头。低头弄莲子,莲子清如水。置莲怀袖中,莲心彻底红。忆郎郎不至,仰首望飞鸿……”之诗句。

下面介绍几个莲子的食疗方。

莲子粥

食材:莲子20克,粳米100克,冰糖适量。

做法:先将莲子发胖,用刷把擦去表皮,抽去莲心,洗干净,放入锅内,加清水用火煮至熟烂;将粳米淘洗干净后放入锅中煮至粥熟,再加入冰糖即可食用。

适用人群:此粥具有养心安神的作用,适合于有失眠、多梦、焦虑、心悸等症者食用。

银耳莲子羹

食材:莲子100克,干银耳15克,鲜百合120克,香蕉2根,枸杞子5克,冰糖100克。

做法:将干银耳泡发,拣去老蒂及杂质,撕成小条,加水4杯,隔水蒸半个小时;将新鲜百合扒开,洗净,去老蒂;香蕉洗净去皮,切为0.3厘米片。将所有材料放入炖盅,加入调味料,隔水蒸半个小时即可食用。

适用人群:此羹具有补血润肤的作用,适合于有血虚阴亏、皮肤干燥等症的人食用。

莲子山药粥

食材:莲子15克,怀山药15克,白扁豆15克,谷芽30克,糯米200克。

做法:将上述材料放适量水煮粥后食用。

适用人群:此粥具有健脾养胃的作用,适合于有脾胃虚弱、消化不良等症的人食用。

须注意的是大便干结、腹部胀满者忌食。

荷叶

睡莲科植物的叶。荷叶味苦涩性平,入心、肝、脾经。荷叶中除含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、多种维生素和钙、铁、磷等微量元素外,还含有莲碱、荷叶碱、原荷叶碱、前荷叶碱、N-去甲基荷叶碱、D-N-甲基乌药碱、番荔枝碱、鹅掌林火碱、鞣皮素、酒石酸、柠檬酸、苹果酸、葡萄糖酸等物质。

中医认为,荷叶具有清热解

毒、升发清阳、止血等功效。《本草拾遗》说它“主血腹胀痛,产后胞衣不下,酒煮服之;又主食野菌毒,水煮服之”;《纲目》言其能“生发元气,裨助脾胃,涩精浊,散瘀血,清水肿、痈痛,发痘疮。治吐血、咯血、衄血、下血、溺血、血淋、崩中、产后恶血、损伤败血”;《本草再新》谓其善“清凉解暑,止渴生津,治泻痢,解火热”。荷叶适用于暑热烦渴、小便短赤、头痛头胀、脾虚泄泻、咯血等症。现代研究表明:荷叶的浸剂和煎剂可扩张血管,有降血压的作用;荷叶茶能明显降低血清中甘油三酯和胆固醇含量,具有调节血脂、减肥瘦身的作。

关于荷叶也有着不少的传说。相传在很久很久以前,世界上没有伞,那时候人们出门很不方便:夏天,太阳晒得皮肤火辣辣地痛;雨天,衣服也被淋得湿漉漉的。鲁班想帮人们解决这个困难,但一时也想不出好的办法。有一天,天气热极了,他一边做工,一边抹汗。突然看见许多小孩在荷花塘边玩,一会儿一个孩子摘了一张荷叶,倒过来顶在脑袋上。鲁班觉得挺好玩就问他们:“你们头上顶着荷叶干什么呀?”小孩子七嘴八舌地说了起来:“您瞧,太阳像个大火轮,我们头上顶着荷叶就不怕晒了。”鲁班接过一张荷叶来,仔细瞧了瞧,荷叶圆的,一面

有一丝叶脉,朝头上一罩,又轻巧又凉快。鲁班一下受到了启发,赶紧跑回家,找了一根竹子,劈成许多细细的条条,照着荷叶的样子,扎了个架子,又找了快羊皮,把它剪得圆圆的,蒙在竹架子上,就成了伞,以后人们出门带上伞,就再也不怕日晒雨淋了。

下面介绍几个荷叶的食疗方。

荷叶茶

食材:鲜荷叶10克。

做法:用开水冲泡荷叶5~10分钟后即可饮用。

适用人群:此茶具有清热解暑的作用,适合于中暑和有内热者饮用。

荷叶决明子茶

食材:干荷叶15克,决明子10克。

做法:二者用开水冲泡或用水煎煮后即可食用。

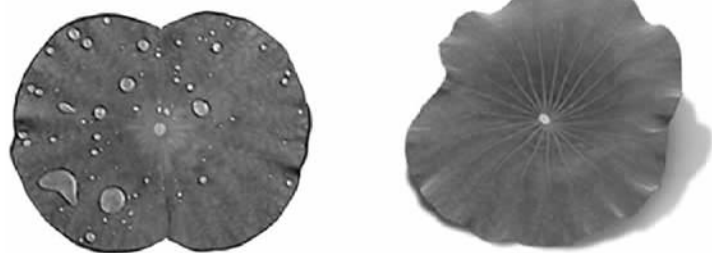
适用人群:此茶具有消脂明目的作用,适合于眼目昏花者饮用。

荷叶粉

食材:荷叶500克。

做法:将荷叶烧开后研磨成粉末,每日服用1小勺,每日3次。

适用人群:此粉具有利尿消肿减肥的作用,适合于脸面浮肿及肥胖者食用。



调整饮食结构 清除反式脂肪酸

★ 四川成都 孙清廉

人造反式脂肪的主要来源,是部分氢化处理的植物油,这种油具有耐高温、不易变质、存放较久的特点。现代最常用于炸鸡、炸薯条、炸爆米花以及饼干、蛋糕等食品的制作中。由于反式脂肪可延长油炸和烘焙食品的保质期,加之成本较低,所以曾被认为是一项重要发明。

反式脂肪酸有何危害

近年来越来越多的医学研究证明,反式脂肪对健康毫无益处。已有大量证据表明,反式脂肪最大的健康危害是,会增加人们罹患心血管疾病、2型糖尿病等的危险,并会影响儿童发育。据世卫组织估计,反式脂肪的应用,在全球范围内每年会导致50万人死于心血

管疾病。另外值得注意的是,近年来的一些研究显示,反式脂肪不但危害身体,对精神健康也有不良影响。美国加利福尼亚大学的圣迭戈分校和州立圣迭戈大学的研究发现,那些摄入反式脂肪较多的人不但更具攻击性,还易出现“情绪意识困难”,也就是情绪的“清晰度”水平较低。而反式脂肪摄入量较少的人,则能够更好地控制自己的情绪。所以说,反式脂肪摄入量越少越好。

远离反式脂肪酸

由于我国民众不以面包、蛋糕、黄油等为主食,饮食结构与欧美有较大的差别,反式脂肪的摄入量总体来说低于西方国家。在我国反式脂肪提供的能量平均仅占膳食的0.16%,

远远低于世卫组织建议的1%限值。

但是也要看到,现在我国也有0.4%的城市居民反式脂肪的摄入量超过了世卫组织的建议值,而且人数在逐年增加,特别是年轻人。所以,饮食保健专家建议广大消费者应尽量减少食用焙烤和油炸食品,如油条、油饼、炸鸡、炸土豆以及奶油蛋糕、蛋黄派、薄脆饼干、油酥饼、方便面、巧克力、沙拉酱、冰激凌等含反式脂肪较多的食品。

我国在2013年强制实施的国家标准中就规定,在食品包装的标签的营养成份中应标示出反式脂肪(酸)的含量,特别是对婴幼儿的食品中的反式脂肪酸有所限制。据此,我们仍应加强宣传食用反式脂肪的危害,告诫人们尽量减少反式脂肪的摄入量。



世界卫生组织于2018年5月14日呼吁,在5年之内在全球范围内的加工食品体系中,要逐步清除反式脂肪酸,以维护我们的饮食健康。

何谓反式脂肪酸

反式脂肪酸又叫反式脂肪,它还有多个别名,如氢化植物油、氢化油、人造奶油、人造脂肪、起酥油、植脂末、奶精

等。在进口食品的配方如有shortening字样,也表示含有反式脂肪。

反式脂肪有天然和人造两种。天然反式脂肪酸主要来源于反刍动物,如牛、羊的脂肪组织和相关的奶制品中。由于天然反式脂肪的含量极低,在普通的饮食条件下,不会对人的健康造成危害,所以不必因此而不吃牛肉和牛羊的奶制品。