

暑气渐盛 一盏菊香更养人

气温攀升,暑气渐盛,清热降火成为市民日常饮食的重点,药食同源的菊花在夏季备受青睐。不同种类的菊花药性有别,冲泡与饮用也有门道。只有辨清特性、合理搭配、结合体质食用,才能让一杯菊花茶发挥出理想的养生作用。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

合理配伍 中和寒性

泉州医高专中药学教研室副主任胡建萍介绍,日常养生常用的菊花主要分为白菊花和黄菊花。黄菊花药性偏苦寒,偏于疏散风热,若是风热感冒初起,出现轻微发热、咽喉干痛、风热头痛等前兆,饮用黄菊花茶可有效缓解不适。白菊花药性相对平和,偏于平肝、清肝明目,针对熬夜、长期用眼引发的眼干、视线模糊以及肝阳上亢的调理效果显著,是上班族、熬夜人群日常养生的首选。此外,野菊花与菊花虽为同科植物,但其花朵比菊花小且黄,野菊花苦寒之性尤胜,清热解毒作用突出,对于热毒蕴结引起的咽喉肿痛、上火发炎等症见效较快,但因为寒性偏重,野菊花并不适合长期饮用,仅建议有上火症状时短期饮用。

长时间单一以菊花泡水饮用,寒凉之气易损伤脾胃阳气,因此,胡建萍建议,在饮用菊花茶时,要根据自身身体状况,或者咨询专业人士,合理搭配食材、药材,中

和菊花寒性,才能提升调理作用。

日常出现咽喉不适时,很多人会将菊花跟金银花一起冲泡饮用,由于菊花、金银花都相对偏寒,不宜喝太多,建议加入枸杞中和寒性。长期熬夜会导致肝肾精血不足、眼目昏花、视物模糊,可用菊花配伍枸杞、熟地黄、山茱萸等滋补肝肾、益阴明目,如杞菊地黄丸,就可兼顾补养肝肾与清肝明目。若是风热侵袭,可用菊花搭配桑叶、薄荷,以沸水冲泡,能疏风利咽,快速改善不适症状。体内湿气重又易上火的人群,可以用菊花、薏仁、赤小豆同煮,辅以少量大枣、枸杞调和,兼顾清热与祛湿。教师、销售人员等频繁用嗓人群,在高温多汗的夏季,尤其易耗伤气阴,可在菊花、枸杞的基础上,加入西洋参养阴生津、补气;如果要加入黄芪补气,则要严控用量,每日用量不超过5片,因为闽南盛夏湿热较重,黄芪过量易滋生内热、引发上火。

辨清体质 冲泡有方

想要留住菊花中的有效成分,冲泡方式至关重要。胡建萍解释道,菊花主要含挥发油、黄酮类物质,这类成分稳定性弱,长时间熬煮、冲泡会造成成分流失。因此,冲泡菊花茶时,应以沸水冲泡,加盖焖泡数分钟即可,切勿久煮。同时,菊花茶务必现泡现喝,隔夜茶饮的效果大打折扣。

另外,需要提醒的是,菊花茶并非

人人适宜,饮用前需结合自身体质判断。菊花具有降压作用,血压低的人群饮用后可能加重头晕症状。平素脾胃虚寒,食用冷饮后易腹痛、腹泻的人群,也不宜单纯饮用菊花茶,最好搭配生姜、枸杞、大枣等温性食材中和寒性。此外,风寒感冒者及阳虚体质者也不宜服用菊花。过敏体质者慎用,孕妇及哺乳期女性需咨询医生。



黄菊花药性偏苦寒,可疏散风热。

白菊花清肝明目、平肝潜阳

加入枸杞、红枣,可中和菊花寒性。

野菊花苦寒之性最强,清热解毒效果突出。



学着做药膳

芹菜红枣汤



芹菜红枣汤适用于肝阳头痛(CFP)

主要材料:芹菜200—500克,红枣60—120克。

制作方法:将芹菜洗净,不去根叶,切成寸许长的小段,与洗净的红枣一同放入锅中,加适量水煮汤,分次饮用。

芹菜性凉味甘苦,气浓芳香,能清肝热、利头目、利小便,是肝阳头痛患者理想的保健食品。红枣补脾益气,养血安神。红枣与芹菜配伍,温凉相配,甘苦相合,性味平和,不仅能抑上亢之肝阳、清利头目,而且能健脾心、宁心安神;同时,能增强和中健胃的效果,缓和芹菜的凉性,以免其损伤脾胃。该汤适用于肝阳上亢、心血不足或气血不足所致的头痛头晕、失眠烦躁、惊悸怔忡、乏力、食少等症。

(来源:《家庭食疗手册》整理:张君琳)

高盐大餐钠超标 补钾排钠消水肿



口蘑和蚕豆都是高钾食物(CFP)

丰盛的大餐往往会增加消化系统的负担,还容易导致钠摄入量超标。如果想要及时“补救”,除了适当运动、多喝水之外,还有一个简单有效的方法:补钾。

钾是人体必需的营养素,不仅参与糖和蛋白质的代谢,还有助于维持肌肉和心脏的正常功能。血清钾参与血糖和蛋白质代谢,维持人体正常的物质代谢和能量代谢,维持神经和肌肉的正常功能,并有助于降低血压。

摄入过多口感偏咸、盐含量高的食物后,会导致身体钠离子和水分子异常滞留,引发水肿及体重增加,也就是所谓的水钠潴留。摄入富含钾的食物,可以帮助身体补钾,而充足的钾则能帮助肾脏排出多余的钠和水分,从而减轻水肿,让体重回到正常水平。

这几类人要注意补钾。第一类是高血压患者,医生通常会建议高血压患者多补充钾,因为与钠的升血压作用相反,钾有助于帮身体赶走多余的钠,降低血压。第二类是一吃就胖的人,特别是吃一顿大餐就增重许多的人,更要注意增钾限钠。第三类是容易腹泻的人,消化不良、经常腹泻的人,身体会排出过多的钾,需要从膳食中补足。第四类是部分慢性病患者,除了补钾外,骨质疏松症患者也要注意补钾,少吃钠;糖尿病患者因为多尿,心衰患者因为需要服用利尿剂,体内钾排出较多,都容易造成钾丢失。

补钾食物有哪些?

新鲜蔬菜。菌类的钾含量较高,每100克新鲜口蘑含有约307毫克钾。毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、油豆角等嫩豆类蔬菜也含有较高的钾。颜色浓绿的叶菜,比如菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶等,钾含量都比较高。需要注意的是,烹饪蔬菜时一定要少放盐,否则,补钾效果会大打折扣。

水果。水果里有不少“补钾大户”,但选择时不能只看钾含量高,而是要看“钾营养密度”。木瓜的钾营养密度是6.06,橘子和杏均为5.95,哈密瓜为5.59,甜瓜为5.35,樱桃为5.04;橙子、石榴、西瓜、桃子、柚子、葡萄等的钾营养密度均在3左右,都比香蕉(2.75)高。

豆类及全谷物。含钾高的豆类有黄豆、芸豆、干蚕豆、赤小豆、豌豆等。燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高,每100克的钾含量在300毫克以上。煮饭时,加些全谷物、杂粮,不仅有助于补钾,还能补充B族维生素以及钙、镁等矿物质。

奶类。100毫升牛奶含钾约180毫克,每100克酸奶奶的钾含量为150毫克,因其中可能含有添加糖,购买时,要注意查看营养成分表,尽量选择碳水化合物低于12%的奶制品。

(来源:中医健康养生官方公众号整理:张君琳)

相关链接

●三花茶

原料:金银花、菊花、茉莉花各3—5克。

做法:将三种花用清水冲洗干净,沥干水分。放入茶壶中,倒入85℃到90℃的开水。盖上茶壶盖,焖泡5—8分钟。可根据个人

口味加入冰糖或蜂蜜调味。

作用:清热解毒,明目降火,理气安神。适合上火、咽喉肿痛、用眼过度、情绪焦虑者饮用。

●杞菊排骨汤

原料:排骨

300克、枸杞15克、干菊花5—6朵、姜片3—4片、盐适量。

做法:排骨洗净,焯水去血沫,捞出备用。枸杞洗净,干菊花用清水稍泡后沥干。锅中加水,放入排骨和姜片,大火煮开后转小火炖煮1小时。加入枸杞和菊花,继续煮10分钟。调入适量盐即可。

作用:滋阴润燥,清肝明目。适合用眼过度、肝火旺盛、体质虚弱者食用。

●菊花银耳羹

原料:干银耳20克、干菊花10克、枸杞少许、冰糖适量。

做法:干银耳用清水泡发,去蒂,撕成小朵。干菊花用清水冲洗

干净,沥干水分。锅中加水,放入银耳,大火煮开后转小火炖煮1小时至软烂。加入菊花和冰糖,继续煮10分钟。撒入枸杞,稍煮即可。

作用:滋阴润肺,清热解毒,养颜美容。适合肺燥咳嗽、皮肤干燥、上火者食用。

(来源:上海市普陀区中医医院公众号整理:张君琳)

不只能泡茶 亦可煲汤羹

鸡蛋怎么吃才健康

不同人群摄入标准不一样,科学吃蛋可避开潜在风险

有人说,鸡蛋的营养价值高,对人体有益;也有人说,鸡蛋吃多了,会导致高胆固醇、高血脂,还会得胆结石。鸡蛋怎么吃才健康?一天可以吃几个?

蛋黄胆固醇虽高 对人体影响不大

正常的健康人群不用担心鸡蛋会导致高胆固醇。

首先,日常饮食中,影响血脂水平的两个主要因素是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。鸡蛋中的脂肪含量的确不低,但饱和脂肪的含量并不高,而且还有对调节血脂水平有利的卵磷脂。其次,蛋黄虽含有较高的胆固醇,但不用过于担心。这是因为人体70%的胆固醇来自自身合成,由食物摄入的胆固醇只占很少一部分。而且,人体对于胆固醇水平有着相对智能的调节机制,一旦摄入胆固醇增加,则体内合成的胆固醇会适当减少。即便鸡蛋的胆固醇含量高,只要人体血脂代谢能力正常,吃下去的这点胆固醇,并不会影响血脂。

此外,有研究表明,每天吃1个鸡蛋,有助于降低心血管疾病发病的风险;每天摄入3个以内的鸡蛋,有利于降低健康年轻人的低密度脂蛋白(坏胆固醇)水平,对血脂健康有益。

正常健康成年人 每天宜吃1个蛋

我国居民膳食指南建议,正常成年人每周应摄入280—350克蛋类,也就是每天吃1个蛋。

由中国血脂管理指南修订联合专家委员会、国家心血管病专家委员会、中华医学会心血管病学分会、中国卒中学会共同修订的《中国血脂管理指南(2023)》中指出,成人每日胆固醇

摄入量应在300毫克以内。一个鸡蛋的胆固醇含量在200毫克左右,考虑到每日饮食中其他食物也会提供一定量胆固醇,每天吃1个鸡蛋对于成年人来说,是适宜的。

孕期、哺乳期的妇女,处于青春期的中学生、大病初愈恢复期的人,以及健身增肌的人群,对优质蛋白质的需求往往比普通人群更大,可将鸡蛋作为优质蛋白质的来源。如果日常饮食中动物性食物的比例不大,只注意鸡蛋的烹饪方式,采取蒸、煮等少油、无油方式,每天吃2到3个鸡蛋问题不大。如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物,则不建议额外增加鸡蛋的摄入量,保持每天吃1个鸡蛋就可以。

高血脂人群吃蛋 一周不要超过5个

对于高血脂人群来说,他们的脂类代谢已经出现了问题,对于食物中的胆固醇和体内自我合成胆固醇的调节能力比不上正常人,因此,对胆固醇的摄入要格外注意。如果这类人群日常饮食中其他高胆固醇的食物,如动物脏器(脑、肝、心)、红肉(猪牛羊肉)、虾等的摄入量不算太多,也没有摄入过多油脂,尤其是动

物油脂和高油的加工食品,那么建议每天鸡蛋的摄入量不超过1个,一周的总量不超过5个。如果摄入了比较多的高胆固醇食物,那就要相应控制鸡蛋的摄入量,比如吃半个蛋,或者只吃三分之二个蛋黄。

肥胖人群摄入量 与饮食结构相关

有肥胖问题的人群,需要控制饮食热量和脂肪的摄入量。尽管,在鸡蛋的脂肪组成中,饱和脂肪不算太多,但依然要控制鸡蛋的摄入量。有研究表明,若每周吃鸡蛋多于6个,肥胖人群的全因死亡率会有显著增加。

不过,这个研究结果也要科学看待。一方面,吃几个鸡蛋和肥胖人士的饮食结构有关。一些处于减重期的朋友,在清淡饮食的基础上,可以用蒸、煮的方式烹饪,适量摄入鸡蛋,以提供优质蛋白、矿物质。同时,摄入大量新鲜蔬果、杂粮,以提供维生素、矿物质、膳食纤维、碳水化合物,这样的减重饮食搭配,也是可以的。

另一方面,吃几个鸡蛋和肥胖人士的血脂水平有关。如果在出现肥胖的同时,也有血脂水平高的情况,那也要按照前述建议,每天鸡蛋的摄入量控制在1个以内。可以选择其他食物补充优质蛋白,如低脂脱脂奶、大豆类食物、低脂瘦肉等。

除了关注吃鸡蛋的数量,还要注意鸡蛋的烹饪方式,尽量采用蒸、煮等方式加工鸡蛋,避免煎、炸蛋。同时,饮食整体搭配要合理。

(来源:人民网科普整理:张君琳)



鸡蛋含有丰富的卵磷脂(CFP)

关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。