

食话食说 SHIHUASHISHUO

吃大蒜能预防新冠?

大蒜是厨房中常见的调味品,吃饺子要配大蒜、吃面条要配大蒜、吃火锅也要配大蒜、吃烤肉还要配大蒜,好像没有大蒜食物就没有了灵魂。以往大蒜只是餐桌上简单的小角色,而如今随着疫情防控形势的变化,很多人开始指望吃大蒜预防新冠了,生怕有一点疏忽就加入了“羊群”,每天嘴里含蒜片、甚至大量吃蒜。

吃大蒜真能预防新冠吗?之所以会有吃大蒜预防新冠的说法,是因为大蒜中含有大蒜素,其主要成分是大蒜素。大蒜素是一种带有刺激性气味且具有挥发性的有机硫化物,具备一定的生物学活性,不仅能抗氧化、降血压、降血脂、抗肿瘤,还对细菌、真菌、病毒和寄生虫具有明显的抑制作用。另外,也有一项研究提到,大蒜素的生物活性位点和丝氨酸蛋白酶之间形成氢键从而降低新型冠状病毒的感染,预防其爆发。也有临床试验对197例新冠患者进行了对照实验,其中97例患者在治疗过程中使用了大蒜精油,另外100例患者仅接受常规治疗。结果显示,接受了大蒜精油治疗的患者表现出更短的症状持续时间,核酸检测转阴以及计算机断层扫描(CT)症状改善时间等都比常规治疗患者更早。不过,需要清楚的是,以上研究中用到的都是特定成分的提取物,和我们平时吃到大蒜相比还具有一定差距,并不意味着直接吃大蒜也能达到同样的效果,盲目吃蒜还可能会出现问题。

虽然大蒜是免疫调节剂,有报告表明含有大蒜(生大蒜或压碎大蒜)的膳食会影响人类免疫力的表达,提高免疫力,但也别为了预防新冠病毒去频繁或大量吃蒜,目前还缺乏直接吃大蒜能预防新冠的权威体内研究与临床试验证据。其实,在预防新冠方面,

与其纠结于葱姜蒜这些调料,不如勤洗手、勤通风,正确佩戴口罩。

虽然适当吃点大蒜对身体健康是有益且安全的,但这并不意味着吃得越多越好,特别是生大蒜。吃太多的生大蒜会出现不良反应,空腹吃太多大蒜会引起肠道菌群变化、胃肠胀气、胃肠功能紊乱,还会导致体重下降和红细胞溶解性贫血、肝肾损伤。如果把生大蒜切片或捣碎后放在皮肤上或者含在嘴里时间过久,还会导致出现水泡、皮炎和烧伤。另外,吃太多生大蒜可能会刺激到眼睛,导致眼睛不适。如果喜欢吃,最多每天吃3~4瓣即可。

另外,大蒜含有硫化物味道独特,咬一口就能持久留“香”,这是大蒜的自我防御机制。这种味道经久不散,与甲硫醇和大蒜素被胃液分解消化后产生的甲基烯丙基硫醚有关,一般在吃大蒜后6~18小时之间达到巅峰,要想完全被代谢掉,一般得16个小时以上。并且甲基烯丙基硫醚还会出现在尿液中,导致尿液异味,还可随着呼吸中的二氧化碳一起被排出,所以吃蒜以后就连呼吸都是“那个味”。要想减轻或消除这种异味,可以试试以下3种方法:

吃苹果、生菜。可以吃一些新鲜蔬果,它们中含有一些酶,能将口腔中残留的硫醇转化为无味分子,比如生菜、苹果,最好是和大蒜一起吃。

喝牛奶。可以减轻口腔中的蒜味,因为牛奶中的蛋白质可以和蒜素结合,从而减轻蒜味。

喝茶水或咀嚼茶叶。绿茶中的茶多酚能够起到清除大蒜素的作用,吃完大蒜后喝茶水或咀嚼茶叶可以减少口中的蒜臭味。

总之,对于喜欢吃大蒜的人,建议每天吃3~4瓣即可,但别指望吃蒜来治疗或者预防新冠,当成普通食物就好。(公共营养师 薛庆鑫)

补充维生素C,推荐这3种水果

虽然维生素C能否防治感冒尚无确证,但毋庸置疑的是,对于维生素C摄入量不足的人群来说,补充维生素C的确能提高机体免疫力的作用。如果长期缺乏维生素C,会让免疫系统的重要细胞——吞噬细胞的功能受到影响,人更容易感冒,也更容易出现倦怠、全身乏力等情况。

新冠肺炎疫情防控期间,大家更要注意补充维生素C的补充。对于一般人来说,维生素C的日常摄入量为100mg/天,预防非传染性慢性病摄入量为200mg/天。补充维生素C最好的办法是吃蔬菜水果,只要是新鲜的,都是维生素C的良好来源。越新鲜,维生素C保留得越好。如果饮食中的维生素C摄入量不足,可以在医生指导下,通过服用维生素C补充剂来补充。

不过,补充维生素C并非越多越好。超大量服用维生素C不仅不会提高吸收率,还有可能增加患结石的风险。因此,服用补充剂时要遵医嘱,切勿超量。给大家推荐3种富含维生素C的水果:

鲜枣。在常见的水果中,鲜枣的维生素C含量名列前茅,高达243mg/100g,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍。吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着

吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于果皮在胃肠道消化较慢,如果吃得太多,可能会引起胃肠道不适。在食用量上,一般成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。鲜枣含糖量比较高,糖尿病患者慎吃。

猕猴桃。它的维生素C含量高达62mg/100g,吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的1/2。普通人一天吃约400g的绿叶菜再加上一个猕猴桃,基本就满足了一天的维生素C摄入量了。除了富含维生素C,猕猴桃还含有较高的膳食纤维和维生素E、K等,对防治便秘、减肥和美容有一些帮助。常见的猕猴桃有红心、黄心、绿心三种,很多朋友不知道哪种猕猴桃营养价值更高,其实都差不多,3种猕猴桃营养价值差别不大,大家按照喜好选择即可。

草莓。草莓酸酸甜甜,被称为“果中皇后”,深受大众的喜爱。实际上,草莓不仅口感美味,营养价值也特别高。

每100g草莓中含58.8mg维生素C,远远超过苹果、梨等水果。草莓还含有丰富的β-胡萝卜素,β-胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有维持正常夜视力、保护皮肤等多种作用。草莓果质娇嫩,不易洗净,建议在自来水下用流动水冲洗30秒,浸泡几分钟,然后再用流动水冲洗一下。

(北京协和医院主任医师 于康)

健康潮 JIANKANGCHAO

居家紫外线灯消毒警惕电光性眼炎

近期,56岁的刘先生凌晨三点突感双眼怕光流泪不适,想到自己曾经有倒睫病史,以为是倒睫又长出眼来引起的,就没在意。随着双眼不适感越来越重,不能忍受了,天一亮刘先生就赶到武汉市中心医院后湖院区眼科急诊检查。医生诊断为电光性眼炎,刘先生觉得诧异。医生了解到刘先生有每天在家用紫外线灯消毒的习惯,昨天消毒时在灯旁边时间待久了一些,所以几个小时后出现了眼部症状。

因为疫情影响,不少人的居家消毒的意识提高,紫外线灯更是成了一种简便有效的“消毒神器”,受到不少家庭青睐。然而,近期该院眼科门诊接诊了不少因紫外线灯使用不当造成眼部损伤的患者。

其实,紫外线灯利用汞灯发出的紫外线来实现杀菌消毒功能,它放射的紫外线能量较大,如果没有防护措施,极易对人体造成巨大伤害。紫外线消毒灯是眼睛的“隐形杀手”,会引起

电光性眼炎,使双眼疼痛难忍,就像眼睛里撒满砂粒。一旦被其刺眼,除用电光性眼疾药外,可用冷毛巾敷在眼部冷敷处理。长期照射可能会导致白内障。对人体的危害还会表现为皮肤和眼睛受损,裸露的皮肤长时间受紫外线照射轻者会出现红肿、疼痛、脱屑。有些人觉得只要不去直视紫外线灯源,眼睛就不会有事。其实,紫外线可以通过墙壁等物品的反射入眼,因此即使没有直视紫外线灯源,在开着紫外线灯的房间待久了,同样有可能中招。

提醒大家,居家紫外线灯消毒时房间内不能有人,消毒时间30分钟至1个小时为宜;同时避免直视光源;家庭在操作消毒灯的时候一定要佩戴防护眼镜或者墨镜。在公共场合,如果遇到紫外线灯消毒,应及时避开,特别要注意不要让儿童误入紫外线操作区域。紫外线灯照射导致的电光性眼炎通常会于12小时内发作,如果出现眼部不适,应注意不要用双手揉眼,并及时到医院就诊。(武汉市中心医院副主任医师 贾君)

健康热闻 JIANKANGREFENG

俗话说:“三九补一冬,来年无病痛。”三九时节,要想自己健康地度过冬季,来年春天生活活虎,此时养生进补必不可少。寒冷的三九天应掌握“天人相应”,根据自然规律,气沉降,存阴津。

冬季进补宜吃“根”

本报记者 陈晶

这个“根”很健康

“三九时节,人体阳气收藏,气血趋向于里,皮肤致密,出汗减少,此时人要早点睡,太阳出来后再起床。在中医五脏中,冬季对应的是肾,肾藏精,精宜藏而不宜泄,精泄多了会伤阳气。违背了收藏的规律,来年春天就容易得病,看起来没精神,因为阳气被耗损了,体内空了,这就就会影响健康。所以,冬季养生的关键在于‘防寒保暖,节欲养肾,静养少动,固护阳气’,核心在于一个‘藏’字,从思想到行为,都要善于‘藏’起来。”广东省中医院珠海医院主任医师刘立昌介绍,肾为生命之本,健康之源,跟人体的骨髓血液、皮肤乃至牙齿、耳朵都有莫大关系。

那么,三九天养生进补吃什么好?“中医一直讲究‘天人相应’,此时正是根类食物当令的季节。”广东省中医院营养师林淑娟介绍,这里的根指的是以肉质根为食用部分的蔬菜。这一类食物可以当作蔬菜,也可以当作主食,是日常平衡膳食中必不可少的一种。三九天天气非常寒冷,往往要多吃点东西以保持身体温暖,均衡的膳食对于人体健康非常重要。

“根类食物是非常有益的。”林淑娟介绍,根类食物含有的膳食纤维比当作蔬菜,膳食纤维能增加粪便的体积,软化粪便,使人的大便更畅通。该类食物还可以控制血糖,对于糖尿病患者来说,最好就是选择膳食纤维对于人体健康非常重要。根类食物含糖生成指数较低的主食,根类食物的血糖生成指数比我们平常吃的白米饭要低,用根类食物代替一部分的主食,不但可以饱一点,血糖也可以控制得更好一点。第三,因为根类食物含有多种成分能有效延缓衰老,如β-胡萝卜素、维生素C、维生素E这些抗氧化的成分丰富。另外,根类食物当中维生素B1、B2以及烟酸含量均较谷类食物高,是日常以精白米面作为主食的一个很好的补充。

养肾佳品——山药

“根类食物中推荐山药,它还是养肾佳品。”刘立昌介绍,山药味甘温,入肺经、脾经和肾经,能补脾益肺、益气固肾,其可以健中补虚、益力气、长肌肉,久服耳聪目明、身轻、不饥、延年,既能滋阴又利湿,能滑润又收涩,有补而不滞、滋而不腻的特点。

刘立昌说,常吃山药好处



多多:帮助消化,山药中含有的淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能促进消化、改善胃肠功能,同时也可以增强人体的新陈代谢速率,帮助减轻肠胃负担;控制体重,山药中的膳食纤维含量很高,能促进肠胃的蠕动,减少人体对脂肪的吸收,且山药还具有很强的饱腹感,在减肥期间吃山药能有助于降低食欲;保护血管,山药含有大量的黏液蛋白,可以防止脂肪沉积在血管中,使血管保持弹性,预防动脉硬化;润肺止咳,山药可益肺气、养肺阴,帮助治疗肺虚、咳嗽、久咳等症,冬季干燥、寒冷,人们很容易会喉咙干燥甚至疼痛,对肺部和喉咙的伤害比较大。此外,山药含有皂苷、黏液质,这两种成分都有润滑、滋润的作用;山药多糖可以活化吞噬细胞,在增强人体免疫力以及对抗肿瘤等方面有一定效果,还能清除自由基,有利于延缓衰老。

“但有些情况不适合吃山药。”刘立昌提醒:

涮麻辣火锅不宜加山药。麻辣火锅本属辛辣上火之物,如果在吃火锅的时候,加上山药,更会使人上火,从而导致咽干咽痛、上火长痘。

糖尿病患者要控制吃山药。山药含有的黏液蛋白有降低血糖的作用,但山药属根茎类食物,淀粉含量较高,如果过多食用反而会导致血糖升高。如果糖尿病患者偏爱食山药,要适当减少主食的量,否则就会适得其反。

前列腺癌、乳腺癌患者不宜吃山药。山药中含有的薯蓣皂苷成分,在人体内可以合成荷尔蒙

如睾丸激素和雌性激素,影响前列腺癌、乳腺癌的治疗。

便秘患者要少吃山药。山药中含有丰富的淀粉,并且山药性热,属温补食材,便秘的人吃山药,无异于火上浇油。

那么,山药怎样吃更营养?刘立昌介绍——

山药配红枣。山药跟红枣搭配,可强化健脾养肾的功效。红枣和山药搭配一起的做法很多,或蒸或煮,甜咸皆宜,爱喝汤的人可以煮汤时多放点山药和红枣。

山药配南瓜。山药中的可溶性纤维能帮助推迟排空胃内食物,控制饭后血糖升高,还能助消化、降血糖;而南瓜中含有微量元素钴、锌、铜和果胶等能促进人体胰岛素的正常分泌,能防治糖尿病、高血压以及肝脏和肾脏病变,增强抗贫血抗癌能力。因此两者搭配食用,既能更好地降低血糖,又有助于健脾养胃。

山药配枸杞。山药和枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。用小米、山药、枸杞来煮粥,脾胃弱者很适合食用它。开胃又能养胃,具有健胃消食、和胃安眠的功效。

山药配芡实。芡实具有补中益气、滋养强身、固肾涩精、健脾止泻之功效。将山药和芡实搭配食用,能够起到非常好的补肾涩精、止泻、强身健体的食疗功效。

“在所有山药的做法中,炒山药是最营养美味的。切片下锅爆炒,加热时间短,所含营养成分尤其是维生素C丢失得较少。”刘立昌提示,对于大病初愈没什么胃口的人,也可以把山药去皮、切段放入锅中清蒸,然后蘸白糖食用。喜

欢甜品和体质虚弱的女性也可以把山药在水中焯一下,浇上熬好的蜜汁,可以滋阴养血。老人、孩子和脾胃虚弱、消化不良的人,也可以用山药煮粥。煮粥时放入山药块,再加上几颗切开的红枣,这样的粥美味又易消化。此外还可以做山药粥、核桃山药粥、枸杞山药粥、桂圆山药粥、南瓜山药粥等。

除了吃滋补的食材外,还需减少人体表面的蒸发

“总的来说,冬季的饮食要少辛辣,温热平淡。”刘立昌说,此时要少吃辛辣刺激之物,比如葱、姜之类发散之物,会把阳气都散发出来了,出很多汗,耗损津液,容易触发一些暗疾。同时也要少吃咸的食物,多吃苦性食物,冬季是肾经旺盛的时间,而肾主咸,心主苦,当咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更加旺盛,从而伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康。可以多吃温热之物,少食寒凉黏硬、生冷的食物,冬季吃冷冷食物容易损伤脾胃,而食物过热也不好,容易损伤食道,进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病。

“除了吃一些滋补的食材之外,更重要的是减少人体表面的蒸发。”刘立昌提醒,比如不宜做太过剧烈的运动,从体表导致身体能量、热量散掉,比较容易生病。我们身体的表面还是要以闭藏、封闭为主,尽量不要大汗淋漓,不要去熬夜消耗阴津。此时,还应早睡晚起,注意防风保暖。

也说明了这些成分在其发挥疗效的过程中非常重要。它们来源于《伤寒论》中的麻杏甘石汤和《温病条辨》中的银翘散,均用于治疗流感。金花清感颗粒的功效为疏风宣肺、清热解毒;连花清瘟胶囊的功效为清瘟解毒、宣肺泄热。两者均可治疗风热、肺热感冒以及流感,成分有过半重叠且功效相近,因此不宜叠加使用。

那不能一起用,应该怎么选呢?对于外感风邪、邪热蕴肺引起的流感,两药均可使用。金花清感颗粒临床用于流行性感冒,中医辨证属风热犯肺者,症见发热、恶寒

轻或不恶寒、咽红咽痛、鼻塞流涕、口渴、咳嗽或咳而有痰等,舌质红,苔薄黄。连花清瘟胶囊用于治疗流行性感属热毒袭肺证,症状见发热或高热、恶寒、肌肉酸痛、鼻塞流涕、咳嗽、头痛、咽干咽痛、舌偏红、苔黄或黄腻。

通过两药主治中对症状及临床表现描述,可以看出,金花清感颗粒适用于轻症,而连花清瘟则适用于偏重症的流感治疗。当然,需要提示的是,两者均含有麻黄,运动员及高血压患者需慎用。

(首都医科大学宣武医院 王晓萌 庄伟)

合理用药 HELIYONGYAO

金花清感颗粒和连花清瘟胶囊怎么选?

金花清感颗粒和连花清瘟胶囊的名字大家应该并不陌生,两者同为在新冠肺炎诊疗方案的推荐用药。那么,它们因何而被推荐?是否能一起使用增强疗效?使用中又该注意些什么呢?

研究表明,金花清感颗粒能够缩短新冠患者发热时间,提高淋巴细胞、白细胞的复常率,改善相关免疫学指标;连花清瘟胶囊在缓解发热、咳嗽、乏力等症方面疗效明显,能有效降低转重率。因此,相关部门批准两药在“功能主治”中增加了“在新型冠

状病毒性肺炎的常规治疗中,可用于轻型、普通型引起的发热、咳嗽、乏力”这一条目内容。

那么,金花清感颗粒和连花清瘟胶囊能够一起使用吗?从两者的成分来分析:金花清感颗粒由金银花、石膏、蜜麻黄、炒苦杏仁、黄芩、连翘、浙贝母、知母、牛蒡子、青蒿、薄荷、甘草组成;连花清瘟胶囊由连翘、金银花、炙麻黄、炒苦杏仁、石膏、板蓝根、绵马贯众、鱼腥草、广藿香、大黄、红景天、薄荷脑、甘草组成。不难看出,两者含有的相同药味足足7味,与各自总药味相比均已过半,