

## 生活百科

稀粥虽然易消化  
不宜长期做主食

“稀粥和米饭的营养价值相同”，这种说法是不科学的。实际上，稀粥和米饭的营养价值有很大差异，主要体现在能量密度和营养成分的含量上。

## 稀粥与米饭的能量密度差异

能量密度是指每克食物中所含的能量(通常以千卡为单位)。稀粥和米饭的能量密度差异主要源于它们的水分含量不同。

稀粥:稀粥是用少量的米加上大量的水煮成的。例如,用10~20克米煮成100克稀粥,其中大部分是水。由于水分含量高,稀粥的能量密度较低,通常在0.2~0.5千卡/克(煮制过程中会挥发部分水分)。

米饭:米饭是用较多的米煮成的,水分相对较少。例如,用50~60克米煮成100克米饭,其能量密度较高,通常在1.0~1.2千卡/克。这意味着,同样重量的稀粥和米饭,米饭所含的能量和营养成分更多。

## 稀粥为何更好消化

稀粥容易消化并不是因为“所含的水很快从小便排出体外”,而是因为其水分含量高,米粒被煮得更软烂,更容易被人体消化吸收。稀粥中的米粒经过长时间煮制,淀粉会发生糊化,更易于被消化酶分解,因此使肠胃更容易吸收营养成分,升糖速度相对更快。

虽然稀粥容易消化,但其营养成分相对较少。稀粥中的谷物含量少,能量密度低,因此提供的能量和营养成分也较少。如果长期以稀粥为主食,尤其是儿童,可能会导致摄入能量不足,影响生长发育。

## 科学饮食建议

虽然稀粥不适合长期作为主食,但它在某些情况下是非常有用的。例如,对于肠胃功能较弱的人(如衰弱的老年人、肠胃功能较弱者或者术后患者),稀粥是一种很好的过渡食物。此外,稀粥也可以作为早餐或加餐,搭配其他高能量密度的食物一起食用,以保证营养均衡。

而米饭的能量密度高,营养成分更丰富,更适合作为日常主食。选择主食时,应根据个人的健康状况和营养需求,粗细合理搭配,确保营养均衡。

据“健康中国”微信公众号



CFP

## 食疗保健

养生宝藏女贞子  
能药用也能绿化

在城市的大街小巷,绿化带中常常能看到一种四季常绿的树木,它枝叶繁茂,为城市增添了不少生机。这种树就是女贞,而它结出的果实——女贞子,更是有着非凡的价值,是民间常用的一味中药材。

女贞属于木犀科女贞属,是常绿乔木或灌木。它最大的特点就是凌冬不凋,即便在寒冷的冬天也能保持翠绿。李时珍在《本草纲目》里对它名字的由来有这样的解释:“此木凌冬青翠,有贞守之操,故以女贞状之。”

每年春夏之交,女贞会绽放出淡黄色的小花,到了五六月份,白色的小花形成圆锥状花序,散发着淡雅的芬芳。花落之后,女贞子便开始生长,它的果期很长,从7月能一直持续到来年5月。果实成熟时会呈现出深紫色或黑色,圆润饱满,就像一颗颗黑珍珠挂满枝头。冬至前后是采摘女贞子的最佳时机,此时果实熟透,药效最佳。采摘后去掉枝叶,晒干或者在沸水中烫一下再晒干,就能得到优质的女贞子药材。

女贞子性凉,味甘、苦,归肝、肾二经,具有滋补肝肾、明目乌发的功效。在古代,它就备受医家青睐。《神农本草经》将其列为上品,认为它能“补中、安五脏、养精神、除百疾。久服肥健,轻身不老”。《本草蒙筌》提到女贞子能“黑发黑须、强筋强力、多服补血去风”,《本草备要》也记载它“益肝肾,安五脏,强腰膝,明耳目,乌须发,补风虚”。

在临幊上,女贞子常被用于治疗肝肾阴虚引起的眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、目暗不明、内热消渴、骨蒸潮热等病症。

现代医学研究进一步揭示了女贞子的奥秘。它含有多种活性成分,像齐墩果酸、熊果酸、特女贞苷、女贞苷、苯乙醇苷类、黄酮类、挥发油、多糖、氨基酸、磷脂、微量元素等。

药理研究发现,女贞子具有抗肿瘤、护肝、抗氧化、抗炎、降糖、降脂、调节免疫、抗菌、抗病毒、抗骨质疏松等多种药理作用,在防治肿瘤、糖尿病、肝炎等疾病方面效果显著。

女贞子虽然常见,但它的药用价值和养生功效不容小觑。下次再看到城市绿化带里的女贞树,可别忘了它结出的女贞子是个养生宝藏。不过,在使用女贞子进行养生保健或治疗疾病时,一定要遵循医嘱,确保安全有效。

仲轩 朱颖亮

## 初夏养生指南

从衣食住行  
开启健康夏日

近日,通城气温逐渐上升,万物蓬勃生长,初夏时节正式拉开帷幕。这段时间阳气旺盛,是养生保健的黄金时期。南通市第三人民医院中医科的达坤林主任中医师和陈宇锋副主任中医师,为大家从“衣、食、住、行”四个方面详细解读中医养生的常识与技巧,帮助大家健康快乐地迎接夏天。

增减衣物有讲究  
谨防冷热交替病

立夏之后,气温虽然整体呈上升趋势,但早晚气温相对较低,大家可别着急脱掉保暖衣物,记得穿上外套,睡觉时也要盖好薄被,关好门窗,以免着凉感冒。到了白天,气温升高,空调、风扇成了人们消暑的必备神器。不过,可别为了凉快就对着猛吹,尤其是身体比较虚弱的“气虚质”人群,更要格外注意。建议大家随身备一件长袖衣服,根据环境温度随时调整穿着,这样既能享受清凉,又能避免热感冒的侵扰。

合理膳食调身心  
养生茶饮来助力

初夏时节,气候兼具暮春的温暖和初夏的炎热,不同体质的人在饮食上也有不同的选择。心火较旺、容易口舌生疮的朋友可以多吃点苦瓜、莲子,它们具有清心降火的功效;而心虚气缓的人群则适合吃山楂、西红柿、草莓等食物,这些食物不仅能滋阴养肝、健脾消食,还能起到养心护心的作用。

在这个季节,大家要特别注意饮食温度,尽量避免过早过量食用生冷食物。因为生冷食物容易损伤阳气,而温食有助于固护脾阳,促进脾胃的运化功能。此外,根据个人体质选择合适的中医养生茶饮,也是补气养心的好方法。

健脾祛湿茶适合体态偏胖、常感觉疲倦乏力、舌苔白腻、腹部有脂肪堆积的人群,帮助调理身体湿气。

养肺茶适合有咳嗽、咳痰症状,或是干咳、胸闷的肺病患者,以及吸烟者、长期处于粉尘环境的作业者饮用,能养护肺部。

养心茶对有心悸、胸闷、气短等症狀的人,以及心脏类疾病患者在术前术后的调理有帮助。

养肝茶适合酒精肝、脂肪肝患者,长期饮酒者,正在服用伤肝药物的人群,还有从事化工行业的工作者等,起到养肝护肝的作用。

健脾开胃茶针对不思饮食、消化不良、胃脘痞满、偏食厌食的人群,能增进食欲,改善消化功能。

养肾茶适合平时劳累过度、经常熬夜的人,以及患有颈腰椎病、夜尿频繁的人,还有希望抗衰的老年人等肾虚人群。

健脑茶对神经衰弱、脑疲劳的人,长时间用脑的青少年和脑力劳动者,以及脑力减退的老年人有益。

安神合欢茶能帮助失眠、多梦、情绪焦虑抑郁的人改善睡眠,舒缓情绪。

乌梅汤在夏季出汗较多、口渴、食欲不佳时饮用,可生津止渴、增进食欲。

这些茶饮的配方都是由南通三院中医药专家反复优化而成的,不仅养生效果好,口感也不错。大家在就诊时,可以请门诊医生根据自身情况开方。

顺应时节调作息  
平和心态迎夏日

立夏过后,白天变长,夜晚变短,阳气逐渐旺盛。中医讲究“顺四时而适寒暑”,顺应季节变化调整作息,能让身体与自然保持平衡,减少疾病的发生。在这个阶段,晚上睡觉时间可以比春季稍晚一点,但早上要早点起床。每天中午11点到13点是气血循行于心经的时间,午休半小时左右,能让心脏得到休息,避免劳心劳神,减少心脏疾病的发生风险。

另外,随着气温升高,人容易心浮气躁。这时可以多听一些舒缓的音乐,帮助调节情绪。保持良好的情绪状态,对身体健康至关重要。

“慢运动”强体魄  
亲近自然促健康

中医认为“劳则气耗”,所以初夏运动要选择节奏较慢的有氧运动,比如散步、慢跑、打太极拳、八段锦等。运动强度以不感到疲惫为宜,时间最好控制在1小时以内,这样能减轻心脏的负担。运动结束后,记得适当喝些温水,补充身体流失的水分。

除了运动外,大家还可以多去户外走走,欣赏青山绿水,闻闻花香鸟语。与大自然的亲密接触能够转移注意力、调节情绪,促进身心健康。

立夏是夏季的开端,也是养生的重要节点。遵循中医“天人合一”的理念,从衣食住行的点滴细节入手,顺应自然规律调养身心,才能让我们在炎炎夏日保持健康活力。南通市第三人民医院中医科将持续发挥中医药特色优势,为大家的健康保驾护航。祝愿大家通过科学养生,在这个夏天收获健康与美好,以饱满的精神状态拥抱生活的每一份精彩!

陈宇锋 朱颖亮