

姜, 餐盘中的配角, 养生中的主角

阅读提示

俗话说:“姜是老的辣。”作为药食同源的代表,它既是我们日常烹饪中常用的食材,又是具有多重功效的中药。

俗话说:“姜是老的辣。”我国食用姜的历史悠久,早在《神农本草经》就已记载。既芳香又辛辣的姜,为各式煎炒和蔬果菜肴增添了独特的香气与滋味。作为药食同源的代表,它既是我们日常烹饪中常用的食材,又是具有多重功效的中药。

生姜用于驱寒、开胃由来已久,中医认为,生姜性味辛、微温,归肺脾胃经,具有发汗解表、温中散寒、降逆止呕、温肺健胃、化痰止咳的功效。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐;在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后,急以姜汤饮之,可加快血液运行,驱散寒邪。现代研究表明,生姜的姜辣素可刺激味觉神经,增强胃肠蠕动,促进消化液分泌,使消化功能增强,降低得胃癌风险。姜辣素能增强血液循环、刺激胃液分泌、兴奋肠道,起到促进消化、健胃、增进食欲的作用,有中和胃酸、强化胃液分泌促进食欲,并且调节肠道肌肉张力。因此生姜也被称为“呕家圣药”。生姜不同的做法,功效略有区别:

生姜汁:将生姜洗净后打烂,绞取其汁入药。性味辛微温。有化痰、止呕的功效,主要用于恶心呕吐及咳嗽痰多等症。一般用量五至十滴,冲服。

生姜皮:即生姜的外皮,性味辛凉。有利尿消肿之功效,适用于小便不利、水肿等症,可配合冬瓜皮、桑白皮等同用。

煨姜:将鲜生姜洗净,用草纸包裹,放在清水中浸湿,直接放在火中煨,待草纸焦黑,姜熟为度。性味辛温,具有和中止呕的功效。适用于脾胃不和等症。一般用二三片,水煎



服。**姜茶:**能缓解癌症化疗时的恶心呕吐症状。长期以来,人们喜欢用姜茶来缓解恶心的感觉或驱散胃寒。美国科学家通过一项研究发现,含有姜汁的饮料同样可以被用来缓解在癌症化疗中所产生的恶心或胃部不适等症状。

这么好的药食两用佳品,曾经也因“生姜致癌”等,被推到了风口浪尖。美国食品药品监督管理局(FDA)的研究显示,生姜腐烂后会产生黄樟素,可以使肝细胞变性,诱发癌症。如同土豆长芽不能吃一样,生姜烂了也不能再吃,要果断扔掉。

另外,生姜属于辛辣物,食用过多会导致胃酸分泌过多和胃胀气,甚至影响肝、肾功能,产生口干、咽痛、便秘等症状。需要注意的是,市面上有一种看起来很新鲜的淡黄色生姜,因色泽鲜艳,更易被人接受。但这种生姜恰恰是被硫磺熏制过的。硫磺是一种有毒化学物质。长期食用带有硫磺的生姜,会严重影响人的肝肾功能。所以,在选购生姜时,一定要注意。硫磺熏过的生姜,一定不要选购。

据《中国中医药报》

养肺过冬要内外兼施



中医五行理论认为,秋季在五脏中与肺脏对应,肺为娇脏,喜润恶燥,其外合皮毛,开窍于鼻。燥邪为秋季主令,最易耗损阴津,所以燥邪来袭首先侵犯肺部,导致人们出现干咳无痰、口鼻和皮肤干燥等症状。尤其是老慢支患者,入秋后就开始担心,随着寒冬的到来又会旧病复发,迁延到来年春季才好。所以,入秋后要内外兼施,采取身心同养的保健手段滋阴润燥,养护肺脏,安然过冬。

一天中,养肺的最佳时段在凌晨3至5点,此时肺经的气血最旺。中医认为“肺朝百脉”,这时调养肺脏的最好方式就是睡觉,所谓“寅时睡得足,色红精气足”,肺脏才能更好地“主气、司呼吸”。另外,为大家推荐几种简便易行的养肺法,可在空间开阔、空气较好的地方做,比如家里阳台上或公园里。

搓鼻。用两拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下来回搓至鼻子旁的迎香穴(位于鼻唇沟与鼻翼交界处),约半分钟左右产生热感,再用食指按摩迎香穴5分钟,每天早上做1次。

摩喉。取坐位,头向上仰,颈部伸直,张开手掌,拇指与其他四指分开,虎口正对咽喉部,用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。每天早上做1次,每次3至5分钟。

吐纳。取站位,双足与肩同宽,两手自然下垂,闭目,缓慢深呼吸,使胸廓尽量扩张,想像自己的肺部充满了新鲜空气,然后慢慢呼气,使肺部气体充分交换。每次深呼吸5至10分钟,可养肺益气补肾。

擦背。取一条长毛巾,左右手各执一端,上下来回斜着摩擦背部,力度适当,以皮肤微热为宜,每次2至3分钟,每天1至2次,有助宽胸理气,益肺平喘。

大笑养生法。悲伤肺,秋季因气温下降,枯木衰草,容易使人心情低落。清晨放松身体后,吸气提肛,放声大笑,一直笑到吸入的一口气吐尽为止。放松后重复,每次3至5分钟,每天1次,可宽中解郁,宣畅肺气。

此外,秋季饮食要特别注意。秋季在五色中与白色对应,可适当多吃些白色食物,如银耳、莲子、百合、雪梨、白萝卜、山药、莲藕等,有助养肺,滋阴润燥,将老慢支拒之门外。

据《生命时报》

突然喜欢吃咸了,你想过是什么原因吗?

很多人喜欢吃咸味食物是因为它能激活味蕾。然而,如果你发现自己比往常更爱吃盐,那就要给予足够的关注,可能是因为身体存在健康隐患。

美国《赫芬顿邮报》近日总结了一些渴望吃咸味食物的常见原因,以及抑制这种欲望的方法。

● 锻炼量太大

当我们出汗时,身体已经耗尽了钠,这就需要食用更多的钠来恢复血清中正常的钠含量。过度运动、长距离跑步或任何剧烈运动都可能因电解质失衡而引起对盐的渴望。

在某些情况下,喝运动饮料能补充电解质。你也可以通过混合柠檬(或酸橙)汁、生姜、一撮海盐和一勺液体甜味剂(如蜂蜜或龙舌兰)来自制电解质饮料。

● 经前综合征

经前综合征会导致女性对食物的渴望。这是因为女性在月经期间胃口不太好,吃些咸味食物可以开胃。虽然吃椒盐卷饼或薯片可能让她们感到安慰,但也可能导致经前综合征的一些其他不适症状,吃了太多的盐会导致腹胀和水肿。

● 压力太大

辛苦工作一整天可能会促使你伸手去拿一袋炸薯片。对盐的渴望可能是无聊或压力等原因造成的结果,这会导致人们无意识地吃进去比他们实际需要更多的盐。



● 睡眠不足

美国加州大学伯克利分校的研究者发现,睡眠不足使人容易屈服于垃圾食品的渴望。因此,睡眠时间不充足可以解释你为什么第二天下午克制不住吃零食的欲望。

● 味蕾习惯了

随着时间的推移,人们可以建立起对咸味食物的耐受性。这意味着,如果我们习惯于吃咸的食物,为了品尝到额外的美味,需要吃比以前更多的盐。

● 脱水

脱水也可以表现为对盐的渴望。当身体没有足够数量的液体来正常工作时,就会发生这种情况。脱水是身体告诉你多吃多喝咸味食物的方式。

如果女性怀孕了,也会发生这种情况。由于怀孕引起的呕吐或恶心,引起脱水,造成她们爱吃咸味食物。

据《健康时报》



晚报公众微信号:
czwb2151666