

# 这样吃枸杞最养生

中医很早就有“枸杞养生”的说法,所以,它常常被当作滋补调养和抗衰老的良药。很多人喜欢用枸杞泡水、泡酒或煲汤,还有哪些枸杞吃法养生效果高呢?

## 直接嚼着吃效果更好

用枸杞子泡水或煲汤时,其中的药效并不能完全发挥出来。由于受水温、浸泡时间等因素的影响,枸杞子中只有部分药用成分能释放到水或汤中。直接用嘴

嚼,对枸杞子中营养成分的吸收会更加充分,更有利于发挥枸杞的保健效果。但嚼服枸杞子时要注意,在吃的数量上最好减半,否则容易滋补过度。

## 什么人最适合吃枸杞

枸杞子具有补肾益精、养肝明目、润肺滋阴的作用,用于因肾阴亏损、肝气不足引起的下肢无力、头晕耳鸣、遗精不孕、视力减退、萎黄无华、阴血亏虚等诸多表现。

枸杞子含有甜菜碱、胡萝卜素、多种不饱和脂肪酸、氨基酸和多种维生素等。甜菜碱可抑制脂肪在肝内沉积,防止肝硬化,对保护正常肝细胞有作用。枸杞对降血脂、血糖也有一定作用,《汤液本草》称“主渴而引饮,肾病消中”。民间验方也用本品10克,蒸熟食用,每天2~3

次,治消渴。

中医称的消渴与糖尿病有相似之处,但枸杞子含糖量较高,每100克含糖19.3克,故对于糖尿病患者,枸杞子用量应权衡利弊,仔细斟酌。应用枸杞子前后均应检查血糖,不可过多应用枸杞子而引起血糖升高。

最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人。而且,一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效。脾胃虚弱有寒湿、泄泻者;外感热邪时等都不能吃枸杞子,否则会雪上加霜。枸杞子温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

## 什么时候吃枸杞最好

枸杞一年四季皆可服用,春天,万物复苏,人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补,春季可以单独服用,也可与味甘微温之品同时服用,助人阳气生发,比如说黄芪等。

夏季宜泡茶,但以下午泡饮为佳,可以改善体质,利于睡眠。但要注意的是,枸杞泡茶不宜与绿茶搭配,适合与贡菊、金银花、胖大海和冰糖一起泡,用眼过度的电脑族尤其适合。

秋季干燥,人们总感觉到口干唇裂,皮肤起屑。这个季

节吃枸杞子需要配滋润食品,比如雪梨、川贝、百合、玉竹等,效果更好。当然,也可以配用一些酸性的食品,如山楂等,以达“酸甘化阴”之效。

进入冬季,人们将自己裹进厚厚的棉衣中以助自身阳气抵御寒冷。枸杞子能够平补阳气,天天服用,特别是配伍巴戟天、金匮肾气丸等一起用,有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。冬季枸杞也宜煮粥,它可以和各种粥品搭配。枸杞玉米羹鲜香可口,色泽美观。



# 调整饮食治疗抑郁心理

患者:由于平时工作和生活压力较大,我常常感到情绪低落,甚至有些抑郁。我从有关书籍中了解到,5-羟色胺是控制情绪的主要物质,缺少了就容易情绪低落,请问,通过饮食能补充5-羟色胺吗?

专家:5-羟色胺的确是控制情绪的主要物质。由于压力大、缺乏运动、没有足够的阳光照射、尤其是缺乏足够的维生素B6、B12、维生素C、叶酸、镁、锌等,都可能导致体内的5-羟色胺缺乏,从而出现情绪低落、紧张易怒。很多抗抑郁药物也正是通过提高体内5-羟色胺含量来起到治疗作用的。

5-羟色胺的原材料是色氨酸,而体内的色氨酸可以通过我们日常的饮食来提供,因此经常摄入含色氨酸丰富的食物,可以提高大脑合成5-羟色胺的速度,从而有效地改善情绪。

色氨酸主要含在鱼类、鸡肉、奶酪、豆类、豆腐、燕麦和蛋类中。香蕉含有一种能帮助人脑产生5-羟色胺的物质,适当食用,可以增加平静和愉快的感觉。另外,香蕉中还含有维生素B6、烟酸和镁,具有抗抑郁和安眠的功效。摄入以上含色氨酸丰富的食物时,最好与碳水化合物类食物如水果一起食用,可以促

进色氨酸的吸收和利用。

能够振奋情绪的另一种重要物质是Ω-3脂肪酸。Ω-3脂肪酸可以保持头脑健康、提高智力,尤其重要的是,血液中Ω-3脂肪酸含量越高,5-羟色胺含量也就越高,情绪自然就越好。Ω-3脂肪酸的最好来源是深海冷水鱼类,尤其是肉食性鱼类,如马哈鱼、金枪鱼、鲑鱼、鲱鱼等。因此,要想使体内有足够的Ω-3脂肪酸,最好的方法莫过于使自己成为“食鱼主义者”,即每星期至少食用3次鱼类食物,尤其是深海肉食鱼类。

另一类含有丰富Ω-3脂

肪酸的食物是种子食物,如南瓜子、核桃、亚麻子、大麻子、芝麻、葵花子等。具体食用方法:取1份芝麻、1份葵花子、1份南瓜子、加上3份亚麻子,混合放入密封的罐子中,将罐子放入冰箱,避光、防热,不要直接暴露于空气中。每天早晨取1勺子粒,研磨成粉,混入早餐中食用,这样就可以保证每日摄取足够的饱和必需脂肪酸了。

调整好每日饮食、适当补充某些营养物质,可以使您精力充沛、心情愉悦,尤其重要的是,饮食治疗没有副作用,可以列为调节情绪的首选。

## 提神解春困的保健茶

民间早已有“春饮花茶”之说,中医学认为,在春天饮用花茶可以散发冬天积在人体内的寒邪,而浓郁的茶香,又能促进人体阳气生发,令人神清气爽,自然便“春困”全消。

### NO1.薄荷菊花茶

菊花具有养肝平肝、清肝明目的功效,特别适宜春季饮用。同时,还可排毒健身、驱邪降火、疏风清热、利咽消肿,对体内积存的有害化学或放射性物质有抵抗、排除的功效。用菊花与具有提神效果的薄荷一起冲饮可使效果更佳。

### NO2.茉莉花茶

茉莉花茶香气清婉,馥郁宜人,在这个时候饮用,不仅可以提神解郁、消除春困,更有调节肠胃、美容养颜的作用。

### NO3.玫瑰花茶

玫瑰花性微温,并含有丰富的维他命,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、改善体质,适于春季饮用。

### NO4.薰衣草柠檬茶

薰衣草香气为广大女性所喜爱,自古代起就有滋补、舒缓压力、消除疲劳的作用。而柠檬具有利尿、促进消化与血液循环,缓解头痛的作用,并且其散发出淡淡的香味可使人精神振奋。

### NO5.菊花人参茶

人参含有皂甙及多种维生素,对人的神经系统具有很好的调节作用,可以提高人的免疫力,有效驱除疲劳,而菊花气味芬芳、具有祛火、明目的作用,两者合用具提神的作用。

### NO6.枸杞茶

枸杞茶能滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳。对于长期趴在电脑前的上班族来说,尤其合适,不仅可以对抗春困,还能缓解眼睛疲劳。

### NO7.柠檬茶

这种茶能顺气化痰、消除疲劳、减轻头痛。做法也非常简单,切新鲜柠檬两至三片,加1g的盐,再用热开水冲泡。此茶要趁热饮,冷了味道会变苦。饭前饭后均可,不伤肠胃。

### NO8.蒲公英花茶

蒲公英中所含维生素C、维生素B和蒲公英素等,能促进肝肾运转,促进消化,从而使人精神抖擞。

### NO9.金银花茶

金银花茶,有清热解毒、疏散风热的功效,春季是流感多发季节,多饮金银花茶有利于增加抵抗力。

### NO10.柠檬草茶

柠檬草,也称柠檬香茅,整株植物散发出沁人心脾的清香。经常饮用柠檬草茶,可以帮助改善贫血、调和肠胃、调节油脂分泌和降低血脂、缓解神经衰弱等。平日饮用,有效预防疾病,增强免疫力,达到有病治病,无病防身的效果。

## 清除果蔬农残有诀窍

如今,很多农贸市场都设有食品安全检测室,主要检测蔬菜农药残留及腌制品等的亚硝酸钠、二氧化硫添加剂等。尽管已经有检测关把守,但为了避免农药残留的伤害,建议市民自己也要把好清洗关。下面介绍4种去除果蔬残留农药的方法——

**去皮法:**外表不平或表面多细毛的蔬菜和瓜果容易沾染农药,削去外皮是一种去除残留农药的方法。

**碱水浸泡法:**先用清水洗干净后再浸泡,浸泡时间不少于10分钟,这是最有效的去除农药的方法。浸泡可以用清水,也可以添加果蔬清洗剂。用碱水泡也是有效去除农药污染的方法之一。碱水的配制方法:500毫升水中加入碱面5~10克。把瓜果浸泡在碱水中5~15分钟,然后用清水冲洗3~5遍。

**储存法:**空气中的氧气和蔬菜中的酶对残留农药有一定的分解作用,所以对容易保存的瓜果和蔬菜,最好存放15天以上再吃。尽量不要立即食用新采摘和未削皮的蔬菜和水果。

**加热法:**氨基甲酸酯类杀虫剂会随着温度升高快速分解。芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等都可以用加热法去除农药残留。方法是先用清水洗净,然后放入沸水中煮2~5分钟后捞出,用清水冲洗1~2遍。

(本版稿件均据新华社)