

食疗保健

秋燥易伤肺  
常喝养生茶

秋季是自夏渐入冬的关键养生阶段,自立秋开始,霜降结束,历时三月。秋季热气去而寒气生,阳气收敛,阴气始盛,世间万物凋零肃杀。燥为秋令主气,因肺在体合皮、开窍于鼻、喜润恶燥的生理特性等,使得秋燥最易伤肺,人体气血也在秋日时应秋收之气而敛,渐入冬藏。在这个季节,不如放下手中的奶茶、饮料,给自己泡一杯热茶。

乌龙茶属半发酵茶,茶性平和,不温不寒。秋季干燥,天气渐凉,饮食偏油腻、高热量,人们容易出现咽喉不适、牙龈肿痛、口腔溃疡等症状,此时最适合喝乌龙茶。乌龙茶富含茶多酚、茶多糖、茶色素、生物碱、氨基酸等多种生物活性成分,有抗氧化、防治心血管疾病、调节肠道、美容减肥等功效。

普洱茶属于后发酵茶,茶性温和,具有消食除毒、理气去胀、清热化痰、祛风醒酒、解除油腻、明目清心、治痢抑菌等功效。普洱茶以云南大叶种为原料,加上特殊的加工工艺,使茶叶中对人体有益的茶多酚、咖啡碱等物质充分氧化,奠定了普洱茶优异的品质基础。普洱茶汤色红浓醇厚,回味甘甜,四季皆宜。普洱茶有生熟之分,生普洱偏凉,适合体质偏热的人群;熟普洱偏温,适合体质偏寒的人群。

枸杞菊花茶配方为枸杞子和菊花。枸杞子性甘平而润,具有滋补肝肾,益精明目的作用;菊花具有疏散风热,平肝明目的作用。现代药理研究显示,枸杞子中主要含枸杞多糖、多种生物碱、苜蓿亭等,具有抗氧化、抗衰老、降血脂、降血压的作用。菊花中则含有丰富的维生素A、维生素B1、维生素E、氨基酸等,有助于缓解眼睛干涩。

喝茶也有一些注意事项,南通市中医院提醒:乌龙茶不宜空腹饮用、睡前不能饮、冷茶不能饮;患有慢性消化道疾病、经常腹泻的人不宜喝枸杞菊花茶、生普洱茶;营养不良的人群不宜饮茶;睡眠障碍人群、孕妇、儿童不宜喝茶;空腹、饭后不宜立即饮茶,应在饭后1小时饮茶。

仲轩 朱颖亮



“抗炎饮食”走红  
真那么神奇吗

酵素、全谷物、素食、地中海饮食……近年来,随着人们越来越重视生活质量和饮食科学,越来越多的饮食方式正在被更多人实践,而最近最火的,可能是“抗炎饮食”。各大社交平台上,不少人分享起自己的“抗炎食谱”。

靠吃也能抵抗炎症?这到底是噱头还是事实?到底该怎么吃才最健康?



《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》

“抗炎饮食”抗的什么“炎”?

说到炎症,同学们第一反应可能是嗓子发炎、伤口发炎。这是一种急性炎症,比如手被割伤并感染了,伤口的位置会变红、发热、肿胀。其实,这是我们的免疫系统开启了“战斗”模式,清除入侵者,修复创伤。这种情况下,当有害物质被清除后,炎症就会消退,持续时间也就几个小时或几天。

不过,还有一种炎症,它不像急性炎症那样有红肿热痛的明显表现,但持续时间很长,虽然我们平时不太容易发觉,但其实免疫系统已经持续派出免疫细胞投入“战斗”,久而久之,健康的组织和器官也容易被波及,影响人体健康。

慢性炎症相关疾病已经被认为是世界上最主要的死亡原因,缺血性心脏病、中风、糖尿病、慢性肾病、癌症等,都跟慢性炎症有关。

抗炎饮食抗的炎,就是慢性炎症。如果平时有疲劳、乏力、状态差等亚健康状况,可能和身体慢性炎症有关。通常上年龄的人更容易有慢性炎症。此外,缺乏运动、肥胖、饮食失衡、作息紊乱、心理压力太大,也是慢性炎症常见的诱因。

“抗炎”果蔬汁并不适合所有人

那么,哪些食物抗炎,可以多吃?哪些食物促炎,要少吃呢?

美国科学家在2014年发表了一份膳食炎症指数(DII),对饮食的抗炎作用与促炎作用进行量化评分。一般“促炎饮食”多为甜食、高脂食物、油炸食物、精制碳水食物、加工肉类等,而“抗炎饮食”多为新鲜果蔬、杂粮杂豆、坚果、水产品、香辛料等,抗炎因素主要包括维生素(A、C、E等)、植物抗氧化物(花青素、番茄红素、类黄酮、β胡萝卜素等)、多不饱和脂肪酸(特别是欧米伽3系列)、关键微量元素(锌和硒)。

在社交平台分享的“抗炎食谱”中,便捷又能高效率摄入蔬菜水果的果蔬汁颇受欢迎。这些食谱中,普遍会建议添加羽衣甘蓝、菠菜、胡萝卜,这些都是抗炎潜能高的食物。

不过,不是所有人都适合直接喝果蔬汁。脾胃虚弱、体质寒湿的人群饮用

之后容易造成肠胃不适、拉肚子,进而引发肠胃进一步损伤;对于特殊人群比如血糖高的人群来说,果蔬汁可能引起血糖快速升高,导致不适。此外,果蔬类食物榨汁之后,会降低食物本身营养元素水平,破坏膳食纤维。

中国人也有自己的“膳食宝塔”

其实,“抗炎饮食”的正确打开方式是要保持膳食平衡。中国营养学会发布的最新版《中国居民膳食指南》将“平衡膳食”作为推荐的健康饮食模式。指南提出的八大原则中,“食物多样、合理搭配”放在了首位,即在保证食物种类多样性的同时,还需要根据个人的能量需求,合理安排每种食物的摄入量。

那么,怎样的饮食结构才能算是“平衡”呢?不妨来看看这个“膳食宝塔”。

《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》有五层:

第一层是主食,即谷薯类食物,这是膳食能量的主要来源,也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源,建议每天进食谷类200~300克(其中全谷物和杂豆50~150克)以及薯类50~100克;

第二层是蔬菜、水果,推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300克,水果200~350克;

第三层是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物,建议每天摄入120~200克,可以每天吃一个鸡蛋,每周至少食用两次水产品;

第四层是乳类、大豆、坚果,这是蛋白质和钙的良好来源,营养素密度高,推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300g的奶类及奶制品,大豆和坚果摄入量为25~35克;

第五层是烹调油和盐,建议每人每天烹调油不超过25~30克,食盐摄入量不超过5克。大量研究表明,食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险,而目前我国居民食盐摄入量普遍过多。

除了吃以外,最好每天有6000步的活动量,并喝足1500~1700毫升的水。

宗禾

科学育儿

孩子不吃饭  
中医有妙招

正是蹒跚个儿的时候,却没有半点胃口;变着花样儿做饭菜,两口下肚就喊饱;全家上阵齐哄喂,奈何孩子望着饭菜“如临大敌”。孩子“吃饭”这件小事,成为不少家长“急、难、愁、盼”的大事。

今年,8岁的小虎(化名)正是蹒跚个儿、长身体的时候,但是爸妈却“愁眉苦脸”了两年之久。原因竟然是小虎不爱吃饭。

起初,小虎的妈妈以为是自己烹饪的菜肴不合口味,于是每天变换菜式,提升烹饪技巧,但小虎依旧对“吃”提不起兴趣。近一年来,小虎的身高和体重几乎未见增长,医院检查未发现微量元素异常,父母尝试喂食葡萄糖酸锌和健胃消食口服液等方法,效果也不明显。后来,妈妈决定尝试中医调理,带小虎来到南通市中医院儿科就诊。

经过问诊和体检,医生诊断小虎为脾失健运,除了开具中药方剂帮助健脾助运、消食开胃外,还采用了刺四缝放血疗法和穴位贴敷疗法等外治方法辅助治疗。一周后,小虎的食欲明显改善。一个月后复诊时,小虎兴奋地告诉医生,自己现在吃饭很香,妈妈再也不用担心他吃饭的问题了。

医生指出,改善儿童食欲,保持营养均衡,是儿童健康成长的关键。中医中药疗法在治疗儿童厌食方面具有独特优势,尤其在口服药物困难的情况下,中医外治法可以减少儿童打针吃药的痛苦。

自古以来就有“良医不废外治”的说法,内服中药的同时配合外治法,往往能取得更佳的疗效。外治法是中医最具特色的治疗方法之一,南通市中医院儿科根据经理理论,辨证论治,运用中药外敷、中药穴位贴敷、中药经皮治疗、中药药浴、中药灌肠、中药泡脚、耳穴压豆、针刺放血等多种外治法,治疗小儿发热、咳嗽、腹痛、腹泻、厌食、抽动、失眠、汗症、遗尿、流涎、腮腺炎、淋巴结炎等疾病。由于小儿肌肤柔嫩、脏气清灵,外治法作用迅速、使用方便,更容易被家长 and 患儿接受。

仲轩 朱颖亮

