

阿胶虽补，也不是想吃就吃

随着养生理念的普及，阿胶成了人们滋养身体、孝敬父母、走亲访友的理想选择。但是我们应该如何合理地服用，才能充分地发挥其保健作用呢？



与人参鹿茸齐名 阿胶具九大功效

阿胶在古代的《神农本草经》中，已列为上品，随着历史的沿革，历代的本草中，都对阿胶加以记载，《中华人民共和国药典》也将其收入其中。阿胶是补血圣药，与人参、鹿茸并称为“补身三宝”。其有补血止血，滋阴润燥之效。用于血虚萎黄，眩晕心悸，为治血虚的主药。对吐血、便血、崩漏、阴虚咳嗽、虚烦不眠、阴虚发热等患者都可服用。

现代药理研究发现，阿胶具备9大功效：

- 纠正失血性贫血。
- 减少肿瘤患者化疗引起的白细胞减少及免疫力低下等副作用。
- 提高细胞免疫和体液免疫功能，表现为正向调节作用。
- 抗休克，扩张血管，缩短活化部分凝血酶原时间，提高血小板数，降低病变血管的通透性。
- 提高血清钙、磷含量。
- 使营养不良型肌软跛瘫症状逐渐减轻。
- 提高耐疲劳能力、耐寒能力和耐缺氧作用。
- 对铅所致海马CA3区神经元超微结构及功能的损害均具有保护作用。
- 具有促进正常菌群的生长，维护机体微生态平衡。

吃阿胶有禁忌 这几类人需谨慎

阿胶虽说可以滋补身体，也经常添加到食品中，不过，服用阿胶还是有不少门道的，吃得不对反伤身。

阿胶自古出山东东阿，选择地道药材，效果佳。感冒期间不宜服用。

用量为三至九克，建议起初服用的剂量从最小量开始，宜饭前、睡前服用。

凡脾胃虚弱，呕吐泄泻，腹胀便溏、咳嗽痰多者慎用。

服用后如出现胃胀满，不思饮食，应停药。

月经期间应根据自己的体质酌情服用。

服用阿胶期间，不要喝茶水，食萝卜。

孕妇、儿童、高血压、冠心病、糖尿病患者应在医师指导下服用。

如果服用的西药品种较多，或正在服用通便的中药时，不宜服用。

新品有燥性，建议妥善放置一年后，检查性状未改变后方可服用，不易上火。

自己动手 吃出阿胶新花样

除了市场上常见的阿胶膏、阿胶口服液，阿胶的服用方法还有很多，不妨自己动手试一试。

●阿胶冻

阿胶250g，砸碎。放入带盖的汤盆或瓷碗中，加黄酒250g，浸泡1-2天至泡软加冰糖250g克，加水100ml，加盖，水浴蒸至完全溶化，取出放冷后至冰箱存放。每天早晚各服一匙，温开水冲服。此外，还可在水浴完全蒸化时，加入炒香打碎的黑芝麻和核桃仁继续蒸10分钟。

●阿胶粥

大米或小米100克，阿胶15克(砸碎)，冰糖50克做成粥，服用。

●阿胶酒

阿胶400克捣碎，加黄酒1500ml，火上慢熬，待阿胶全部融化时，关火装瓶用。

●牛奶冲服

将阿胶粉碎成细粉状，每次取阿胶粉一匙(约3至4g)放入杯中，依个人口味，加入热牛奶、豆浆等(80℃以上)边加边搅拌，使阿胶粉充分溶化后服用。

●炖品

与鸡炖、与鱼炖、与红参大枣同炖等。

张宏伟

脱发、疲惫、常感冒、抑郁..... 你或许是缺维生素D啦

想要维持正常的免疫力，就必须保证维生素D的供给，如果您存在以下症状，排除相关其他疾病原因后，有可能是身体缺乏维生素D了。

身体缺乏维生素D时 会出现哪些症状

1. 经常抑郁。维生素D有维持大脑中血清素正常水平的作用，血清素被认为是快乐和幸福感的参与元素之一，缺乏时可出现抑郁、无精打采、易激怒、提不起精神等，甚至有厌世情绪。
2. 四肢无力。肌肉上存在维生素D感受器，缺乏时身体更容易疲惫、肌肉疼痛、四肢无力。
3. 多汗、抽筋。维生素D可调节钙吸收，缺乏会出现骨质疏松、多汗、抽筋等现象。
4. 时常感冒。维生素D有助维护正常免疫力，缺乏会导致反复感染或炎症反复发作。
5. 脱发加剧。维生素D有维护毛囊正常生长的作用，缺乏可加剧脱发情况。

最新研究发现服用维生素D 使免疫疾病的风险下降22%

维生素D是一种非常重要、功效强大的维生素，有调节钙磷代谢、促进骨骼生长等作用。除此之外，维生素D还有免疫调节的作用。

一项试验共招募了25871名参与者，平均年龄为67.1岁，平均随访时间5.3年，试验分为两大组和四小组，两大组为维生素D组和安慰剂组。

维生素D组：分为“维生素D3+鱼油”和“维生素D3+模拟鱼油的安慰剂”两小组；

安慰剂组：分为“模拟维生素D的安慰剂+鱼油”和“模拟维生素D的安慰剂+模拟鱼油的安慰剂”两小组。

结果发现，维生素D组相比安慰剂组的患病风险下降了22%。相比双安慰剂组，“维生素D3+鱼油”组自身免疫疾病风险下降31%，“维生素D3+模拟鱼油的安慰剂”组风险下降32%。

研究人员认为，维生素D调节免疫的机制之一，是其代谢产物1,25-羟基维生素D3能够与维生素D受体结合，通过调节基因表达，来增强免疫功能。另外，1,25-羟基维生素D3可调控B细胞增殖，从而起到抗炎和维持免疫力的作用。

维生素D日常应该怎么补 吃东西和晒太阳都可以

在所有人中，超重或肥胖的人群、晒太阳少的人、母乳喂养的婴儿和青少年非常容易缺乏维生素D，如果出现以上不适，可就咨询医师。

在钙、磷供给量充足的条件下，一般成人的维生素D适宜摄入量是10微克/天；65岁以上成人则为15微克/天。

补充的方法主要有两种：

一是直接食用含有维生素D的食物。比如脂肪高的鱼类和鱼卵、动物肝脏、蛋黄、奶酪和部分菌菇等，但仅靠食物来源不能满足每日所需。

二是晒太阳。经常晒太阳是人体廉价获得充



足有效的维生素D的最好来源，成年人只要经常接触阳光，一般不会发生维生素D缺乏。建议在非寒冷的季节，阳光温和时，每天手脚露出30厘米，在阳光下晒10-30分钟。不要隔着玻璃或者涂抹防晒霜，否则都不利于维生素D的合成。

对于易缺乏人群，可结合化验检查结果，排除相关禁忌情况后，在医生指导下额外补充维生素D制剂。目前认为11岁以上人群最大可耐受摄入量50微克/天，摄入维生素D不可超过这个量，否则维生素D在体内蓄积过多会引起中毒。

于康