

养身养心 上班族的“宝藏茶饮”



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

长时间使用电脑、生活习惯不规律等原因,可能导致上班族出现干眼、免疫力下降、压力过大等问题。为了身体健康,越来越多的上班族将目光投向了养生茶饮。健康管理师提醒,养生茶要根据季节、症状、体质进行选择。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图



决明子茶可清肝明目

罗汉果清肺饮有助于预防慢性咽炎

养生饮品众多 清肝明目养颜

在如今的办公环境中,我们不难发现,以往常见的茶杯、咖啡杯旁多出了各种规格的养生壶。枸杞菊花茶、桑葚玫瑰茶、苹果红枣茶等养生饮品,凭借着健康有益、口感多样而受到上班族的青睐。

健康管理师黄世韬介绍,常见的养生饮品多采用一些具有药用功能的干果、花卉、谷物、豆类等食材制作。这些饮品不仅味道层次丰富,还具有多种保健作用,能够缓解上班族因长时间面对电脑、久坐不动以及工作压力大等原因带来的视力疲劳、免疫力下降、气血不足等问题。

养生饮品种类繁多,可以根据个人喜好和需求进行选择。比如,菊花具有清热解暑、平肝明目的作用,对于经常使用电脑的上班族来说,饮用菊花茶可以缓解视

疲劳;枸杞富含多种维生素和矿物质,具有滋补肝肾、益精明目的功效,饮用枸杞茶可以提高免疫力,改善睡眠质量,尤其适宜经常熬夜的人。玫瑰花具有疏肝解郁、美容养颜的作用,玫瑰花茶可以帮助调节情绪,缓解压力,同时还能改善肤色,使皮肤更加光滑细腻。决明子具有清肝明目、润肠通便的功效,饮用决明子茶可以促进肠道蠕动,预防便秘,同时还能帮助降低血脂,保护肝脏健康。

从事健康管理工作多年的李惠琴表示,通过简单的冲泡饮品,就能在日常工作中享受一份来自大自然的健康滋养。办公室养生饮品的流行,一定程度上,反映了上班族对健康生活的重视和对自然疗法的认可。

对症选择配方 顺应时节饮用

只有选择适合自己的养生饮品,才能达到相应的效果。黄世韬建议,选择养生饮品时,应该先了解自己的体质。体质偏热的人可以选择绿茶、菊花茶等具有清热作用的饮品,体质偏寒的人则要选择红茶、普洱茶等温性饮品。不同的季节,也有应季养生饮品,例如,春季可以选择茉莉花茶、玫瑰花茶等具有芳香解郁作用的花茶饮品;夏季可以选择绿茶、菊花茶等清凉解暑的饮品;秋季可以选择乌龙茶等滋润肺部的茶饮;冬季则可以选择红茶、普洱茶等温暖身体的茶饮。

针对不同的症状和需求,应选择不同的养生茶品配方。

同样是姜枣茶,就有不同组合。如果是为了调理湿疹,可上午喝姜枣茶,下午喝果菊清饮(以罗汉果1个、鱼腥草30克、野菊花3克冲泡)。在姜枣茶中加入罗汉

果,可治疗下巴经常长痘;加入牛蒡,可缓解便秘;加入花椒,则能减轻寒湿症状。痰湿体质的人可以将去皮生姜3片、陈皮3片、去核红枣5个一起闷泡5分钟后饮用。如果在姜枣茶的基础上加3到4朵玫瑰花、一块红糖,可以缓解肝气郁结。此外,姜枣茶宜在中午前喝。

调理面色暗沉,可以试试玫瑰红颜茶。准备干玫瑰花120朵、红枣60个、枸杞200克。将所有原料分成10份,分别装入茶包袋,每次取1袋,沸水冲泡,焖10分钟后饮用,枸杞可同时食用。此茶饮可以益气活血,调养肝肾,疏通血脉,保护心血管。

对于一些经常需要与人交流的职业来说,罗汉果清肺饮可以预防慢性咽炎和用嗓过度。将罗汉果2个压碎后,煮水20到40分钟,即可饮用,可以煮两次。此饮可以调理支气管炎,缓解痰多、咽喉疼痛

的现象,还能清肺化痰,润肠通便。需要提醒的是,很多人直接拿罗汉果一泡就喝,这样效果不佳。罗汉果一定要久泡,最好是煮,药效才能充分析出。

预防老年斑,可以试试山楂核桃茶。准备核桃仁500克、山楂150克、红糖100克。把核桃仁放入无油的炒锅,用小火炒香,再用刀切碎,或用料理机打碎,晾凉。将所有原料分成10份,分别装入茶包袋,装瓶密封,放在阴凉处或放入冰箱冷藏。每次取1袋,用沸水冲泡,焖30分钟后饮用,有条件煮水更佳。山楂核桃茶可以润肺补肾,通血脉,预防气喘和皮肤斑斑。

当归红枣茶则是一款适合女性的保

养茶。准备红枣60个、当归片100克。将当归切成薄片,和红枣一起分成10份,分别装入茶包袋。每次取1袋,将红枣掰开,沸水冲泡,焖10分钟后饮用,可以反复冲泡。此茶饮可以预防眼睛疲劳,还可以健脾养肝、益气补血。用这个方子加上红糖一起饮用,可以使面色红润。

需要特别注意的是,养生饮品虽然有很多好处,但也要注意适量饮用。黄世韬建议,尽量在专业的健康管理师或者医师的指导下服用,过量饮用,可能会导致腹泻、失眠等问题。一般来说,每天饮用2到3杯养生茶即可满足需求。空腹饮用会刺激胃黏膜,引起不适,最好在饭后半小时到一小时之间饮用养生茶。



菊花、枸杞对缓解视疲劳有益



当归红枣茶是一款适合女性的保健茶

学着做药膳

玫瑰五花糕 吃出好气色



玫瑰花利肺脾、益肝胆(CFP)

制作方法:准备玫瑰花、红花、鸡冠花、凌霄花、野菊花,大米粉、糯米粉、白糖。将玫瑰花、红花、鸡冠花、凌霄花、野菊花揉碎备用。把大米粉与糯米粉拌匀,加入花瓣碎片,迅速搅拌均匀。将白糖水徐徐倒入糕粉中,湿度以手捏一把成团,放开一揉则散开为度。将糕粉放入糕模,用武火蒸12到15分钟即可。

该糕点可行气解郁,凉血活血,疏风解毒,润肤养颜。适用于肝气郁结所致的情志不舒、胸中郁闷,并对雀斑、黄褐斑等有淡化作用。其中,玫瑰花主利肺脾,益肝胆,辟邪恶之气。凌霄花、红花、鸡冠花能活血化痰,野菊花可清热解暑,大米粉、糯米粉能补益中气。该糕点行气活血作用较强,故气虚、血虚者以及处于经期、孕期、哺乳期的女性忌用。

(来源:《赵炳南临床经验集》整理:张君琳)

“吃”掉血脂 保护肝脏



燕麦可降低血液中的胆固醇水平(CFP)

高血脂可能引发严重的心脑血管疾病,如冠心病、心肌梗死、脑卒中等。此外,高血脂对肝脏也有危害,容易造成脂肪在肝脏堆积,形成脂肪肝,损伤肝脏功能。秋冬季节,大家往往吃得少、动得少,容易导致血脂升高,有些食物是高血脂的克星。

燕麦含有大量膳食纤维、β-葡聚糖。燕麦能加速胆汁酸排出,胆汁酸的合成需要消耗血液中的胆固醇,从而就能降低血液中的胆固醇水平,起到降低血脂的作用。长期食用燕麦,可以辅助改善血脂状况,降低心血管疾病的风险。

从成分上看,洋葱含有丰富的硫化物、类黄酮等成分。类黄酮能够抑制胆固醇的合成,促进胆固醇排出,有助于调节血脂。洋葱中的营养成分还可以调节肝脏的代谢功能,促进脂肪的分解和排出,对高血脂患者的肝脏能起到一定的保护作用。硫化物则具有抗氧化、抗炎的作用,可以减少血管内皮损伤,保护血管。

黑木耳富含胶质、膳食纤维和多种微量元素,除了能降低血脂,还能维持血管健康。胶质可以吸附肠道中的杂质和毒素,促使其排出体外;膳食纤维则能降低胆固醇和甘油三酯的水平。黑木耳还具有抗氧化作用,可以清除体内自由基,减少氧化应激对血管的损伤,有助于维持血管的弹性和正常功能。

紫薯富含膳食纤维、维生素和矿物质,尤其是花青素含量丰富。花青素具有很强的抗氧化作用,可以保护血管内皮细胞,降低胆固醇水平。紫薯还可以增加饱腹感,减少高热量食物的摄入,进一步降低血脂。

芹菜富含膳食纤维、维生素和矿物质。其中的芹菜素具有降血压、降血脂的作用。此外,芹菜还能促进肠道蠕动,帮助身体排出毒素。

(来源:人民网科普 整理:张君琳)

中医眼中的十字花科蔬菜

十字花科蔬菜含有膳食纤维、维生素、微量元素、生物碱、黄酮等,这些成分在抗癌、抗炎和降低心血管疾病风险等方面发挥重要作用。

所谓的十字花科蔬菜包括西兰花、花菜、甘蓝、紫甘蓝、羽衣甘蓝、萝卜、芝麻菜、油菜、芥菜、菜心、白菜、芥菜、荠菜等。十字花科蔬菜的养生、保健功效有相应的中医理论支持。

比如,中医认为,芥菜有和脾、利水、止血、明目的作用,可治痢疾、水肿、淋证、吐血、便血月经过多、目赤肿痛等病证。

芥菜,又叫冲菜,霜不老,其味辛、性温,入脾、胃、肺经,在传统医学中,也被视为一味药物。《本草纲目》记载:“芥性辛热而散,故能通肺开胃,利气豁痰。”芥菜富

含膳食纤维,可促进肠道蠕动,改善便秘。

“头戴翡翠冠,外披彩霞衣,身如洁白玉,根是人参须”,说的就是萝卜。萝卜能消食化痰、下气宽中。《食疗本草》中提到,萝卜“利五脏,轻身益气”,可用于反胃吐食、鼻衄、食积饱胀、咳嗽痰多等症。萝卜中的芥子油可增加胃肠蠕动,增进食欲,助消化。

甘蓝是从西域传入我国的菜种。《本草纲目》中这样评价甘蓝:“甘,平,无毒。久食,大益肾,填髓脑,利五脏六腑,利关节,通经络中结气,去心下结伏……益心气,明耳目力,壮筋骨”。

白菜是不少市民喜爱的蔬菜。《名医别录》提到,白菜“味甘,温,无毒。主通利肠胃,除胸中烦,解酒渴”。

尽管十字花科蔬菜好处多多,却并非人人适宜。

如若患有因碘导致的单纯性甲状腺肿大、甲状腺炎等疾病,就要尽量少吃十字花科蔬菜。因其含有硫化物,食用不当可能影响碘的吸收,使甲状腺功能每况愈下。

脾胃虚弱和容易腹胀的人也不宜多吃十字花科蔬菜。因其富含膳食纤维,在肠道中能吸水膨胀,加剧腹胀。

萝卜易于下气消滞,会降低某些中药的药效,因此在使用黄芪、人参、甘草、白



甘蓝利五脏六腑(CFP)

术等补气中药时,不宜吃萝卜。服用某些中成药,如人参健脾丸、补中益气丸时,也不宜进食萝卜。

食用十字花科蔬菜要注意先洗后切,不能长时间浸泡。烹饪时应用急火快炒的方法,有利于锁住营养素。

在确保卫生的前提下,部分蔬菜可考虑凉拌、白灼等烹饪方式。烹调好之后,需尽快食用,不可对菜品反复加热,或隔夜再吃。绿叶菜易腐烂,不耐储藏,若保存时间过长或保存条件不当,所含亚硝酸盐量将明显增多。(来源:中国中医 整理:张君琳)



芥菜富含膳食纤维,能促进肠道蠕动(CFP)