

TOP 养生 | 越吃越健康



医学指导:
郑州大学公共卫生学院营养食品与安全学教授 韩平
河南省中医院肝胆脾胃病科主任医师 牛学恩

每年八九月,正是葡萄大量上市时节,街头小巷不经意间总能偶遇葡萄,顺手带几串回家成了很多市民的选择。葡萄好吃,但对于吃葡萄的好处能说出二一的怕是不多。吃葡萄有哪些作用?大家都说“吃葡萄不吐葡萄皮”,葡萄皮对身体真有好处的吗? 郑州晚报记者 李鹏云

吃葡萄别吐“皮”和“籽”

专家称:葡萄籽中含有抗氧化物,是天然的抗氧化剂

A 专家说法 常吃葡萄可提高身体免疫力,但胃寒人不宜多吃

“夏秋交替时节,人体在经历了一个炎热潮湿的夏季后,体内聚集了大量的毒素,而且内热重、身体困乏,葡萄就有很好的利小便的功效。初秋季节适当多吃一些,可以帮助人体排出毒素,消除内热。”河南省中医院肝胆脾胃病科主任医师牛学恩说。

而且,葡萄汁被誉为“植物奶”,所含大部分是容易被人体直接吸收的葡萄糖,

所以葡萄很容易被消化。葡萄中的酒石酸含量也丰富,更有帮助消化的作用,所以适当多吃些葡萄还能健脾和胃,对身体大有好处,是不可多得的滋补食品。

而关于“吃葡萄不吐葡萄皮”一说,郑州大学公共卫生学院营养食品与安全学教授韩平说:“从营养角度来说,这句顺口溜应改为‘吃葡萄不吐皮和籽’。因

为葡萄皮和葡萄籽聚集了葡萄中大部分营养,所以吃葡萄时最好整颗吃。如果觉得口感不太好,可把葡萄连皮带子榨成葡萄汁饮用。”

但要提醒的是,葡萄性偏凉,在吃葡萄的时候必须要注意适量,尤其是一些胃寒的人,如果过量吃葡萄不但会出现腹泻等情况,甚至还有可能导致胃病加重。

B 逐一解读 葡萄是个宝,抗氧化、降血压、缓衰老

葡萄籽:抗氧化、降血压

葡萄籽中含许多强力的抗氧化物,尤其是原花青素,高于葡萄的其他部位。原花青素是目前国际公认的清除人体自由基最有效的天然抗氧化剂,其主要作用是抗氧化、抗过敏、延缓皮肤衰老等,也被称之为“口服的皮肤保养品”。

韩平说,葡萄籽虽好但壳很厚,整颗吃下去并不利于消化吸收。同时吃葡萄籽还会让舌头发麻,因为其中含有大量单宁,它会凝固舌头、口腔和食道表面的蛋白质,产生强烈涩味。所以建议,与其选择生吞葡萄籽,不如选择市场上热销的葡萄籽油。

葡萄皮:延缓动脉硬化

牛学恩说,葡萄皮中含有丰富

的白藜芦醇,具有降低血清中低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)和增加高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)的作用,不仅能预防心脑血管疾病,还有极强的抗癌能力,还可延缓降低动脉粥样硬化的发生。

葡萄干:每天坚持吃可补血

“生活中,有许多女性常有脸色苍白、手脚冰凉、头晕目眩的症状,这很有可能是轻度贫血的表现。”牛学恩说,坚持每天一把葡萄干(约30~40克),坚持15天,对改善体虚贫血有一定效果。此外,患有神经衰弱和过度疲劳的人群也应该多吃葡萄,它对这些症状都有着非常有效的滋补功效。不过,葡萄干含糖量较高,糖尿病患者不宜多吃。

■ 养生堂

你所不知道的小麦的神奇功效

现在人们多认为夏季心火旺盛,喜用莲子、荷叶等清心火,这是一个误区。中医认为,汗为心液,汗为血液,夏季出汗多会致使心血阴液不足,故易心火旺,所以只需补充心阴即可。而小麦正可滋养心阴,尤其对心脏功能不好的人,易出现心烦、失眠等症有良好的缓解作用。

小麦,五谷之首,中药多用浮小麦(即陈小麦),味甘性凉,归心经,有养心安神,益气除烦之功效,能治妇女心阴不足,精神失常,悲伤欲哭的脏躁证。医圣张仲景的“甘麦大枣汤”,就是由甘草、小麦、大枣组成。有养心安神、和中缓急、补脾益气等功效。

眼下已经立秋,秋季多躁,小麦

亦可平躁养阴。笔者现将小麦的功效例举一二,供读者朋友们参考:

- 1.小麦可治外感发热,烦渴烦躁,能养肝气,煮饮服之可止渴,又宜作粉食之,补中益气,和五脏,调经络,续气脉。
 - 2.也可治崩漏、吐血,利于妇女受孕。利小便,煎汤服可治淋病,熬糊吃能杀肠道蛔虫。若灼烧后用油拌,可治疮痒及水火烫伤。
 - 3.浮小麦用于盗汗或虚汗不止,可单用炒焦研末(焦香入脾,入脾则可养心),米饮送服,或煎汤代茶饮,用于治疗阴虚骨蒸潮热。与鳖甲、青蒿等养阴、清虚热药同用,尤其有益于夏季养生。
- 供稿:张碧波中医门诊部

■ 专家提醒

紫黑红白葡萄功效不同

吃紫葡萄可延缓衰老 紫葡萄富含花青素和类黄酮,对抗和清除体内自由基的功效,不仅能减少皮肤上皱纹产生,还可以缓解老年人视力的退化。

常见品种:“巨峰”、“玫瑰香”

吃黑葡萄缓解疲劳 黑葡萄中的钾、镁、钙等矿物质的含量要高于其他颜色的葡萄,对维持人体的离子平衡有重要作用,可有效抗疲劳。

常见品种:“黑提”

吃红葡萄软化血管 红葡萄含逆转酶,可软化血管、活血化淤,防止血栓形成,心血管病人宜多食。

常见品种:“红提”

吃白绿色滋养肺气 中医有“白入肺”、“肺主皮毛”之说,认为白葡萄可补肺气,有润肺功效,适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。

常见品种:“马奶葡萄”、“无核白葡萄”

■ 焦点解答

吃葡萄有何禁忌?

- 1.吃葡萄后不能立刻喝水。否则,不到一刻钟就有可能腹泻。
- 2.葡萄和牛奶不能同食。会使牛奶中的蛋白质凝固,不仅影响吸收,严重者还会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。因此应在喝完牛奶1小时后进食葡萄。
- 3.吃海鲜时别吃葡萄。吃海鲜时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果,会呈现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状,由于这些水果中含有鞣酸,鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀,形成不容易消化的物质。
- 4.吃葡萄后一定要漱口。有些葡萄含有多种发酵糖类物质,对牙齿有较强腐蚀性,易形成龋齿。

韩国·洁便康 **第5代多功能水疗座便器** 登陆中国

对父母别爱的太迟 孝心, 我们共同承担!

郑州市洁便康“最美孝心”会员征集中,
即日起送父母就可成为洁便康“最美孝心”高级会员,
享受三年购物款全返高级会员待遇,数量有限。让爱更体贴!
(省级主流媒体全程跟踪监督)

老人年纪大,
让老人解手不再困难

儿童清洗,
让妈妈更省心

便秘, 痔疮
入厕不再痛苦

孕妇产后恢复
轻松洗

座圈加热,
让马桶不再冰凉

例假来了,
让女性清洗更省事

韩国·洁便康 第五代多功能水疗座便器登陆中国! 采用直流水即时净化加热专利技术,
顶级配置泡泡清洗、便秘辅助通便、肛周水疗按摩、女性清洗、儿童清洗、便圈加热、暖风烘干等功能!

不但能有效预防和缓解痔疮、便秘等肛周疾病人群入厕之痛,
而且更能方便即时清洗的女性及行动不便的老年人群。

报名电话: 0371-86182311 86181933
体验店地址: 京沙快速路与黄河路交叉口向北500米路西(公交线路130、71、70路, 军供站下)