

# 药食同源 吃“对”山药

## 适量食用 合理搭配 简单烹饪 健脾和胃补肾养生



俗话说“冬令进补,来年打虎”,在常见的滋补食材中,山药以其软糯香甜的良好口感、独特的营养价值和养生功效,成为了冬季进补的理想选择。石家庄市中医院中山院区脾胃科常玉娟医生对此表示,山药富含多种对人体有益的营养成分,在中医理论中被认为具有健脾和胃、补肾益精的作用,通过清蒸、煮粥等简单的烹饪方法,并且与其他食材合理搭配,适度食用,则能够发挥较为温和的补益作用,调理身体健康。

□本报记者 梁蕾

### 营养丰富 温和调补

山药即我们通常所说的“白山药”“麻山药”,在中医理论中,山药被认为具有健脾和胃、补肾益精的作用,适合脾虚、肾虚引起的不欲饮食、大便稀溏、腰膝酸软、遗精等症状。作为一种根茎类食材,山药通过所含的淀粉等成分为人体提供能量,同时它还富含淀粉酶、多酚氧化酶等物质,这些酶类有助于脾胃的消化吸收,因此像脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等人群均可通过适当食用山药对消化系统进行温和调理,改善不适症状;山药中的黏液蛋白和多糖成分还有助于调节血糖水平,黏液蛋白能够帮助降低血液胆固醇,预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,从而在一定程度上有助于降低患心脑血管疾病的风险。

此外,山药含有的抗氧化成分能够帮助抵抗自由基,延缓衰老,保护细胞免受损伤;山药中的膳食纤维还有助于促进肠道蠕动,改善消化功能,预防便秘,保护消化系统;山药还含有多种维生素和矿物质,如维生素C、B族维生素、钾、镁等,这些营养物质均会参与人体的新陈代谢、免疫调节等多种生理过程,从而有助于增强人体免疫力。因此,在冬季等较容易发生感冒的季节,适当食用山药可起到一定的预防作用。

### 合理烹饪 吃出健康

对于山药这种药食同源的食材来说,简单的烹饪方法即可发挥良好的补益保健作用。例如清蒸山药,操作简单也最能保留山药原汁原

味,将山药洗净切段,放入蒸锅中蒸熟即可。清蒸山药较为适合希望减少油脂摄入,又想实现适度滋补的人群,例如老年人或患有高血脂等慢性疾病的患者均可食用。此外,清蒸山药易于消化吸收,脾胃虚弱的儿童适当食用有助于增强脾胃功能。

蒸熟后的山药也可以用勺子按压成泥状,做成山药泥食用,还可加入牛奶、蜂蜜等进行调味,山药泥口感细腻,容易入口,较适合咀嚼功能较差的老人和儿童食用;使用鲜山药100克洗净后蒸30分钟,去皮蘸白糖适量食用,即为山药糕,适用于中老年人脾虚所致的食欲不振、消化不良、体弱无力等症的改善调理。

用山药煮粥也是常见的食用方法。将山药去皮切成小块,与大米一起煮粥,也可以根据个人口味加入红枣、枸杞等食材,灵活搭配。对于身体虚弱、营养不良的人来说,山药粥是一种较好的食补方式。如果平时肠胃功能较弱,在冬季容易出现胃部不适,那么将山药粥作为早餐或晚餐都是不错的选择。此外,炒、炖等烹饪方式也都适用于山药。

### 温馨提醒 根据自身情况适量食用山药

山药虽然营养丰富,具有一定的补益作用,但是像所有的食物一样,都应注意适量食用,不可过度,以免导致消化不良等不适。尤其需要提醒的是,山药的黏液可能会刺激皮肤出现瘙痒等症状,甚至导致皮肤过敏,因此在进行削皮处理山药时,最好戴上手套操作,并在处理完后彻底清洗双手;有的朋友可能会对山药过敏,食用后会出现皮肤瘙痒、红肿等症状,若有相关症状则应立即停止食用,并及时就诊咨询医生。

### 搭配有道 健康“加分”

#### 山药+红枣

红枣能补中益气、养血安神,与山药搭配,可进一步增强滋补脾胃的效果,适合煮汤或蒸食。

#### 山药+枸杞

枸杞有滋补肝肾的作用,与山药搭配能更好地发挥滋补效果,适合熬粥食用。

#### 山药+蜂蜜

蜂蜜具有润肺止咳、润肠通便等功效,若是在冬季容易出现便秘、咳嗽,则可将山药蒸熟,压成山药泥,调入蜂蜜,制成蜂蜜山药泥,可用于食疗。

#### 山药+茯苓

茯苓亦有健脾功效,因此可与山药搭配制成山药茯苓糕,适合体质虚弱、体倦乏力、食欲不佳者食用。

#### 山药+莲子

莲子具有补脾止泻、养心安神之功,与山药等合理搭配,如煮粥食用能较好地发挥补益调理的作用。例如山药莲子粥适用于有消化不良性腹泻、大便溏泄、全身无力、心悸气短等症状者。

#### 山药+羊肉

用鲜山药100克,羊肉50克,大枣10枚,大米100克,煮为山药羊肉粥食用,适用于脾胃不足有消化不良、五更泄泻、形体消瘦者。

#### 山药+芡实

芡实具有益肾固精、补脾止泻等作用,与山药搭配则可发挥一定的补肾涩精、止泻、强身健体的食疗功效。

#### 四宝甜汤

用山药搭配适量的莲子、白木耳、龙眼干、冰糖,煮汤食用,具有一定的益肺气、养肺阴的作用,适合肺虚咳嗽者食用调理。

⊕ 健康贴士

## 老年人慢病日常用药注意事项

□本报记者 梁蕾

慢病即慢性疾病,一般是指长期存在且难以治愈的一类非传染性疾病,如冠心病、脑卒中等心脑血管病,糖尿病、高血压、高血脂等“代谢综合征”,以及前列腺增生、慢性支气管炎、肺气肿、骨关节病等,往往病程较长、病情迁延不愈,严重影响健康。很多慢性疾病的发生几率会随着年龄的增长而增加,因此老年人群是各种慢性疾病的高发人群,且由于身体机能退化,老年人往往会同时出现多种慢性疾病。石家庄市第三医院药学部副主任药师尚涛提醒,慢性疾病通常需要长期用药加以控制病情,对于患有多种慢性疾病的老年人来说,日常需服用多种药物,在这种情况下尤其应注意规范用药,注意不同药物间的相互作用,合理应用,并定期复查,从而更好地控制病情,提高生活质量。

### 遵医嘱用药

对于老年慢性病患者来说,日常用药一定要严格遵照医嘱,不可随意停药、换药或增减用量等。

在长期用药过程中不要擅自停药。对于冠心病、高血压、高血脂等慢性病患者来说,骤然停药可能会引发停药反应,导致血压、血脂和血糖的异常波动,甚至诱发心脑血管疾病的急性发作。

不擅自调药。切不可认为别人用的药疗效好而擅自



■老年慢性病患者需注意规范应用药物。

新华社发(金鹏 摄)

进行调药,这是因为每个人的具体情况不同,用药的适应证和禁忌证也不同,擅自改变可能适得其反。

定时定量用药。慢性病患者应定时定量用药,以确保药物在体内保持稳定的血药浓度,从而达到最佳治疗效果。

### 注意药物副作用与相互作用

老年慢性病患者尤其是需服用多种药物者,可在医生帮助下多了解一些药物相关知识,充分了解药物的副作用、用药注意事项及药物之间的相互作用等,从而帮助

正确用药,避免产生不良反应等。另外需要提醒的是,慢性病患者最好不要自行购买非处方药,或是未经医生允许随意增加或者减少药量;一旦在服药后出现不适症状,应及时就医检查。

### 定期检查与监测

慢性病患者应定期进行相关检查,如肝肾功能、血常规等,以便及时了解病情变化和身体状况,从而为调整用药方案提供依据。同时,定期体检以及对血压、血糖、血脂等病情指标的监测,均有助于了解自己的病情控制情况,不可忽视。

### 建立用药记录并及时沟通

慢性病患者可以使用用药记录本,记录下自己所服用的药物、剂量、时间以及不良反应等信息,建立用药记录,以便随时查阅和就医时提供给医生参考,这对于老年并患有多种疾病的患者来说尤其推荐。另外,老年慢性病患者也应学会与医生沟通,从而充分了解自己的病情和治疗方案,及时反馈治疗效果和不适症状,医患沟通顺畅,更有利于用药方案的准确实施和及时调整。

此外,在坚持规范用药的同时,老年慢性病患者也要注意建立良好的生活习惯,如适量饮水,可以促进身体新陈代谢,帮助药物吸收;清淡饮食、戒烟戒酒、适量运动、规律作息、避免熬夜等,也都助于患者控制病情。