

◆ 天热食苦,胜似进补

食“苦”谨防这几个误区



俗话说:“天热食苦,胜似进补。”炎炎夏日,人们容易心情急躁、上火。因此,很多人会选择吃一些苦味的食物以清热祛暑。专家提醒,夏季食“苦”讲究多,更不是多多益善。

夏季食“苦”的好处

《素问》云:“辛甘发散为阳,酸苦涌泻为阴。”中医认为“苦能泻火”“苦能坚阴”。“苦能泻火”是指苦寒之品有清热解毒、清热祛火的作用。“苦能坚阴”是指泻火存阴,苦寒之品通过泻火而达到保存身体阴液的目的。苦入心,能清心火,食苦利于夏季养心。黄芩、黄连、黄柏能够清上、中、下三焦之火毒;莲子心能清心火、除烦;菊花能平肝、清肝火;夏枯草能清热解毒、消肿散结;板蓝根清热解毒、凉血利咽。在夏季可以选用相应的中药煎煮或浸泡代茶饮。现代研究表明,苦味食品中含有较多的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素和矿物质等,具有退热除烦、健胃提神、清泄五脏、利水消暑及清热解毒等功用。炎热的夏季容易上火,出现口舌生疮、咽痛、大便干、尿黄赤、心烦、不寐等症状,易发生泌尿系统感染以及疖肿等皮肤软组织感染,适当吃

些苦味食品,可以清热解暑、泻火生津,缓解由疲劳和烦闷带来的不良情绪,恢复精力。一些人在夏季胃肠功能减弱,消化液分泌减少,食欲不振,而适当吃些苦味食物,对味蕾有刺激作用,可促进胃肠蠕动和消化液的分泌,增强消化功能。

食“苦”谨防误区

并非所有“苦”都可以吃。有些苦味食物所含的是对人体有益的苦味化学成分,如苦瓜中的苦瓜苷有降血糖的作用,芹菜中的芹菜苷有降血压作用,茶叶中的生物碱和多酚类物质有提神和抗氧化作用等,适量地进食对人体有益。但有的苦味食物含的则是对人体有毒的化学物质,例如不成熟的甜瓜瓜蒂和根部就是苦味的,所含的是具有苦味的甜瓜毒素,能够引起胃痛、呕吐、腹泻等,严重者可危及生命。有人误认为甜瓜根部的苦味有消暑清热作用,进食后引起中毒。苦杏仁中含苦杏仁苷,经肠道吸收后可产生氢氰酸(氰化物是一种剧毒物质),可造成呼吸中枢麻痹而引起死亡。另外,苦味特别明显的黄瓜也含有毒素,不能食用。

并不是任何人都能吃“苦”。

中医认为苦味食物性属寒凉,具有清热泻火、燥湿通便等作用,属于清泻类食物,故体质比较虚弱者不宜食用。一般说来,老人和小孩的脾胃多虚弱,故不宜过多食用苦味食物。患有脾胃虚寒、脘腹疼痛、大便溏泄的病人也不宜食用苦寒食物,否则会加重病情。中医有“苦寒败胃”的说法,因此苦味食品不宜过量,否则易引起恶心、呕吐、胃痛等不适应症状。因为苦味食物多数为寒性或凉性,经期过度食用,可使经脉凝涩、血行受阻,进而导致经行不畅、痛经、闭经等妇科疾病。因此,经期不宜过多食用苦味食物。

方法得当,切莫空腹。苦味食品性质属于苦寒干燥,吸油量比较大,清炒后不仅会丢失一些维生素,还会使油的含量比较高,从而摄入较多的油脂,就不能起到清凉降火的作用。凉拌能够很好地保留苦味食品中所含有的维生素,还可以减少油脂的摄入。所以大多数苦味蔬菜最好的吃法是凉拌。同时,吃“苦”时,尽量不要空腹,或者是把苦寒食品和其他食物拌在一起吃下去,或者在吃苦寒食品前先吃点东西“垫胃”。

(据《中国中医药报》)

每月吃一两次 彻底洗净煮熟

内脏这样吃最安全

爆炒鸡心、熘肝尖、红烧肥肠……对于中国人而言,心、肺、肝、肾、肚、肠和禽类的胗(胃)等动物内脏是餐桌上的常客,它们烹饪出的独特口感和风味是很多人心头好。然而,“动物内脏污染物含量高”的传闻让常吃这类食材的人担心不已。在中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红看来,动物内脏的吃法确实有很多讲究。

内脏——食物里的营养宝库

动物内脏是座营养宝库。第一,内脏中深红色的部位都富含“血红素铁”,容易被人体吸收利用;第二,内脏还是维生素的聚集地,尤其值得一提的是,肝脏中维生素A含量远超过奶、蛋、鱼、肉,有助缓解眼睛干涩、疲劳和视力减退等症状;第三,内脏的蛋白质含量也很高,其中,肝和胗的蛋白质含量与瘦肉不相上下,是比较优质的蛋白质来源。

动物不同部位内脏的营养各不相同,由于生长环境等差异,不同动物的同一内脏营养也有区别。例如,在猪、牛、羊中,肝的蛋白质含量最高,心、肾、肚次之;肝、肺和肾都含有丰富的脂溶性维生素;肝、肾和心的B族维生素明显高于普通肉类。在鸡、鸭、鹅中,胗的蛋白质含量最高,肝次之。另外,肝和鸡心中都含有丰富的维生素A,牛肝、羊肝最高;鸭肝的铁含量最高,猪肝、鸡肝次之;肝和胗中都含有丰富的锌,猪肝和牛肝含量最高。

心和胗——最安全的动物内脏

虽然动物内脏营养丰富,但是一些安全风险也与之并存。范志红介绍,肝脏是重要的解毒器官,如果动物患病、过度服用药物,或饲料水源被污染,可能导致有害物质在肝脏中积累。肾脏作为排毒器官,此时也难免被污染。肺泡作为气体交换场所,空气中可能存在的重金属污染物容易在这里聚集。另外,如果猪大肠内的油脂没有刮净,多吃也不利于健康。

相比而言,心脏不参与食物的消化和吸收,胗储存和磨碎食物,也不参与吸收,而且和食物间还隔着坚硬的内皮,污染较少。因此,心和胗是最安全的动物内脏。

针对不同动物来说,在同样的饲养环境下,大型动物如牛、羊等,生长期更长,肝脏等内脏中积累的环境污染物相对较多,而鸡和鸭生长期较短,污染物相对较少。

健康吃内脏五要点

让美味的动物内脏吃起来更健康,也有章可循。健康人每月吃一两次。喜欢吃肝、肾等内脏的健康人,按此频率替代肉类,每次不超过100克。以肝来辅助治疗贫血、夜盲症、干眼病等疾病,或给孩子做辅食的,每次最好不超过20克(满满一汤匙肝泥)。值得一提的是,鸡肝和鸭肝口感细腻,更适合给孩子做成肝泥辅食。

彻底煮熟,别追求滑嫩口感。肝、肾受毒素污染的风险较高,肺、肚、肠中可能有病原微生物,在烹饪前都要彻底洗净。很多人追求滑嫩的口感,喜欢吃没熟透的肝、肾,这样安全风险较大。建议多采用长时间高温加热的方法将内脏彻底做熟,必要时可在烹饪前做焯水处理。

选择合格的原料。在可靠的市场购买有动物产品检疫合格标志的内脏,不吃发生病变或不新鲜的内脏。

特殊人群慎选。心脑血管疾病患者要注意将猪大肠内的油脂刮净,防止脂肪摄入过多;肝、肾的胆固醇含量较高,高血脂、胆囊疾病等患者要少吃;内脏普遍嘌呤含量较高,痛风患者要避免食用。范志红介绍,如果不是缺乏维生素A、缺锌或缺铁性贫血的人,不必经常吃肝、肾等内脏。

与高纤维蔬菜配着吃。如海藻类、芹菜、豆芽、韭菜、白菜等,既可以降低胆固醇的吸收,又能起到营养互补的作用。

(据人民网)

手撕杏鲍菇

每周一菜



一、原料:

杏鲍菇三根(中等大小),洋葱半个,小葱一根,蚝油一勺,酱油两勺,孜然粉适量,油适量。

二、做法:

1. 杏鲍菇清洗干净,撕成条状;
2. 锅烧热,先炒葱白和洋葱,炒至洋葱有点透明;
3. 放入杏鲍菇,炒至有点干的状态;
4. 放入蚝油、酱油、孜然粉,继续翻炒均匀,最后放葱叶,炒匀即可。

(据《齐鲁晚报》)