

春节合理安排饮食 吃出精气神

□本报记者 梁蕾

在春节佳节到来之际,亲人团圆,少不了要做些好吃的饭菜,再加上这一时期气温较低、运动少,便可能会出现“每逢佳节胖三斤”的情况,甚至影响精气神。那么,如何才能享受美食的同时,又能调养精气神、改善健康状况呢?石家庄市妇幼保健院名誉副院长戎志斌博士后对此提醒,大家应清楚认识自身体质,通过合理饮食、坚持锻炼等调整机体内外环境,从而提高机体抗病能力,达到益寿延年的目的。尤其是在饮食方面,除了膳食均衡、饮食多样化,也可使用一些药食同源的食材,搭配组成药膳,适当食用,起到养生保健作用。

饮食巧搭配 吃出好身材

超重和肥胖可导致高脂血症、脂肪肝、高血压、冠心病、糖尿病、脑血栓等疾病的发病危险增加,带来健康危害。中医认为肥胖主要是由“湿”“痰”“痰饮”和“水气”等病因所致形成,因此在治疗上中医多治以宣肺化痰,健脾利湿,温肾利水和通利三焦,以缓解改善肥胖。许多具有降血脂等作用的中药和食材,如黄芪、赤小豆、薏苡仁、白术、茯苓、泽泻、山楂、冬瓜、荷叶、莴苣、黄瓜、萝卜、燕麦、白菜、竹笋、木耳、洋葱、魔芋等,也都能起到健脾利湿、温肾利水等作用,搭配制成药膳,则可起到一定的减重瘦身效果。大家可以在规律运动、营养均衡的基础上,根据自身体质适当选择相应的药膳食用。

荷叶减肥茶

组成:荷叶60g,生山楂10g,生薏苡仁10g,陈皮5g。

制法与用法:将新鲜荷叶洗净晒干,研为细末;其余各药亦晒干研为细末,混合均匀。以上药末放入开水瓶,冲入沸水,加塞,泡30分钟左右即可饮用。以此代茶,日用1剂,水饮完后可再加开水浸泡。连服3~4个月。

功效:理气行水,化食导滞,降脂减肥。

主治与应用:脾虚湿盛证。方中诸药配合,不仅能用于单纯性肥胖、高血脂症,还可以作为糖尿病、脂肪肝、胆石症等病症的日常保健品。本药膳方多寒凉之药,故肥胖患者见有阴虚征象者不宜食用本膳,以免利水更伤阴津;另外,本方温阳乏力,若阳虚较重,亦不宜用。

茯苓豆腐

组成:茯苓粉30g,松子仁40g,豆腐500g,胡萝卜、菜豌豆、香菇、玉米、蛋清、盐、料酒、原汤、淀粉各适量。

制法与用法:豆腐用干净棉纱布包好,压上重物以沥除水分;干香菇用水发透,洗净,除去柄,较大的可撕成两半;菜豌豆去筋,洗净,切作两段;胡萝卜洗净切菱形薄片,蛋清打入容器,用起泡器搅起泡沫。将豆腐与茯苓粉拌和,用盐、酒调味,加蛋清混合均匀,上面再放香菇、胡萝卜、菜豌豆、松仁、玉米粒,入蒸笼用武火煮8分钟,再将原汤200g倒入锅内,用盐、酒、胡椒调味,以少量淀粉勾芡,淋在豆腐上即成。佐餐食用。

功效:健脾化湿,消食减肥。

主治与应用:脾虚证。适用于脾虚所致脘腹胀满、食欲不振、二便不畅、浮肿、舌苔腻、脉细滑等。茯苓得豆腐,能健中气而复脾之运化;松子仁配茯苓,则宽肠胃而促大便下行,脾胃健运,水湿得化,故能减肥消脂。茯苓、松子仁、豆腐三物共同配伍,可起减肥降脂之效。该药膳偏于寒凉,故阳虚肥胖者不宜食用。

参芪鸡丝冬瓜汤

组成:鸡脯肉200g,党参6g,黄芪6g,冬瓜200g,黄酒、精盐、味精各适量。

制法与用法:先将鸡脯肉洗净,切成丝;冬瓜削去皮,洗净切片;党参、黄芪用清水洗净。砂锅置火上,放入鸡肉丝、党参、黄芪,加水500ml,小火炖至八成熟,再入冬瓜片,加精盐、黄酒、味精,仍用小火慢炖,待冬瓜炖至熟烂即成。单食或佐餐用均可。

功效:健脾补气,轻身减肥。

主治与应用:脾虚气弱证。适用于脾虚气弱所致体倦怠动、嗜睡易疲、食少便溏,或见面浮肿、四肢虚胖、脉细等。其中党参、黄芪为健脾益气之要药,参、芪相配,力能健中补脾,运化水湿而减肥。鸡脯肉能补益气血、补脾和胃,与参、芪相合,则补力益彰。冬瓜甘淡而凉,长于利水消痰、清热解毒,常用于水肿、胀满、脚气、喘咳等病症,与健脾补气药食相伍,既能利湿而助脾,又能祛水而减肥。诸药配伍,有平补中焦、益气除湿之效,故可用于气虚肥胖之证。本膳力缓效平,可较长时间服用。由于此膳有益气健脾之功,所以脾气尚健、食欲较好,或阳虚湿盛之肥胖患者不宜食用。

冬瓜粥

组成:新鲜连皮冬瓜80~100g(冬瓜子亦可,干者10~15g,鲜者30g),粳米100g。

制法与用法:先将冬瓜洗净,切成小块,同粳米一并煮为稀粥。用子者则先用冬瓜子煎水,去渣取汁,再以汁同米煮粥。粥成后随意服食。

功效:利尿消肿,清热止渴,降脂减肥。

主治与应用:痰热证。适用于痰热所致的小便不利、浮肿肥胖、口干胸闷、舌苔黄腻等。其中冬瓜或冬瓜子有利小便、止烦渴、清热除湿、轻身减肥之效;且冬瓜中的膳食纤维含量很高,对改善血糖水平效果好,并能刺激肠道蠕动。但冬瓜寒凉,久病及阴虚者忌食之。

谷芽山楂粥

组成:山楂50g,酸梅20g,谷芽50g,麦芽50g,冰糖适量。

制法和用法:加入清水8碗煮45分钟,加入冰糖融化即可。

功效:健胃消食,消积导滞,减脂降脂。

主治与应用:胃虚证。适用于胃虚所致的纳呆、脘腹胀满、口渴、大便不畅等。其中,山楂具有消滞开胃、助消化的功效,最宜食积不化人士服用;酸梅具有敛肺止咳、生津止咳、涩肠止泻、开胃消滞的功效,对于肺虚久咳、津少口渴、不思饮食者尤为适宜;麦芽行气消食、健脾开胃。

诸药食搭配煮粥,适用于中央型肥胖(腹部明显隆起,俗称“啤酒肚”)者食用。通常来说,中央型肥胖人士食量大,但消化功能较弱,以致于食物残渣充斥肠胃之间,中医认为此为食积不化。对此,有消食导滞作用的谷芽山楂粥就能起到较好的改善作用。本方适用于脾胃消化不足者。

药食同源 补养精气神

所谓“正气存内,邪不可干”,当人体处于阴阳平衡的状态时,身体具有较强的抵抗力,能够避免细菌、病毒或各种疾病的侵袭。那么,如何才能培养身体的“正气”,让自己精气神十足呢?除了顺势养生、坚持锻炼等日常保健,也可以在医生指导下选择一些药食同源的食材,合理搭配,根据自身情况进行调补,改善体质,提升机体抗病能力,祛病延年。

八宝饭

组成:芡实、山药、莲子肉、茯苓、党参、白术、薏苡仁、白扁豆各6g,糯米150g,冰糖适量。

制法与用法:先将党参、白术、茯苓煎煮取汁;糯米淘洗干净,将芡实、山药、莲子肉、薏苡仁、白扁豆打成粗末,与糯米混合;加入党参、白术、茯苓煎液和冰糖,上笼蒸熟。亦可直接加水煮熟。可作为主食食用。

功效:益气健脾,养生延年。

主治与应用:主治脾虚体弱证。适用于脾虚体弱所致的食少、便溏、乏力等。方中所用药食,均为平补脾胃之物。党参、白术、茯苓,为益气健脾祖方“四君子汤”的基本成份,能调补脾胃;山药平补脾胃;芡实、莲子肉健脾涩精;白扁豆、薏苡仁健脾渗湿;糯米润养脾胃。诸药制成饭食,共成补脾益气之方。食之日久,可使脾胃健运,气血生化有源,形神得养,天年颐和。但此膳阴虚津枯者不宜久服。八宝饭总体来说偏甜偏腻,因此胃弱腹胀者不宜食用。

九仙王道糕

组成:莲子肉12g,炒麦芽、炒白扁豆、芡实各6g,炒山药、白茯苓、薏苡仁各12g,柿霜3g,白糖60g,粳米100~150g。

制法与用法:以上药食共为细末,和匀,蒸制成米糕。酌量服食,连服数周。

功效:健脾和胃,益气补虚。

主治与应用:主治元气不足,脾胃虚衰证。适用于年老之人元气不足,脾胃虚衰所致的虚劳瘦怯、泄泻腹胀等。方中麦芽、扁豆健脾养胃,襄助磨化,能使米谷肉蔬得以消化;莲子、芡实、山药脾肾两补,固气涩精,能使精气内藏以养神;茯苓、薏苡仁健脾渗湿,通利水道,能使湿浊外出以除邪。加以柿霜润肺以利气,粳米养胃以生津,诸药药性平和,不温不燥。年高之人,往往肾气已亏,全赖脾胃运化以维持脏腑运动,脾胃健运,则气血有源,生化有序,能得长生。由于本膳实为补充根本之方,对老人最为适宜,故以“王道”名之。

石药集团新药研发 实现新突破

本报讯(记者 向然)近日,由石药集团自主研发的全球首个上市的米托蒽醌脂质体药物正式获批上市,这打破了我国在脂质体药物研发领域多年没有创新药物上市的局面。

米托蒽醌是细胞周期非特异性药物,其抗肿瘤谱较广,在临床上有着巨大的应用需求。石药集团采用脂质体技术,将毒副作用大、在血液中稳定性差、降解快的药物包裹在脂质体内,达到靶向给药的目的,从而提高疗效,降低毒性,这是近些年来非常活跃的一种药物研发技术。据悉,石药集团自主研发的抗肿瘤脂质体药物盐酸米托蒽醌脂质体注射液,目前已经获得国家药监局颁发的药品注册批文并拥有自主知识产权。据介绍,石药集团于2004年进入脂质体技术领域,打造了具有自主知识产权的脂质体技术平台。2017年,石药集团盐酸米托蒽醌脂质体获得FDA治疗外周T细胞淋巴瘤的孤儿药资格认定。随着国内临床的不断发展,盐酸米托蒽醌脂质体注射液取得了较好的临床成果。

假日谨防食源性疾病

□本报首席记者 李惺

春节将至,石家庄市疾病预防控制中心专家提醒,在新冠疫情防控常态化形势下,既要继续遵守“戴口罩、勤洗手、少聚集”的防控要求,同时也要注意食品安全与营养健康,谨防食源性疾病的发生。

一要选得“正”:选购食品时,要到持有有效《食品经营许可证》的食品经营单位购买,购买冷藏食品时要到具备冷藏食品经营项目、储藏条件好、符合卫生要求的正规商场、超市和市场购买。

二要看得“清”:在购买和食用定型包装食品时,要仔细查看食品标签标识,观察是否新鲜,是否在保质期内,包装是否完整无损、有无鼓包(胀袋、胖听)、有无颜色变化、有无出现异味等现象。

三要做得“净”:备餐前应清洁双手、厨具和餐饮具等,并做到工具用具生熟分开;制作蟹、虾、螺

等海产品,四季豆、黄花菜、豆浆等高风险食品时应煮熟煮透,规范操作,严防食物中毒;一次性未食用完的食品,在下次食用前应先确认是否变质,未变质的食品要彻底加热煮透后方可食用。

四要存得“对”:熟制食品在室温存放时间应不超过2小时;加工后的成品、半成品、原料应分开储存,防止交叉污染;未食用完的食品应用保鲜膜密封,按存贮要求进行常温、冷藏或冷冻保存。

五要吃得“精”:外出就餐时,选择到食品卫生条件好、信誉度高的餐饮单位。尽量不要生食肉类、海(水)产品等食品,切忌暴饮暴食、大鱼大肉,注意食物搭配,保持营养均衡。

最后提醒大家,春节期间无论是在家中还是在饭店进餐后,如出现呕吐、腹泻等食源性疾病常见症状时,要尽快就医。同时立即向食品安全监管部门报告,并保留剩余的食物、腹泻和呕吐物以及相关消费证明等,以备追溯调查之用。