

“药食同源”误区知多少

阅读提示

俗话说,“冬令进补,来年打虎”。进入冬季后,不少中老年人喜欢买些中药材在家煲汤煮茶,商家也打着养生旗号,推出五花八门的应季补品。在电商平台上,各类应季养生汤料正热销。不过,在专家们看来,中医虽有“药食同源”的说法,但并非所有中药材都能当食品来吃。

即使是药食同源的食材,也不意味着可以盲目滥用。为此,多位专家梳理了“药食同源”的常见误区,并分享了“药食同源”的正确打开方式。

误区一 以药膳替代中药

常见说法:常喝鸡汤身体好,党参当归少不了;掉发汤中放首乌,贫血汤中加三七……

专家纠偏:现在,很多人想要调理身体,不去医院找中医开方,而是习惯自己在家煲药膳。尤其到了冬天,很多人喜欢用药膳来暖身、保健。不过,中药材并非可随意添加,即使是黄芪、枸杞、当归等常见补益类中药也不应随意添加。首先,要选择适合自身体质的药材。因为药物都有一定的偏性,如偏寒、偏热等,如果药性与自身体质不合,不仅起不到补益作用,还可能引起身体不适。具体来说,温热性药材有人参、龙眼肉等,适合体质虚寒、平素怕冷的人。凉性药材有百合、石斛等,就不适合虚寒体质的人。

尤其需要提醒的是,食疗药膳不能代替药物疗法。一些慢性病如糖尿病、高血压、高血脂等,根本无法单纯靠药膳达到降糖、降压、降脂的效果。在合理使用药物治疗的前提下,饮食疗法只能起辅助作用,帮助人体恢复健康,并不能代替药物治疗。

(东南大学附属中大医院中医内科副主任医师 朱欣佚)

误区二 做药膳像做家常菜

常见说法:药膳就是中药做的菜;药膳当菜,提高免疫力……

专家纠偏:生活中,有人认为中药毒性小或无毒,买回一把小茴香就炒着吃,抓上一把枸杞就煮粥……这样做是不正确的,也是有风险的。中药是很讲究用量的,不分剂量,盲目使用,会引起严重后果。有人一次用200克人参煨汤,服用后导致脑溢血,这样的教训屡见不鲜。

由于中药有四气五味的特性,所以十分讲究汤剂的煎法,哪种先煎,哪种后煎都有严格的规定。因此,做药膳也有讲究。比如,有人用薄荷炖肉,将肉与薄荷一起下锅,这样就不对,因为薄荷辛温芳香,炖煮时间一长芳香气易发散,就会降低药效。正确的做法是,先将肉炖熟后,再加入薄荷炖5分钟即可。

有些人不注意药膳的禁忌,容易酿成不良后果。比如薄荷就不宜炖甲鱼,因薄荷辛凉,其气清香,功在疏散风热,而甲鱼肉性味咸寒,功在滋阴潜阳,二者性能相反。再比如大家常

吃的核桃肉,如与豆腐同食,可能导致腹胀、腹痛、消化不良等反应。因此,普通人在家做药膳前一定要请中医师开方,并咨询相关步骤。

(福建泉州市医药研究所所长 苏齐)

误区三 把某些中药当补药

常见说法:天麻是个宝,补益效果好;枸杞是个宝,男人少不了……

专家纠偏:很多人认为,中药是来源于山林等大自然的精华,药性非常温和,能“有病治病,无病健身”。事实上,中药不等于补药,中药和其他药物一样具有药物的两重性——既可治病,又能致病。

尤其需要指出的是,很多人在生活中滥用补药,甚至错将某些中药材当成补益药。比如,许多家庭将天麻作为补益上品,或切块炖鸡,或研末蒸蛋。事实上,天麻并非补益药,而是治眩晕、头痛的药材。所以,用天麻治疗肝阳上亢引起的眩晕、头痛是正确的,但并不能达到想要的补益效果。相反,误把天麻当成“补药”,一见眩晕,不分体质虚实、气血盛衰,就滥用天麻,尤其是大剂量使用,可能出现不良反应(如面部灼热、乏力、头晕眼花及头痛等)甚至引起中毒。

此外,很多中老年男性把枸杞当成“壮阳神药”,甚至用枸杞泡酒,当成保健品每天服用。事实上,关于“枸杞壮阳”的论述,目前多是一家之言,用枸杞泡酒的做法也纯属心理安慰——本来枸杞中的这些保健成分就很有限,再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高,最终能真正起到的“养生”作用几乎可以忽略。唯一值得肯定的是,过量饮酒伤肝,而枸杞在一定程度上有护肝的作用,能减少酒精对肝脏的伤害。

(西南医科大学附属中医医院静脉用药调配中心医师 刘龙梅)

误区四 擅喝中药代茶饮

常见说法:决明子茶天天喝,降压效果不用说;牙龈肿痛小便黄,上火就喝菊花茶……

专家纠偏:很多人为了调病养生,常自行饮用中药茶,如果不按照自己的体质乱喝,就会弄巧成拙。具体来说,黄芪红枣茶(取黄芪15克,枸杞10克,红枣两枚,水煎服用)适合体质虚弱的人,用于调理疲乏无力、手脚冰冷、食少便溏及体虚多汗等症状,见效即停。而有便秘、高血压、咽喉肿痛者不宜饮用,以免“火上浇油”。玫瑰花茶可疏肝解郁、醒脾和胃、活血止痛,但体虚之人会越喝越乏力,因此,容易



疲劳、经常出汗、口干舌燥、面色苍白的人一定要慎用。决明子茶虽有清肝明目、降脂降压等作用,但长期服用会有恶心、腹胀及腹泻等不良反应。即便是最普通的菊花茶,也不宜随便乱喝。菊花茶确实可以降火,但只能降肝火与肺火,而对于心火、胃火等却无济于事。肝肾阴虚(常有腰膝酸软、眩晕耳鸣、口干咽燥等不适)者,喝菊花茶反而会出现上火的表现。

(甘肃中医药大学药学院副教授 宁艳梅)

误区五 认为食疗没有副作用

常见说法:是药三分毒,食疗最安全;食疗就是“有病治病,无病强身”……

专家纠偏:很多人认为,能当作一日三餐吃进肚子的东西,肯定没有毒。事实上,凡事有度,食疗也是如此。任何食物吃太多,轻则导致肥胖、营养失衡,重则致病。例如,豆制品有助于补钙和补充优质蛋白,但每天摄入太多,就会加重肾脏代谢负担;适量食用动物肝脏能够改善由于缺乏维生素A导致的眼干眼涩,但如果每天超量食用,很容易食物中毒,造成发烧、皮肤干燥甚至脱发等。

再比如,龙眼是具有丰富营养价值的美味水果,也是一味传统的滋补中药,但它属于甘温之品,吃多了容易滞气、腹胀、便秘;而长期或者大量食用人参,可导致“人参滥用综合征”,临床表现为兴奋、高血压、头晕、失眠、神经过敏、皮疹、腹泻、食欲减退等。

(北京友谊医院营养科营养师 顾中一)

据《快乐老年报》

中国体育彩票浙江省20选5第22318期开奖公告信息		
开奖日期:2022年11月28日		
本期销售金额:154,230元		
本期开奖号码:08 10 13 15 19		
本期出球顺序:13 15 08 10 19		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	22,076元
二等奖	235注	50元
三等奖	3,934注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2023年1月27日,逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票排列3(浙江省)第22318期开奖公告信息			
开奖日期:2022年11月28日			
本期全国销售金额:39,924,222元,本省(市、区)销售金额:3,068,438元			
本期开奖号码:021			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	6,727注	677注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	15,266注	635注	173元
18,384,286.52元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2023年1月27日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准			

中国体育彩票排列5第22318期开奖公告信息			
开奖日期:2022年11月28日			
本期全国销售金额:15,610,002元			
本期开奖号码:02103			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	62注	100,000元	6,200,000元
合计	62注	…	6,200,000元
262,495,096.56元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2023年1月27日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票超级大乐透第22136期开奖公告信息			
开奖日期:2022年11月28日			
本期全国销售金额:243,043,320元			
本期兑奖截止日为2023年1月27日,逾期作弃奖处理。			
本期开奖号码:03 11 15 01 37 03 03			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本 4注 追加 0注	10,000,000元 —	40,000,000元 0元
二等奖	基本 47注 追加 21注	248,618元 198,894元	11,685,046元 4,176,774元
三等奖	131注	10,000元	1,310,000元
四等奖	435注	3,000元	1,305,000元
五等奖	10,740注	300元	3,222,000元
六等奖	15,906注	200元	3,181,200元
七等奖	27,007注	100元	2,770,700元
八等奖	513,024注	15元	7,695,360元
九等奖	5,501,536注	5元	27,507,680元
合计	—	—	102,853,760元
本期一等奖出自:北京(基本1注)、江苏(基本1注)、河南(基本1注)、湖北(基本1注)。			
1,089,020,630.41元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2023年1月27日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			