

“中药+食品”真能美味养生两不误?

近日,上海一家冰淇淋店吸引年轻人排队长,原因是该店推出多种药膳冰激凌,例如,薄荷西瓜霜、野菊开心果、烟熏乌梅、竹香茉莉、山楂佛手柑、川贝枇杷膏等,还有东北长白山人参、冬虫夏草作为加料。

有的消费者表示,体会到了“一边吃冰淇淋一边养生”的快乐,精准贴合年轻人“朋克养生”的真谛。但是也有不少网友表示质疑,中医不是不让吃冷饮吗,吃中药冰淇淋的意义是什么?

中药冰激凌适合养生吗

中医认为,人体健康与人体内的阴阳平衡密切相关,寒凉食品因性质属寒,易导致人体内阳气受损,会影响脾胃功能。

冰淇淋属于寒凉食物,容易对肠胃造成刺激,导致患者出现腹痛、腹胀以及腹泻等症状。如果患者在服用药物期间食用,还可能影响身体对药物的吸收,或与药性发生冲突,影响药效发挥。

有的中药冰激凌是将具有药食同源特性的中药材成分添加到冰淇淋中,以提供额外的

营养价值或健康效益。但是,中药冰淇淋并非传统意义上的中药,它们多是作为一种风味独特、具有一定营养价值的甜品而存在。有临床营养科医生表示,中药冰淇淋并无养生功效。

“中药+食品”成新潮流

除了冰激凌,中药还被应用于其他食品。黑龙江省中医药科学院将中药和雪糕相结合,打造国内首款中医雪糕;重庆一家医院将中药材做成奶茶、糕点、棒棒糖;广州一家中医养生咖啡馆推出多种中药咖啡;天津中医药大学第一附属医院开了“药食坊”烘焙店,提供麦冬清润吐司、阿胶软欧包、黄芪养生包、荷叶消暑包、当归罗汉果吐司等多款养生系列面包……

“中药+食品”意味着具备养生功效的中药材可与年轻人喜爱的各种美食相融合,不论是受追捧的中药茶饮、面包、咖啡,还是冰淇淋、雪糕,主打新中式草本概念的中药食品,正在受到年轻消费者的青睐。

药食两用有相关规定

根据最新修订的《食品安全法》,生产经营

的食品中不得添加药品,但是可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质。按照传统,既是食品又是中药材的物质目录由国务院卫生行政部门会同国务院食品药品监督管理部门制定、公布。

我国既是食品又是药品的物品目前已有上100种,包括人参、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、芫荽等,这些在限定使用范围和剂量内作为药食两用。

吃的是心理安慰和文化认同

由于有中药背景加持,很多消费者在心理惯性作用下会认为药膳食品多少会对身体有一定好处。除了满足口腹之欲外,一些年轻人对中医药文化的认同,在一定程度上推动了年轻人对“周边”的需求。

不过,大多数消费者对于中药餐饮仍持有清醒态度,不相信偶尔吃一次中药面包、喝一杯中药咖啡,就能达到养生的目的。他们只是希望借此表达自己的养生态度,即便生活再苦再累,也要抽空照顾好自己的身体。

药膳食品并非适合所有人

中药首先是药材,除了药食同源的食材外,任何其他药材都不能加入普通食品中。广西中医药大学第一附属医院营养科主任、临床营养学主任医师江涛表示,药膳所用药材必须是国家公布的按照传统既是食物又是中药材物质目录中的物质(食药同源物质),遵循中医药理论配伍。

只要从药食同源物质目录中选用药食同源的中药材制作药膳都是安全的。如果使用超过范围的药材,需要找专业的医生进行辨证用药,且不能对外销售。在施膳时,也要遵循传统中医药膳学的配伍禁忌,包括药食同源中药与食物的配伍禁忌、疾病的食物禁忌、孕妇的配伍禁忌等。

专业人士提醒,“中药+食品”相关产品进入消费市场前,须经过严格的科学验证和审视。无论是生产厂家还是市场监管部门,也有必要对这类产品“要求严格一些”。对消费者而言,也要保持理性认知,在了解个人体质的基础上享受美味,真正收获健康。(据《工人日报》)

家门口的“奥运会”

7月27日,芜湖市峨桥镇茗香社区居民参加第二届社区运动会。当前,第33届夏季奥林匹克运动会在法国巴黎精彩进行,在芜湖三山经济开发区峨桥镇茗香社区,一场趣味横生的社区运动会同样吸引了广大社区群众激情参与。社区运动会不仅促进了全面健身运动的蓬勃开展,还搭建起相互交流的平台,增进了友谊,增强了社区凝聚力。程依宝 摄



专家提醒玩水当心皮肤病

炎炎夏日,最有趣的消暑方式莫过于游泳、玩水,水上乐园因此成了孩子们的“暑期打卡圣地”。近日,安徽一男孩在玩水后得了传染性软疣,治疗时疼得哇哇大哭,每一声都牵动着家长的心。这提醒大家,去水上乐园时要警惕卫生隐患,做好个人防护。

除了传染性软疣等病毒性皮肤病,孩子

们玩水时,还要注意预防真菌性皮肤病和过敏性皮肤病。1.手足癣。在泳池中,难免会碰到有手癣、脚气的人,再加上在水中时间过长,皮肤角质层出现松懈,就容易感染真菌。建议去公共场所戏水时,自带拖鞋、毛巾等私人用品,别让他人使用,戏水后最好冲个澡。如果不小心感染了手足癣,应及时就医,对症

用药。2.湿疹皮炎。为避免微生物滋生,使水看起来更清澈,很多泳池都会定期使用消毒液等化学物品进行消毒。有的人皮肤敏感,对某些化学成分不耐受,接触后就会引发起红斑、瘙痒等症状。如果出现了这类情况,应以“安抚”为主,做好皮肤保湿,或在医生指导下涂抹抗过敏药膏。(单祺雯)

营养学界普遍认为,增加多不饱和脂肪酸摄入有益心血管和全身健康。然而,多不饱和脂肪酸摄入时间对保健效果的影响,却少有研究涉及。《营养素》杂志刊登我国一项前瞻性队列研究发现,晚上吃坚果和水产等富含多不饱和脂肪酸的食物,保健益寿效果更好。

南方医科大学公共卫生学院毛琛教授研究团队针对30136名18岁以上的参试者展开了研究。他们要求参试者回忆过去两天的进餐时间、食物分类及不饱和脂肪酸摄入量等数据,而后采用风险模型,评估了参试者全天总不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸的摄入量,以及与死亡风险的具体关联。对比分析结果显示,晚餐中总不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸摄入的增加,可使全因死亡风险分别降低13%、19%和12%。随着晚餐中多不饱和脂肪酸摄入量的增加,参试者心血管疾病死亡率也呈下降趋势。

新研究结果提醒,进餐时间确实会影响成人不饱和脂肪酸摄入的保健效果,进而影响全因死亡率和心血管疾病死亡率。相对早上,晚餐适当增加坚果、水产等富含不饱和脂肪酸的食物,效果更佳。(陈林烽)

坚果水产 晚上吃更好

【健康新知】

有些零食是“炎症炸弹”

如今,很多人挑零食喜欢看热量(卡路里),认为热量低的更好。其实,零食对健康最大的不良影响是“炎症反应”和“成瘾性”,热量低并不能规避这两个负面作用。本期,我们从“炎症指数”(越接近1,促炎能力越强)的角度,来看看哪些零食对健康的威胁最大。

薯片,热量约540千卡/100克,炎症指数0.9。薯片的热量主要来自脂肪,多为在油炸过程中吸收的油脂。此外,薯片里还有一定的碳水化合物,也会提供部分热量。

巧克力,热量约520千卡/100克,炎症指数0.6。巧克力的主要热量来源是糖和脂肪(可可脂居多),黑巧克力由于含有更多的可可成

分,有助抗氧化,炎症指数低于牛奶巧克力。

饼干,热量约480千卡/100克,炎症指数0.95。饼干的主要热量来源是碳水化合物和脂肪。为了改善口感,全麦饼干可能添加了更多油脂。

糖果,热量约375千卡/100克,炎症指数0.95。糖果的热量几乎都来自添加糖,不能提供其他有益健康的营养素,因此炎症指数最高。

坚果,热量约600千卡/100克,炎症指数0。尽管坚果的热量很高,但其热量主要来自蛋白质和健康脂肪,在没有额外加糖、香精等添加剂的前提下,适量食用对健康有益。

水果干,热量约300千卡/100克,炎症指数0.2。水果干的热量主要来自糖,跟新鲜水果

相比,水果干损失了部分水溶性营养素,但保留了矿物质、膳食纤维、植物化学物等大部分营养,缺点是容易吃过量。

爆米花,热量约375千卡/100克,炎症指数0.9。爆米花的主要热量来源是碳水化合物,有些添加了大量黄油或糖,热量大大提高,是典型的“糖油混合物”。

由此可见,热量高不等于炎症指数高。坚果、黑巧克力(不加糖的类型)、水果干等食物虽然热量很高,但其富含有助降低炎症反应的物质,比如植物化学物、健康脂肪等,因此炎症反应并不高。反之,薯片、爆米花、饼干等超加工食品,仅能提供热量,其他营养素含量很低,

长期大量吃容易导致人体出现代谢性炎症反应,进而增加胰岛素抵抗、免疫力下降、高血压血脂异常等风险。

建议大家尽量少吃“炎症炸弹”,如果特别喜欢,可以把这类零食放在抗炎食物后面吃,让身体先储备一些抗氧化物质,减轻代谢压力。经典的抗炎食物有:鱼类,如三文鱼、鳕鱼和鲑鱼等富含健康脂肪;深色蔬菜,如菠菜、番茄等都富含植物化学物;水果,比如蓝莓、草莓等,富含维生素C、花青素等抗炎成分;香辛料,包括姜黄、辣椒粉、肉桂粉等,其抗氧化物质含量很高;绿茶,其中的茶多酚具有抗炎和抗氧化作用。平时应该多吃抗炎食物,有助预防慢病。(罗晓)