

# 防感冒、祛湿气、控“三高” 厨余“垃圾”竟是“养生法宝”



平时,很多人把葱根、香菜根、白菜根都当做厨余垃圾直接扔掉。而北京中医药大学傅延龄教授却说,很多大家认为是厨余垃圾的东西,其实都是宝,有的能祛湿消肿,有的能预防感冒……扔掉了着实可惜。

## 秋冬防治感冒——“三根汤”

进入供暖季,室内外温差大,在这忽冷忽热的环境下,感冒也成为高发病,胸闷、头痛、咳嗽、流鼻涕的人随处可见。

依照中医的观点,感冒即受了风寒,而对付风邪、寒邪,我们要用辛的、温的药物将它们发散掉。“三根汤”不仅能散外寒,同时还能清内热、通肠腑,帮你轻松预防、应对感冒。

**配方:**白菜根30克、葱根15克、香菜根15克。

**做法:**开锅后先下白菜根,煮15分钟,再下入葱根、香菜根,煮大约5分钟即可。

需要注意的是,煮的过程中一定要盖上盖子,以减少药味的丢失。

**1.通气根——葱根**  
《名医别录》称葱根能“主伤寒头痛”;《孟诜方》称其“可解烦热、补虚劳、治伤寒头痛、寒热及冷痢肠痛,解肌发汗”。

此外,古籍中还记载,葱根搭配豆豉,按一定的比例加水煮后服用可以治疗感冒。

大葱、小葱根部皆可入药,除了做“三根汤”,葱在中医方面还有不少妙用,如:被蚊虫叮咬、蜜蜂蜇伤了,可用适量的葱白、葱根捣泥外敷,起到消肿止痛、解毒的功效。

**2.发汗根——香菜根**  
《本草纲目》称香菜根“性味辛温,香窜,肉通心脾,外达四肢”;《食疗本草》言其“利五脏、补筋脉,主消谷能食,治肠风”。对消化道、呼吸道都有好处。

而营养分析表明,香菜含挥发油、维生素C、苹果酸钾等,入食后可增加胃液分泌、增进食欲、调节胃肠蠕动,提高消化力。从某种层面来说,胃口好了,人体的免疫力也会随之提高。

另外,现在已有很多的药理研究证实,香菜中的挥发油,能刺激我们的上呼吸道,帮助排出痰液、鼻涕,对于感冒起到很好的治疗作用。

**3.化痰根——白菜根**  
白菜根性味甘凉,能滋阴、清热、润肺。

## 想长寿、祛湿消肿——“龙须水”

我国江苏省的如皋市是世界著名的长寿之乡,而关于如皋市老人长寿的原因有很多种,这其中非常重要的一个原因就是他们独特的饮食习惯——不仅吃的清淡,还特别喜欢饮用“龙须水”,也就是玉米须水,并将长“龙须”的果实放到水里仔细研磨,一起喝下去。

不管是“龙须”,还是长着“龙须”的玉米,都有着祛湿、消肿的功效,因此它们也可以说是如皋市老寿星们健

康的重要原因之一。  
玉米须有清热祛湿、利小便、消肿的作用。而包在玉米苞里面的玉米须,因受日照、雨淋较少,含有的对人体有益的成分比露在外面的玉米须更多。

**配方:**新鲜玉米须,每天用量要达到100克—200克,而干的玉米须,用量则要50克—100克。

**做法:**将玉米须洗净,并加入5倍—7倍的水(约500毫升),煮15分钟。

## 调节三高茶—— 玉米须+决明子+菊花

玉米须除了清热祛湿,还能帮助调节血压、血脂,若再搭配一些药食同源的食材,则效果翻倍。

**做法:**玉米须30克、决明子15克、菊花15克,加适

量的水煮开饮用。  
决明子能平肝潜阳、泻脂降脂;菊花清肝明目,再搭配上玉米须,能辅助降三高。

据《健康时报》



## 血压高 炒芹菜少放盐

芹菜是一种钠含量较高的蔬菜,钠含量一般为0.1%—0.2%,比如100克芹菜杆中的钠含量约为160毫克,相当于0.4克盐。如果不额外加盐,只吃原味的芹菜,就不会升高血压。但很多人做芹菜时,会和做其他菜一样加等量盐或酱油,钠的总量自然就高了,这样做出来的炒芹菜不利于控压。

此外,茴香、茼蒿、小油菜和小白菜也都属于需要少放盐的“高钠蔬菜”。需要控血压的人吃这些菜时,要记得少加盐或干脆不加盐。

——《健康时报》

## 球生菜营养价值低

生菜口感爽脆,是很多人餐桌上的常客。按叶形,可分为球生菜、罗马生菜和皱叶生菜。皱叶生菜按颜色又有紫叶、红叶、绿叶之分。球生菜又称西生菜、圆生菜等,呈圆球、扁圆或圆锥形;罗马生菜就是常用来做蚝油生菜的那种长叶生菜;皱叶生菜又叫“罗莎生菜”,整体很蓬松,叶子的颜色会更深一些。

从口感角度来看,球生菜更爽脆。从营养价值来说,球生菜最低,其维生素C含量仅为2.8毫克/100克,叶酸、胡萝卜素含量也微乎其微。相比之下,罗马生菜和皱叶生菜的营养价值更高。一般来说,生菜颜色越深,口感越苦涩,所含的植物化学物含量越高。比如紫叶和红叶生菜中类黄酮和花青素的含量要高于绿叶生菜,这两种物质具有一定的抗氧化活性。

——搜狐健康

## 化痰剂和止咳药 尽量不同时用

乙酰半胱氨酸是一种较强的黏痰溶解剂,主要用于慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、肺气肿等引起的痰液黏稠、咳嗽困难,在临床上十分常用。乙酰半胱氨酸会降低某些抗生素的药效,联合用药时,建议与其间隔至少两小时再服用。需特别注意的是,痰液被稀释后,如果不能及时排出,就会阻塞气道引发风险,因此,该药应避免与强力止咳药同时服用。

——《生命时报》

## 汤里的枸杞要吃掉

枸杞药性平和,可像普通食品一样加入茶水、粥饭、羹汤、菜肴里食用。一般来说,健康成年人每天吃20克左右较合适,治疗用可增至30克。用枸杞泡水或煲汤,只饮汤水并不能完全吸收其营养。为了更好地发挥效果,最好将汤里的枸杞也一起吃掉。

——新浪健康

# 家用血糖仪使用有讲究

自行监测血糖是糖尿病患者自我管理中的重要一环,但很多患者朋友仅在来医院复查时测量血糖,在家中并未按医生的要求监测血糖。其中的原因,除了不了解血糖监测的重要性、怕疼、怕麻烦或者忘记以外,还有就是觉得家中的血糖仪“不准”。其实,仪器准不准,不能单凭感觉,测量不准多是操作不标准所致。

测血糖时要使用酒精消毒,不可用碘伏或碘酒,且消毒后需待采血处干了再行采血。

若扎针后,血液未自行流出或血液量少,可轻轻从掌心向指尖轻揉,切不可从手指两侧使劲挤压,否则可能因过度挤压造成组织液流出,稀释血液,使结果偏低。若采血量过少,也会影响监测结果。为避免偏差,也可换个手指,重新采血。

血糖仪及试纸的保存也有讲究。不同品牌血糖仪及试纸的保存方法会有所差异,大多数试纸保存温度在2℃—30℃,注意避免潮湿,不可放在冰箱中。

需要提醒的是,不同品牌的血糖仪测量到的血糖值可比性不大,因技术不同,有的血糖仪可能会将指血所测得的毛细血管血校对为静脉血的数值,而有的血糖仪没有这项技术。糖友如果想要校对血糖仪的准确性,可至血糖仪购买地或联系售后,使用专用模拟液进行校对。或者跟静脉血进行对比,当血糖<5.6毫摩尔/升时,检测结果应在±15%的偏差范围内。

与静脉血进行对比时,需要注意以下几点:



- 1.选择空腹时进行(空腹为禁食8小时后清晨所测得的血糖值);
- 2.两者的血样必须是在15分钟内获得,在30分钟内完成静脉血离心,出报告;
- 3.先采指血,再抽静脉血;
- 4.消毒采血操作正确。

张蕾

# 海带为何一烫就变色

黄色或褐色的类胡萝卜素,比如β胡萝卜素、藻黄素、藻褐素等。它们主要储存在叶绿体中,叶绿素还会和蛋白质捆绑在一起。叶绿素分子的中心有一个空洞,正常情况下里面会装一个镁原子,这时叶绿素就呈现绿色。但在酸性条件下,镁原子会被氢原子“赶走”,这时叶绿素

就变成黄色的“脱镁叶绿素”。海带捞出水以后,海带细胞失去活性,叶绿素与蛋白质分开,细胞中的有机酸释放,导致镁离子“逃出”叶绿素分子,海带变成黄褐色。

海带一烫就变色,可能有两种原因:一种是,叶绿素对热的稳定性高于类胡萝卜素,在焯烫的过程中,部分类

胡萝卜素被破坏,因此绿色就显现出来;另一种是,高温改变了海带的酸碱环境,原先呈黄褐色的脱镁叶绿素重新捕捉到金属离子,显出绿色。

由此可见,海带遇开水变绿是正常现象。

据《生命时报》



**读者孙女士询问:**涮火锅时,很多人都遇到过这样的情况:本来呈黄褐色的海带,一烫就变绿了,这是怎么回事?

**食品安全博士、科信食品与营养信息交流中心主任钟凯答:**海带属于褐藻,其中主要包括两个颜色的色素,一个是绿色的叶绿素,一个是

