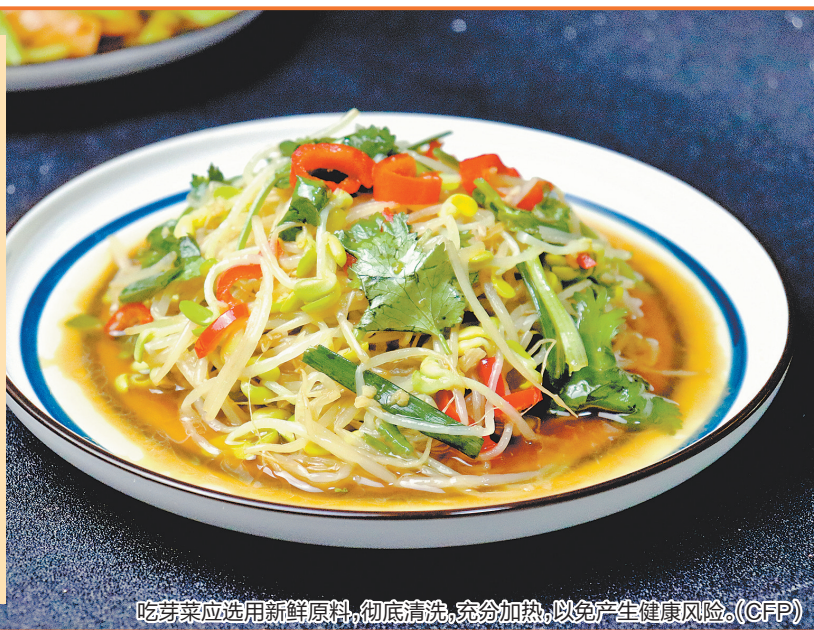


辨体而食才是健康之道

“春吃芽”不可盲目跟风

近日,“春天必吃8种黄金芽”的说法在网络上广泛传播。很多人认为春吃芽有助于养生,但也有人认为芽菜属于发物,不能随便食用。真相到底是什么呢?

事实上,春吃芽的理念来源于中医顺势养生理论。《黄帝内经》提出:“春三月,此谓发陈”,强调春季阳气升发,饮食应顺应自然,多食具有生发之性的食物。春天芽类食物正处于植物生长最旺盛的阶段,因此在传统食疗中被认为有助于疏肝、生阳。但是,食用芽菜有讲究,处理不当也有一定的风险。



吃芽菜应选用新鲜原料,彻底清洗,充分加热,以免产生健康风险。(CFP)

不同芽菜性味不同

香椿味苦、性温,《本草纲目》记载其“祛风利湿、止血止痛”。现代研究发现,香椿富含黄酮、多酚等抗氧化成分,具有一定抗炎和抗氧化作用。

绿豆芽味甘、性凉,传统食疗认为其可清热解暑、生津止渴。研究表明,绿豆芽富含多酚和维生素C,抗氧化能力较强。

黄豆芽和黑豆芽均由大豆发芽而成。《神农本草经》将大豆列为上品,认为其能补中益气。研究显示,大豆在发芽过程中,维生素C及抗氧化物质含量明显增加。

豌豆苗富含维生素、膳食纤维和叶绿素,是春季常见的高营养绿叶蔬菜。

枸杞芽来源于枸杞嫩叶,《本草纲目》记载其“除烦热、补虚劳”,具有清肝明目的作用。现代研究也证实,枸杞叶含有多糖、黄酮等活性成分。

花生芽在发芽过程中会产生白

藜芦醇,它是一种具有抗氧化作用的植物活性物质。

花椒芽继承了花椒的辛温特性,《中华人民共和国药典》记载花椒味辛、性温,可温中散寒、行气止痛。

因此,从体质角度看,手脚冰凉、畏寒怕冷的人群,可适量选择香椿、黑豆芽、花椒芽等偏温性的食材;口干舌燥、容易上火的人群,更适合绿豆芽、枸杞芽、豌豆苗等偏清凉的芽菜。

芽菜是发物吗

民间常说芽菜是发物。但在中医理论中,发物并不是固定的食物类别,而是指可能诱发旧病或加重炎症的食物。芽类食物含有较多蛋白质和活性物质,以下人群需控制食用量:过敏体质或湿疹患者、哮喘或过敏性鼻炎患者、术后恢复期或炎症未完全消退者。

对于健康人群而言,适量食用芽类蔬菜通常不会出现与发物相关的不适。

吃芽菜需注意安全

部分芽菜若处理不当,也存在一定风险,食用时需注意:香椿中亚硝酸盐含量相对较高,焯水处理可明显降低其含量;花生芽若来源于霉变花生,可能含有黄曲霉毒素,因此必须选择新鲜原料;豆类芽菜含有少量皂苷和抗营养因子,经充分加热后可有效去除。

因此,建议食用芽菜时做到新鲜购买、彻底清洗、充分加热。脾胃虚寒、容易腹泻,或不便购买新鲜芽菜的人群,可以选择其他具有春季生发之性的食材,如春笋、韭菜、荠菜等。

总体来看,芽类食物富含维生素、矿物质及多种植物活性成分,顺应春季阳气升发,有助于促进新陈代谢。但养生的关键不在于盲目跟风,而在于因人而异、适量食用。正如中医所强调,顺时而食是养生,辨体而食才是健康之道。

(向军 侯风刚)

四大假忌口 越忌越伤身 痛风患者不要瞎忌口

临床中,有不少高尿酸患者在饮食上走向极端:过度忌口、全素饮食,结果出现营养不良、肌肉流失,尿酸反而没降下来。2024版《成人高尿酸血症与痛风食养指南》已更新饮食理念,拒绝“一刀切”式忌口,倡导科学控制嘌呤、合理补充营养。4月20日是第10个世界痛风日,下面带大家正确认知痛风患者的饮食要求。

假忌口一:

完全不吃肉、蛋、奶

长期缺乏优质蛋白,会导致免疫力下降、肌肉萎缩,且过度素食会增加碳水化合物摄入,加重胰岛素抵抗,减少尿酸排泄。

正确做法:适量食用去皮禽肉、瘦肉、鸡蛋、低脂奶制品,每天肉类摄入量≤150克,奶类300毫升,保证优质蛋白摄入。

假忌口二:

不敢吃豆制品

植物嘌呤吸收率远低于动物嘌呤,豆制品加工后嘌呤含量降低,适量食用不会升高尿酸,还能补充植物蛋白。

正确做法:豆腐、豆浆、豆干可正常食用,避开油豆腐、炸豆皮等高油加工豆制品。

假忌口三:

只控嘌呤,不戒果糖

很多人避开动物内脏,却长期饮用奶茶、果汁或食用甜点,果糖会加速尿酸生成、抑制尿酸排泄,对尿酸的影响甚至高嘌呤食物。

正确做法:严格戒除含糖饮料、蜂蜜、精制甜点,水果选择低糖品种(草莓、蓝莓、柚子等),每日摄入量200至350克。

假忌口四:

滴酒不沾却常喝浓汤

火锅汤、骨头汤、老母鸡汤经长时间熬煮,嘌呤大量溶于汤中,饮用后会摄入过量嘌呤。

正确做法:火锅汤、浓肉汤、老火汤坚决不喝。

高尿酸饮食“红绿灯”清单

绿灯(放心吃):主食类包括全谷物、燕麦、荞麦;蛋白类包括鸡蛋、低脂奶、豆腐;蔬果类包括绿叶菜、黄瓜、低糖水果;饮品类包括白开水、淡茶水、柠檬水;烹饪方式推荐蒸、煮、凉拌。

黄灯(适量吃):主食类为精米白面;蛋白类包括去皮禽肉、瘦肉、淡水鱼;蔬果类包括豆角、西蓝花、鲜豌豆;饮品类可选无糖咖啡;坚果可少量食用。

红灯(严格禁):蛋白类禁止动物内脏、鱼子、蟹黄;蔬果类禁止高糖水果、果干;饮品类禁止奶茶、果汁、酒精饮料;其他禁止火锅汤、浓肉汤、油炸食品。

(李卫 谢伟)

“四害”是多种疾病的搬运工 防病先防“害” 做好5件事

今年4月是第38个爱国卫生月,主题为“共建健康城镇 共筑健康防线”。作为爱国卫生运动的“老传统”,除“四害”再次成为公众关注的焦点。那么,蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂——这“四害”究竟有多大的健康威胁?市民又该如何科学防范?

《公民健康素养》介绍,“四害”可传播多种疾病:蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热等疾病;苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等消化道疾病;老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病;蟑螂可以携带痢疾、伤寒等多种病

原菌,还可诱发人的过敏性鼻炎和哮喘。

丰泽疾病预防控制中心建议,市民在日常生活中可从以下几方面入手,减少“四害”滋生和侵扰:

第一,搞好环境卫生,积极消除蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂滋生地和藏身地。

第二,不乱丢垃圾,生活垃圾袋装化。

第三,不随地大小便,处理好宠物粪便。

第四,选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、灭蝇灯、粘蝇纸、鼠夹、鼠笼、杀蟑饵剂等。

第五,使用杀虫剂要注意保管和使用方法,防止人畜中毒。爱国卫生月不仅是一个宣传节点,更是一次行动号召,把“除四害”落到实处,其实就是为家人和邻里筑牢一道健康的防线。

(郑巧伟 整理)

