

处暑防温燥 药膳巧安排

处暑节气的到来,意味着炎热的夏天即将结束,暑气开始消退,天气逐渐向凉爽的秋天过渡。立秋以后,燥气当令,暑热余威尚存,燥气与热邪相加,很容易让人患上“温燥”,出现嗓子干、咳嗽、上火等症状,也就是民间常说的“秋老虎咬人”。针对这个时节的气候特点,推荐几款药膳茶饮供大家选择使用。

山药百合莲子粥

食材

鲜山药 100 克,鲜百合 1 头,莲子 20 克,大米 50 克,红枣 3 颗,冰糖适量。

做法

大米淘洗干净,与泡好的莲子一同放入砂锅中,加入足量的清水,大火煮沸后转小火慢煮 20 分钟。放入山药块、去核的红枣,继续炖煮 15 分钟。再加入鲜百合与冰糖,煮 5~8 分钟,即可关火。

功效

山药益气养阴,补肺脾肾;百合润肺清心;莲子补脾、益肾、养心;红枣补中益气,养血安神。多种材料熬粥食用,不仅能够缓解秋燥带来的不适,还能增强脾胃功能,为平稳渡秋打下基础。

适应证

这道粥最适合秋初时节,既受暑热困扰,出现食欲不佳、乏力等症;又初感秋燥,出现嗓子干、心烦、睡眠欠佳的亚健康人群服用。老人、儿童和体质较弱者也适合食用。

注意事项

糖尿病患者喝粥需要适量,可以不加糖。脾胃虚寒的人群可加入少量姜片来调和凉性。

百合鸭

食材

鸭肉 500 克,干百合 10 克,干莲子 20 克,鲜藕 300 克,生姜、葱、料酒、盐适量。

做法

鸭肉切块洗净,冷水下锅,水开后加入少许料酒,煮约 3 分钟,撇去浮沫,捞出备用。藕去皮切块;百合、莲子分别洗净,用清水浸泡。汤锅加水,放入姜片、葱段,水开后下入鸭肉、藕块、莲子,大火烧开后转小火煲约一小时至鸭肉软烂,出锅前 10 分钟加入百合,最后加盐调味即可,也可撒少许葱花点缀。

功效

鸭肉属清补佳品,滋五脏之阴,退虚劳之热;藕滋阴除烦,养心补脾;百合清心润肺;莲子补脾养心,益肾固精。整体有补虚润燥之功,且补而不腻。

适应证

本膳非常适合初秋时节缓解“秋燥”,表现为口干舌燥、咽干喉痛、鼻子发干、皮肤干燥、起皮脱屑;或阴虚体质者,表现为常感手心脚心发热、盗汗、心烦失眠等。

注意事项

本膳偏凉,平素怕冷、手脚冰凉,吃生冷食物容易胃寒、腹痛、腹泻者不建议食用。

桑杏饮

食材

桑叶 5 克,甜杏仁 10 克(捣碎),淡豆豉 5 克,香梨(其他梨也可以)一个。

做法

香梨洗净切块(可带皮),与三味食药物质一



起加入大杯中,加沸水约 500 毫升,加盖焖 15 分钟,代茶饮。或煎煮 10 分钟后滤出药液,代茶饮。

功效

桑叶有疏风清热,清肝明目的作用;杏仁可以润肺止咳,润肠通便;淡豆豉可宣肺解表,清热除烦;梨可以润肺清胃,养阴润燥。此方乃中医治疗温燥经典名方“桑杏汤”简化版,具有疏风清热、止咳除烦的作用。

适应证

初秋时节外感温燥导致干咳无痰,或痰少而黏、不易咳出,口渴、咽干鼻燥、胸中烦热、便秘等症。

注意事项

风寒咳嗽者禁用,表现为怕冷明显、咳嗽、痰白清稀、流清涕。另外,本方偏凉,脾胃虚寒者不可久服,症状改善后即可停服。

来源:北京青年报

“无糖饮料”喝多反而增肥？当心掉入“甜蜜陷阱”

随着人们健康意识的提升,近年来,各种以“无糖”“代糖”为卖点的食品、饮料逐渐兴起。很多人认为“无糖饮料”零负担、更健康,可以放心畅喝,却不知“无糖”二字背后,可能隐藏着意想不到的“甜蜜陷阱”。

大量饮用无糖饮料

小伙伴体重不减反增

江苏南京的孙先生为了控制体重,把甜食停掉,改喝无糖饮料,结果一年后体重不减反增,不仅胖了 2 公斤,血脂也出现了异常。医生表示,这可能和他大量饮用的无糖饮料有关。

无糖饮料可以随意喝吗?会对人体产生哪些影响?配料表里哪些属于常见代糖?为此,国家应急广播专访中日友好医院临床营养科副主任高波,一起了解。

“无糖”≠“绝对零糖”

高波介绍,“无糖”并不等于“绝对零糖”。根据国家标准,每 100 克固体或 100 毫升液体食品中,含糖量≤0.5 克即可声称为“无糖”。这里的“糖”主要指葡萄糖、蔗糖等单糖、双糖。

为了在不添加糖的情况下依然保持食物的甜味,无糖食品中通常都添加了甜味剂,即“代糖”。代糖主要分为三大类:

人工合成非营养性甜味剂,如阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖、糖精钠等,特点是甜度极高,几乎不含热量,人体吸收后不参与血糖代谢;

天然来源非营养性甜味剂,如甜菊糖苷、罗汉果甜苷等,具备低能量、不影响血糖的优势;

营养性甜味剂,如赤藓糖醇、木糖醇、麦芽糖醇、山梨糖醇等糖醇类,其在肠道内部分吸收,过量摄入仍会导致血糖波动。

所以,日常偶尔摄入代糖产品对人体影响不大,但若长期食用,或对代糖的甜味刺激产生依赖状态,可能就会带来一系列健康风险。

长期大量摄入代糖,对健康有哪些影响?

增加糖尿病风险

目前临床研究已经证实,长期大量摄入代糖,会增加糖尿病等代谢疾病的患病风险。这是因为我们的大脑无法区分甜味刺激是来源于代糖,还是单糖、双糖,会产生“身体摄入糖分”的假性信号,导致胰岛素分泌增加,长久易造成胰岛素抵抗。

影响肠道菌群

大部分代糖在体内基本不参与人体代谢,也不被肠道吸收。当部分代糖进入肠道后,可能会在一定程度上抑制肠道内的有益菌,造成肠道菌群失衡,间接增加其他疾病发生的风险。

增加食欲导致热量代偿性摄入

代糖中的甜味可刺激人体饱腹中枢,导致食欲增加,但机体并没有得到热量供给。在这种情况下,很多人会在不知不觉中代偿性食用更多食物,导致总体热量摄入增多,增加肥胖风险。

如何科学选择“无糖食品”

高波提示,想要健康享用“无糖”类食品,第一要学会看配料表,第二要控制能量摄入总量。

警惕“隐形糖”:在选择无糖产品时,除了白砂糖,还应避开葡萄糖、麦芽糖、果葡糖浆、蜂蜜等“隐形添加糖”;

关注配料表和营养成分表:如果排在前列的是“小麦粉”“植物油”等成分,说明它是高碳水、高脂肪的“主食”或“糕点”,而非真正的低卡零



食;

控制代糖摄入:日常应降低对甜味的依赖,饮水优选白开水、淡茶水,切忌把无糖饮料当水喝;

警惕“补偿心理”:不要因为喝了无糖饮料,就产生“已经少摄入热量”的心理暗示,从而心安理得地去吃炸鸡、蛋糕,导致总热量超标。

相比单、双糖,代糖在一定程度上减少了能量摄入,但不代表可以不节制食用。日常应培养科学饮食习惯,多吃天然食物,关注营养成分表,让自己成为健康的管理者。

来源:国家应急广播