

# 酸味食物滋阴润肺 增加人体消化能力 食酸有益处 咳嗽时少吃

人生有五味:酸甜苦辣咸。人们因为口味不同,各有所爱。营养专家认为,多数中国人胃酸相对较少,常吃酸味食物会增加人体消化能力。中医则认为,肝喜酸,因此酸的食物可以养肝,酸枣仁、白芍等能养肝的中药都有酸味。那么,酸味对人体还有哪些好处呢?

## ►►好处 酸味食物滋阴润肺

酸味食物可以滋阴润肺。由于经常与空气接触,肺部需要保持湿润。肺部干燥容易引起慢性咳嗽,而这种病症的表现之一就是痰少而黏稠。

患有此类慢性咳嗽的人,可以试试用五味子调理,五味子茶和五味子蜜对干咳患者有很好的效果,尤其是在气候干燥的冬季。

酸味收敛功能有益心脏和肌肉。酸味收敛功能对肌肉松

弛无力的人很有帮助。酸味还能收缩括约肌,所以尿频的老人可用酸味食物调理身体,而治疗此类疾病的代表性药材,就是由青梅加工而成的乌梅。

酸味有助于强化肝功能。酸味入肝,可强化肝功能。对于有肝疲劳和肝虚症状的人来讲,酸味是一种良药。肝虚一般表现为身体乏力、眼疲劳、面无血色,此时适量摄取酸味食物会使情况有所好转。



## ►►注意 胃酸过多不宜食酸

值得注意的是,酸味食物并不是一年四季都适宜吃。春季肝气旺盛,由于酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,故要少吃。秋季如果咳嗽有痰,或有腹泻及排尿不畅等,就不宜食用酸味食品。血糖较高或有消化性溃疡、胃酸过多的患者,也不适宜。

不过,因为酸味具有强化肌肉结节的作用,肌肉有硬块和肌肉坚硬的人、血液循环不

畅导致经常抽筋的人,不宜多食酸味食物。

虽然酸味食物对于身体有着一定的好处,但是也不能随便吃,要有规律且定量,否则过犹不及。

在食用酸味食物的时候,还要了解一点,酸味食物不等于酸性食物。一种食物是酸性还是碱性,是按照食物燃烧后所得灰分的化学成分决定的,含较多的磷、硫、氯元

素,溶于水后呈酸性的为酸性食物;而灰分中含有较多的钾、钠、钙、镁等元素,溶于水后呈碱性的为碱性食物。

植物性食物多是碱性食物,动物性食物多是酸性食物。对于网络上流传的“吃碱性食物可调节身体酸碱度”的说法,并不需要太顾及,因为健康的人体内都有缓冲和调节系统,具有自我调节酸碱性的能力。

## 老人的营养早餐

小米粥+芹菜鸡蛋发酵饼

食材:2调羹全麦面粉、1个鸡蛋、芹菜1把、橄榄油半调羹。

方法:面粉加水调成糊状,放2克发酵粉;打入鸡蛋拌匀,室温下放置20分钟;芹菜洗净切碎末,放入发酵好的面糊中;热锅冷油,倒入调匀的面糊,转动锅

使面糊均匀地铺满锅底;面凝固翻转,约1分钟后可出锅。

对牙口不好、食量渐减的老人来说,香软的饼很能促进食欲,而且发酵后的食物有利于消化。配上一碗小米粥,干稀搭配,营养美味。



## 零食怎么吃? 这里有指南

尽管生活条件越来越好,零食不再是稀罕物,但它对于孩子的吸引力仍然很大。实际上,完全不让孩子吃零食就是两个极端。由中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会共同编制的《中国儿童青少年零食指南》中,明确规定了孩子零食到底该怎么吃。

### ●多吃水果

专项调查的结果显示,我国儿童青少年对水果、奶类,还有坚果都是摄入严重不足

的。中国居民膳食指南推荐儿童青少年每日水果摄入量要在100克到350克之间。然而,调查研究发现,超过九成的儿童青少年水果摄入量都未达到推荐标准。

### ●学龄前儿童多喝奶

除了水果,让孩子摄入足量的奶制品也是相当重要的。中国居民膳食指南推荐2岁到4岁学龄前儿童每日乳制品摄入量应该在500克以上,4岁到7岁儿童为350克到500克之间。

如果有些孩子天生乳糖不耐受,不能喝牛奶,家长可以给孩子选择酸奶。酸奶发酵后,乳糖已经大量降解,可以放心饮用。另外,还可以选择一些降乳糖的牛奶,比如舒化奶,还有低乳糖奶粉等。

### ●坚果尽量选择原味

中国居民膳食指南推荐11岁及以上的青少年每周最好要摄入50克到70克以上的坚果。新版零食指南推荐,坚果尽量选择原味的核桃、杏仁、开心果、花生等。



## 长期饮茶的女性骨密度高

有长期饮茶习惯的女性骨密度高,每日饮茶或能降低因骨折住院的风险,饮绿茶者以及饮茶超过30年的个体发生髋骨骨折的风险也会降低。这是北京大学研究人员在《国际骨质疏松症》上发表的中国慢性病前瞻性

研究项目的最新成果。

专家认为,该研究结果除提示长期饮茶对骨密度的可能影响外,也可能是饮茶提高了个体的警觉性,从而降低发生严重伤害的风险。

## 五个方面改善阳虚体质

阳虚指人体的阳气不足,阳气有温煦作用,中医认为阳虚则外寒,人体阳气不足,温煦功能减弱,则会出现怕冷、四肢不温、精神萎靡、大便不成形等问题。究其原因,除了与先天禀赋不足有关,还和后天不良的生活方式密不可分,如饮食不节、缺乏运动、经常熬夜等。阳虚体质者不妨从以下几方面调养身体。

●适当吃一些甘温益气的食物 如牛肉、羊肉,烹调时加入辛温的生姜、胡椒等调味品。

●动则养阳 平时应加强户外活动,依据个人爱好、体力强弱选择运动方式,以有氧运动为佳,如瑜伽、散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等。

●多晒太阳 天气转凉,可在阳台上晒晒背部,借助自然界阳气温通经络。

●热水泡脚 临睡前,可以用热水泡脚,促进血液循环,每次泡脚20分钟,同时可按摩足底的涌泉穴,起到调理脏腑、疏通经络的作用。

●护好头颈腰 阳虚体质者要特别注意保暖,尤其是以下几个部位。头部:头为诸阳之会,头部得不到保护,体内阳气容易外散。天冷出门建议戴顶帽子,最好盖住前额。颈部:冬天最好穿有领子的衣服,外出戴围巾。腰部:腰为肾之府。可将双手置于腰间上下按摩,以略微发热为度。(本版综合)