

初夏吃桑葚 甘甜兼养生

时值初夏,正是貌不惊人却大名鼎鼎的桑葚上市季节。不知桑葚者,视之为普通水果,当面错过;而知桑葚者,则连吃带收,当它是宝。

桑葚不仅美味,还有药用价值,古今医家用药经验的总结,桑葚可谓是“男人的加油站,女人的美容院”,一点也不夸张。所以,吃水果不能只看颜值,在当令时节不吃桑葚,实在是亏大了。



桑葚好吃,写在《诗经》里

桑葚的颜值,确实一般,熟透了的虽乌黑发亮,却比不上葡萄好看;未熟的,虽颜色鲜红,却又比不上樱桃好看。说它大名鼎鼎,不是吹的。早在三千年前的西周时期,就有人为它写诗做广告,且看:

《诗经·卫风·氓》:“桑之未落,其叶沃若。于嗟鸠兮,无食桑葚。”诗中的女主人,提醒嘴馋的小班鸠别忙着吃桑葚了,吃醉了就麻烦大了(古人以为“吃桑葚过则醉”)。言下之意,是提醒年轻姑娘们“无与士耽”,以免耽误了青春。宋代一佚名画家,还为这几句诗配了一幅图,名为《桑果山鸟图》。

有人说,“桑葚熟时满地诗”。此话不假,历代诗人描写桑葚的诗句,俯拾皆是。如“桑葚熟以紫,水鸟时遗音”(陆游),“兔隐豆苗肥,鸟鸣桑葚熟”(白居易),“桐花开处青鸠醉,桑葚甜时紫鸽忙”(舒岳祥),“卢橘梅子黄,樱桃桑葚紫”(范成大),“桑葚熟时鸠唤雨,麦花黄后燕翻风”(王迈),“桑葚紫来蚕务忙,带晓采桑桑叶湿”(赵孟坚)……有如此多的诗人为它站台,桑葚自然名声大振,早就跻身于水果中的“网红”之列。

桑葚与孝道的典故

值得一提的是,桑葚还与传统孝道有关。中国“二十四孝”故事中,有一篇名为“拾葚供亲”。这个故事讲西汉末年王莽之乱时,

遍地饥荒,有一孝子名叫蔡顺,靠采拾桑葚充饥。他将桑葚用两个容器盛着,一个盛放紫黑色的熟桑葚,另一个盛放尚未熟的红色桑葚。路上遇到起义军,问他为何要将桑葚分开盛放,他说黑色的(味甜)用来供养母亲,红色的(味酸)自己食用。这份孝心瞬间感动了众人,起义军首领赠之以白米三斗、牛蹄一只。

这个故事,在古代妇孺皆知,但现在可能很多人都不知道,提一提也是很有必要的。但愿人人都有孝顺父母之心,在自己品尝桑葚的美味时,记得带一些给父母和长辈。

最后,还要提醒一句,桑葚不宜过量食用,小孩更不宜多吃桑葚。医家认为:“孩子不得与桑葚食,令儿心寒。”因桑葚性质偏寒,脾胃虚寒者也不宜食用。

桑葚甘甜兼能养生

桑葚的美味,人所共知。晋人傅玄在《桑葚赋》中写道:“繁实离离,含甘吐液。翠朱三变,或玄或白。嘉味殊滋……”说它味道甘甜而多汁,用“嘉味殊滋”来形容是很贴切的。不过,好吃的水果多的是,如果只凭甘甜多汁,桑葚尚不足以被人们视之为养生之宝。关键是,桑葚不仅是食物,还是一种功能甚多的药物,且男女皆宜。

桑葚有何药用价值?《本草衍义》云:“本经(指《神农本草经》)言桑葚详,然独遗乌葚,桑之精英尽在于此。”有人说,“一颗桑葚七味药”。其实,桑葚味甘性寒,无

毒,其药用价值何止七种,略举如下:单食,主消渴(《唐本草》);利五脏关节,通血气(《本草拾遗》);治热渴,生精神,及小肠热(《本草衍义》);益肾脏而固精,久服黑发明目(《滇南本草》);捣汁饮,解酒中毒。酿酒服,利水气,消肿(《本草纲目》);除热,养阴,止泻(《本草求真》);滋肝肾,充血液,祛风湿,健步履,息虚风,清虚火(《随息居饮食谱》)……

桑葚的这些药用价值,是古今医家用药经验的总结。现代医学研究也证实,桑葚含多种有益于人体的成分,其营养和保健价值为诸多水果中的佼佼者。

桑葚买多了吃不完怎么办?首先,可以用来做桑葚酒。李时珍引《四时月令》云:“四月(指农历)宜饮桑葚酒,能理百种风热。”桑葚酒做法简单,直接用桑葚泡酒,或加适量冰糖或蜂蜜即可。

医家常用桑葚造膏,酒服效果更佳。《云笈七签》有一炮制方法可供参考:“取(桑葚)汁三斗,白蜜四两,酥油二两,生姜汁二两,以罐先盛葚汁,重汤煮汁到三升,方入蜜酥、姜汁,再加盐三钱,又煮如膏,瓷器收贮。每服一小杯,酒服,大治百种风疾。”

此外,还可以将鲜桑葚做成桑葚干。别小看了这桑葚干,在战乱年代,桑葚干还救过很多人的命。李时珍说:“史言魏武帝乏食,得葚干以济饥。金末大荒,民皆食葚,获活者不可胜计。则葚之干湿皆可救荒,平时不可不收采也。”

(据《广州日报》)

吃汉堡、薯条 可能引发抑郁

都知道吃垃圾食品不利健康。英国一项最新研究显示,吃汉堡、薯条等垃圾食品或引发抑郁。

格拉斯哥大学研究人员给老鼠喂食富含饱和脂肪的食物,结果发现,饱和脂肪酸随血液进入老鼠大脑中的下丘脑区域。这一区域与情绪控制有关。饱和脂肪酸直接影响到下丘脑的关键信号通路,会致使抑郁症状增多。研究人员还发现,减少磷酸二酯酶的释放,与肥胖相关的抑郁症状会随之减少。磷酸二酯酶参与不同的信号传导。

研究人员在最新一期英国《自然》杂志旗下刊物《转化精神病学》上发表报告说,尽管实验对象是老鼠,但他们的研究结果或可解释为什么抗抑郁药对肥胖人士的效果不如体重正常者。

研究报告主要作者乔治·贝利教授说:“这是观察到高脂饮食会直接影响大脑中与抑郁相关信号区的首个研究……大家常用高脂食物来安慰自己,因为它们确实好吃。然而长远来讲,这就像是在负面影响一个人的情绪。”

(据《重庆晚报》)

隔夜茶真致癌吗?

茶的发现和利用已有数千年的历史了,据考证,有文字记载的茶事已有两千多年的历史。唐代陆羽所著的《茶经》,更是我国乃至世界上现存最早、最完整、最全面的茶学专著,被誉为“茶叶百科全书”。现如今茶的“足迹”已经遍布世界各地,成为一种广受欢迎的绿色饮品。那么有人说喝隔夜茶会致癌,这是真的吗?

隔夜茶一般是指茶叶浸泡超过12小时以上,或者是搁置了一晚上的茶。有些人说喝隔夜茶会致癌的主要原因是隔夜茶会产生一种强烈的致癌物:亚硝胺。

亚硝胺是重要的化学致癌物之一,也是四大食品污染物之一。食物、化妆品、啤酒、香烟中都含有亚硝胺。特别是在烟熏食品中,含有大量的亚硝胺类物质,当熏腊食品与酒共同摄入时,亚硝胺对人体健康的危害还会成倍增加。

生成亚硝胺的基础物质亚硝酸盐、硝酸盐和胺类在食物中是普遍存在的,例如蔬菜中亚硝酸盐的平均含量大约为4mg/kg,肉类约为3mg/kg,蛋类约为5mg/kg等。

在人们日常膳食中,绝大部分的亚硝酸盐在人体内像“过客”一样随尿液排出体外,只有在特定条件下才会转化成亚硝胺。所以,通常条件下膳食中的亚硝酸盐不会对人体健康造成危害,只有过量摄取,且体内缺乏维生素C的情况下,才能对人体造成危害。茶叶本身富含维生素C和茶多酚,反而成为了合成亚硝胺的天然抑制剂。

因此隔夜茶致癌是没有科学依据的。但是从营养和卫生的角度来讲,隔夜茶中的诸多营养物质均有流失,而且微生物含量会上升。如果在某些情况下发生变质,还会因个人的身体状况造成潜在性伤害。

(据新华网)

珍珠白玉羹

每周
一菜



一、原料:

龙头鱼4条,内酯豆腐1盒,葱1棵,姜1块,枸杞、淀粉适量。

二、做法:

- 1.豆腐切1厘米左右的丁,龙头鱼取肉切小块备用;
- 2.锅里葱、姜炒香后,加入高汤;
- 3.烧开以后倒入鱼块和豆腐;
- 4.待汤烧沸后调味,捞掉浮沫,加入湿淀粉勾芡;
- 5.用葱丝和枸杞点缀。

(综合)