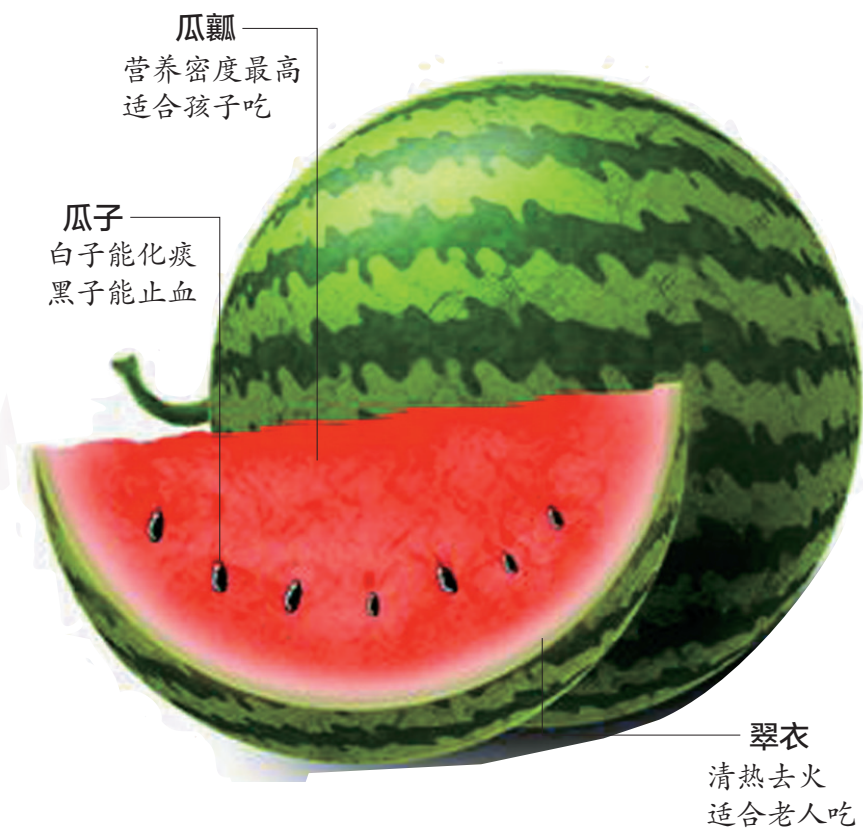


## TOP 养生 | 越吃越健康

# 西瓜是天然的“白虎汤”

## 翠衣去火 白子化痰 黑子止血

夏季天气闷热,甘甜多汁的西瓜成为不少人的选择,它不但有助于清热解暑,还能除烦止渴、利尿,因此受到不少人的喜爱。来到西瓜摊,多数人都豪爽地买下三四个,可问起他们西瓜哪部分最有营养,什么样的人吃什么部位合适,大多数回答都是不知道。 郑州晚报记者 李鹏云



### 1 瓜瓤:中间营养密度最高 适合孩子吃

“西瓜被称为天然的‘白虎汤’,不光好吃,还有很好的食疗价值,适当吃西瓜可治病防病,是很好的下火水果。”郑州市中医院副院长营养科科长薛玉珠说。

西瓜中间的位置营养密度最高,甜度也最高,原因是西瓜的成分是从西瓜蔓输入,从中间往外发散输送营养,因此最有营养的位置都集中在中间。“由于中间这部分营养高,没子,在我们家都把这部分留给孩子吃,原

因是首先孩子不会吐子,其次过高的甜度也不适合老人吃。”著名养生专家刘纳说。特别是有糖尿病的老人越吃靠皮的位置越好。

建议大家,西瓜一旦切开,要尽快吃完。如果剩下的西瓜不放进冰箱,应在两小时之内吃完。如果剩下的西瓜放进冰箱,那也不能超过4小时,再吃的时候最好将上面的一层切掉,因为,西瓜一旦停放,上面的细菌就会开始大量繁殖。

### 2 翠衣:能清热去火 适合老人吃

中医将西瓜靠皮的位置称为“西瓜翠衣”,“很多人都认为西瓜翠衣就是最外面的皮,其实西瓜翠衣是指靠近外皮的淡绿色部分,这个位置有清热解暑、生津止渴的作用。”薛玉珠说。西瓜翠衣也是一味很好的中药材,比如西瓜霜,就是从这其中提取的。生活中,我们还可将这个“翠衣”切片,是夏天一道不错的凉菜。

“如果你嘴里有口腔溃疡,可以用刮皮刀,刮下薄薄的一层西瓜翠衣,贴到溃疡处,就这样,反复换几

次,对溃疡效果非常好。”刘纳说。

生活中,我们吃完西瓜,往往是一扔了之,其实西瓜皮也有很大用处。西瓜最外面的皮叫做青皮,这层皮非常硬,大家可以切丝,晒干,平时可泡茶喝。“这个西瓜皮茶和莲子心茶具有同样的功效,都是去心火的,但要比莲子心茶好喝多了,没那么苦,夏天可以适当喝点。”薛玉珠说。

另外,冰镇之后的西瓜皮还可以镇静以及治疗被晒伤的皮肤,经常性使用还有美白的效果,是天然又健康的美容产品。

### 3 瓜子:白子能化痰 黑子能止血

西瓜子一般分为白子和黑子。白子也就是我们所说的还没长成的子,这种子吃下去有化痰的作用。

黑子往往比较硬,可以搜集起来

晒干。如果身体内部出现出血的症状,比如月经量大的女性,或是有痔疮出血的人,可将其打碎,煮成浓汁,喝下去有很好的止血作用。

### 4 瓜汁:即打即喝最好 白沫是种有益酵素

“由于孩子、老人有时吃西瓜不方便,很多时候我在家都把西瓜打成汁,这样喝起来较方便,可刚打好还没一会儿,西瓜汁就出现了分层的现象,这种不知道还能不能喝?”市民胡女士很疑惑。

“西瓜汁最好别等分层了再喝,即打即喝是最好的。”刘纳说。如果

西瓜汁已经分层了,不要只喝上面或下面,上面主要是水分,易吸收,而下面纤维素非常丰富,因此,还是要搅一搅都喝下去是最好的。”

“另外发现很多人都把打汁以后上面冒的沫倒了,其实这个汁上面的沫非常有营养,它是一种有益酵素,对身体很好,建议大家一起喝掉。”

## 8月15日 首都医科大学北京口腔医院 种植牙专家吕楨教授亲临郑州

种植牙专家预约报名热线:0371—87095858

牙齿缺失是很常见的一种现象,但牙齿缺失后会直接影响到患者的生活品质乃至身体健康,近年来一种新兴的缺失牙修复方式——种植牙广为盛行,中华口腔医学会宣布从2012年起连续3年定义为中国口腔种植年,大力普及推广种植牙,造福广大缺失牙患者,提高缺失牙患者的生活质量和品质。8月15日,首都医科大学北京口腔医院种植牙专家吕楨教授亲临美奥齿科(郑州)连锁机构,为广大的缺失牙顾客提供一次很难得的与国内种植牙权威专家面对面的近距离交流。据悉,美奥齿科为配合中国口腔种植年8月启动种植推广月减免活动,免收权威专家种植手术特诊费的同时,还可享受种一颗牙送一颗修复冠,以及种植体单颗减免1000元的援助推广基金。

### 种植牙逐步替代传统缺失牙修复方式

美奥齿科(郑州)连锁机构王主任介绍,缺失牙常见的修复方法有:1.活动义齿(活动假牙)修复;2.固定义齿(烤瓷牙)修复;3.种植义齿(种植牙)修复。

活动假牙是早期修复缺失牙一种简单有效的方法,适用范围广,价格便宜,但活动假牙存在很多弊端,一,活动假牙需要天天清洗,比较麻烦,否则容易藏污纳垢,二,活动假牙咀嚼性能差,有很多比较硬、有韧劲或黏的食物和美味患者是吃不了的,这个严重影响患者的生活质量和品质,三、大部分佩戴者初期会感到不适应,容易反胃恶心,四、活动假牙还会拉伤邻牙,因为戴活动假牙需要挂靠在邻牙做着着力点,用了很长时间就会把邻牙也同时拉坏了,这种现象在临床中是非常普遍的,所以活动假牙在欧美发达国家已经很少使用了。

烤瓷牙修复需要借用邻牙做着着力点,要把缺失牙相邻的健康牙磨小,再做一组连冠套上去,缺一颗牙要做三颗牙冠,如果以后这个健康的邻牙也老化松动了,整组烤瓷牙又都得重新做,这也是烤瓷牙修复的一大弊端。

种植牙并不是真正意义上的种上人的天然牙齿,而是将种植体(人工牙根)以医学方式植入患者的牙槽骨内,然后通过骨整合的方式使种植体与牙槽骨融合在一起,然后在种植体上制作牙冠,用以代替缺失牙,种植牙不仅形态逼真、美观、舒适,而且咀嚼功能和真牙一样。因此,种植牙也被誉为“人类的第三副牙”。而且种植牙是不需要磨邻牙的,缺一颗种一颗,只花一颗的价钱,种植牙以无可比拟的优势,逐步替代了传统活动假牙、烤瓷牙等修复方式,成为医学公认的缺失牙修复的首选。

### 【相关链接】 高端齿科走进写字楼

美奥齿科是全国高端齿科专业连锁品牌,以高品质的齿科医疗和人性化的贴心服务而著称,其引入欧美私人牙医理念,选址位于花园路(近农业路)国贸中心A座22层市中心的高端写字楼中,这既是国际上流行的一种齿科诊疗模式,也是今后国内口腔行业同国际接轨的一种发展趋势。

### 诊疗模式与国际接轨

据了解,牙齿种植中心是美奥齿科的优势特色项目,拥有国际上最好的瑞典 Nobel 种植系统、国际同步接轨的4D无痛种植牙技术和国内权威的首都医科大学北京口腔医院种植专家团队,成就了河南地区最具知名度和最具实力的种植牙专业机构。 刘书芝

## 西瓜减肥? 未必,要看体质

虽说西瓜94%以上都是水分,但是本身含糖量比较高。正常甜度西瓜含糖约5%,所以有较高的热量,一个不大不小的西瓜,卡路里约是900千卡,而普通一小碗米饭热量大约是200千卡,也就是说吃一个西瓜就相当于吃了四五碗饭。因此,适当地吃瓜能减肥,但如果特别能吃,一次一个,不仅不能减还能增肥。

“如果是痰湿型肥胖,也就是我们常说的虚胖,那么适当地吃西瓜能减肥,因为西瓜利尿,可以帮助你排掉身体多余的水分,相应的体重就降下来了;而如果是脂肪型肥胖,那吃西瓜就减不了肥,因此西瓜能不能减

肥还要看体质,并不是人人吃了都有效。”薛玉珠说。

西瓜虽然有诸多好处,但是其营养成分比较单一,仅有少量蛋白质和纤维素,其余都是糖分和水分。而人体每天正常的新陈代谢需要大量的蛋白质和各种营养素,因此,不宜用西瓜代替一日三餐来减肥。

此外,西瓜是生冷之物,一次吃多了易伤脾胃。脾胃虚寒、消化不良、大便溏泻者尤应少吃,否则会导致腹胀腹泻、食欲下降、积寒助湿。西瓜所含的大量水分还会冲淡胃液,引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

### 教你一招

#### 种瓜十几年的老张教你如何挑选到好瓜

1.看 不是看西瓜上的大花纹,要看小花纹,如果小花纹长开连在一起,就像一张网一样,说明是好瓜。

2.拍 抱起西瓜,用手拍上面,如果下面的手有震感,说明是熟瓜;如果一拍是沉重的声音,说明是生瓜。

3.摸 一般摸着地面的部位粗糙发黄,越黄越好,而且手摸起来感觉

像痱子一样,疙疙瘩瘩的,这种是好瓜;相反,如果摸着地面是白色的、光滑的,不是好瓜。

另外,很多人吃西瓜最讨厌的就是吐子,老张教了一招切西瓜法。切瓜时,刀要顺着瓜的大花纹一下一下地切,这样西瓜子就露到外面,方便吃。