“抗癌明星”全身都是宝，6大好处7个禁忌教你怎样吃

红薯，又名甘薯、地瓜、红苕等，由于地域的不一样因此才会出现不一样的称呼，红薯口味甜美软糯、带有丰富多彩的营养元素，经常吃对维护心脏、推动肠胃蠕动、防止肺气肿和糖尿病及其减肥瘦身都是有比较好的实际效果。孕妇,宝宝,产妇,哺乳期妈妈,脾胃虚弱者,营养不良者,便秘者都比较适合使用。

红薯的功效

延缓衰老：

红薯能抑制黑色素的产生，防止雀斑和老人斑的出现。还能抑制肌肤老化，保持肌肤弹性，减缓机体的衰老进程。

养颜、通便，排毒：

红薯中含有较丰富的食物纤维素，约占8%左右，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效，降低血脂的作用。食用红薯也有利于减肥、健美。

生津止渴：

红薯含糖类、蛋白质、钙、磷和豆薯皂甙元、豆薯黄酮等成分，食用红薯能清热除烦、生津止渴。

抗癌：

红薯中含有丰富的纤维素、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E及钾、钙、铁、铜等矿物质元素，能有效地预防便秘、减少肠癌的发生。不过不能指望吃红薯就能完全的不患癌，平时还是要养成良好的生活习惯。

预防心血管疾病：

红薯可以保护心血管。红薯中的钾元素、维生素A、叶酸和维生素B、胡萝卜素可以帮助预防心血管疾病。

保护视力的作用：

由于红薯含胡萝卜素较丰富，临床上还可用以治疗夜盲症，鲜嫩的红薯叶炒猪肝，就是一个很好的治疗食品。

红薯的食用禁忌

一定要煮熟吃

红薯一定要蒸熟煮透再吃，因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏，难以消化。

红薯吃多使人腹胀

红薯含有一种氧化酶，这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体，如红薯吃得过多，会使人腹胀、呃逆、放屁。红薯的含糖含量较高，吃多了可刺激胃酸大量分泌，使人感到“烧心”。胃由于受到过量胃酸的刺激而收缩加强，胃酸即可倒流进食管，发生吐酸水。吃红薯时好搭配一点咸菜，可有效抑制胃酸。

尽量不要空腹吃

空腹吃红薯，出现反酸、烧心的机会就高，因为红薯本身含有比较高的碳水化合物，有一定甜度，增加反流的可能性。

吃红薯一天好不要超过三两

而且如果有反酸情况，可以把三两分开吃。

吃太多红薯容易湿气

红薯的糖分多，身体一时吸收不完，剩余部分停留在肠道里容易发酵，使腹部不适。中医认为，湿阻脾胃、气滞食积者应慎食红薯。

冬天烤红薯不能带皮吃

时下热乎乎的烤红薯，香甜可口，有的还烤得流出“糖油”。红薯皮焦焦的，更是受欢迎，很多人都是连皮一起吃下去。

忙碌一天的傍晚，一颗热乎乎的红薯，真是胜过人间美味，红薯不但营养高，价格又便宜，而且红薯被誉为“营养最均衡食品”，但是大家要注意，红薯虽然香甜又营养，但是我们都要适量吃！

十年研究证实，常吃这些食品易导致痤疮发作

吃哪些食品最容易长痘痘？今年2月，《国际皮肤病杂志》一份综述对近10年以来的研究和临床试验回顾表明，高升糖指数食品、高血糖负荷食品和巧克力最容易导致痤疮发作。

意大利卡塔尼亚大学皮肤病诊所Federica Dall’Oglio博士介绍，痤疮是世界上第8位常见的皮肤病。除了影响外表，还对社会生活造成负面影响，进一步加重患者的焦虑抑郁情绪。

饮食在痤疮发作、持续时间和严重程度中起着不可忽视的作用，因此调节饮食可辅助治疗痤疮。本综述对10年来发布的11项临床试验及42项观察性研究汇总表明，以下几种饮食与痤疮发作关联性最强：

1.高升糖指数食品。

2.高血糖负荷食品。

3.某些乳制品。

4.快餐。

5.巧克力。

6.少吃蔬菜。

Oglio介绍，高升糖指数食品与痤疮关联性最强。升糖指数是指某种食物与等量的葡萄糖引起的血糖变化比值，精制碳水化合物、苏打水和超级加工食品，如饼干和蛋糕等均为高升糖指数食品。它们可以迅速提高血糖水平，引发激素反应，刺激痤疮发作。2012年公布的数据表明，与普通饮食的患者相比，患有痤疮的人连续10周吃低升糖指数食物后，痤疮明显减少。

许多研究表明，乳制品与痤疮发作相关，但2019年《临床营养学》发布的一项研究证明，酸奶和奶酪对痤疮的发作没有影响。

还有一些食品与痤疮发作有关，但关联性较弱，包括每周吃鸡蛋3天以上、含糖软饮料、高盐饮食。相反，每周吃3天以上新鲜水果、蔬菜，常吃鱼有助于改善痤疮。

由此，Oglio提出一套痤疮患者饮食建议：

1.限制精制糖摄入，包括蔗糖、玉米糖浆等。

2.选择低升糖指数食品，包括全谷物、蔬菜、浆果、坚果，梨和苹果等带皮水果。

3.不吃巧克力。

4.乳制品仅选择酸奶、奶酪。

5.多吃鱼。

6.不喝含糖软饮料。

当然，饮食并不是痤疮发作的唯一因素，家族史、年龄、皮肤类型、激素水平都可能造成影响，睡眠不足、日晒、精神压力以及化妆品也与痤疮发作有关。因此，痤疮没有一种万能的解决方案，如果调节饮食或是其他方法都未成功，请咨询专业医师治疗。

茶烟无害还能帮助戒烟？专家：焦油一样危害人体健康

在电子烟之后，“茶烟”日益成为很多吸烟人的选择，在各平台商家的宣传语中频繁出现“替烟”“戒烟”“健康烟”的词语。茶烟是什么？可以起到戒烟效果吗？对身体有害吗？

上海市广告监测中心显示，茶烟是通过燃烧的方式吸入人体，茶叶在高温燃烧过程中仍然会产生焦油等有害物质，同样会危害人体健康。抽茶烟是否能代替香烟获得同样的满足感，起到“替烟”作用，尚未能证实。而宣传中推出的“90天抽茶戒烟法”也毫无科学依据。

多个商业平台售卖茶烟，宣称“替烟”“戒烟”

健康时报记者查询淘宝、京东、拼多多等多家电商平台发现，均有售卖茶烟。在有关茶烟的介绍中出现：“茶烟替烟良品非烟草专卖烟真烟”“没有尼古丁，不含焦油，对身体无害”“90天抽烟、替烟”……

根据商家对产品的介绍，茶烟，是把茶叶当作烟草来抽。在各商家的广告宣传中，茶烟在外观上、使用方法上、味道上等都与传统香烟类似。在成分介绍中，都声称不含有尼古丁，有的商家称既不含有尼古丁也不含有焦油。

基本介绍是：“口感醇香，清肺戒烟。选用优质茶叶、菊花、重瓣玫瑰、蜂蜜，个别款会添加薄荷。”

记者与其中一家售卖茶烟的店家沟通询问是否可以起到戒烟功能，该商家称：“茶烟是可以戒烟的。如果抽的习惯可以控制烟瘾和代替香烟，茶烟只是辅助戒烟，戒烟还得看个人毅力和方法(有的抽了几包就戒了，有的人抽了几条，也有人戒了一段时间放弃的)”

安徽省阜阳市关先生在电商平台购买了“茶烟”：“我吸烟后发现，茶烟的效果没有那么好，我试着按照店家说的90天戒烟法，但还是没有成功，不能替代烟也不能戒烟，所以不会打算再抽，也不会再买了。”

上海市广告监测中心：未证实有戒烟功效

茶烟可以安心服用吗？上海市市场监管局下属的上海市广告监测中心也关注了茶烟的问题，并查阅了相关茶烟检测报告。

上海市广告监测中心提到，目前茶烟不在《食品生产许可分类目录》内，不属于食品范畴，无法获得食品生产许可证；产品中也不含烟叶，不属于烟草制品，无法获得烟草专卖生产企业许可证。因此，茶烟在生产过程中没有相应的国家标准对其进行规范。宣传“可抽可泡”的茶烟不仅对自身性质含糊不清，还存在一定质量安全隐患。

上海市广告监测中心显示，所谓的“健康”主要指茶烟不含有毒物尼古丁，然而茶烟同样是通过燃烧的方式吸入人体，茶叶在高温燃烧过程中仍然会产生焦油等有害物质，同样会危害人体健康。

监测中心发现，部分茶烟产品在所宣传的检测报告中不仅检测出了焦油，且含量高达14.41mg/cig。根据国家烟草专卖局发布的《关于调整卷烟焦油限量要求》通知，自2013年1月1日起生产的盒标焦油量在11毫克以上的卷烟产品不得进入市场销售，该茶烟焦油量超国家卷烟标准近1/3，其“健康”噱头不攻自破。

监测中心称，香烟中的尼古丁对中枢神经有刺激作用，是使人兴奋成瘾的主要成分，但茶烟中不含尼古丁，抽茶烟是否能代替香烟获得同样的满足感，起到“替烟”作用，尚未能证实。而宣传中推出的“90天抽茶戒烟法”也毫无科学依据。

专家：茶烟燃烧后产生的焦油危害人体

一位控烟与肺癌防治的专家告诉健康时报记者：“若是根据检测结果说明提供的数据，茶烟检测报告中焦油的含量高达14.41mg/cig，这样的茶烟一定是有害健康的。焦油被吸进肺里，会黏附在肺部一些小气道中，会造成一定危害。”

根据《烟草与肺癌》公益广告片数据内容显示。98%新发小细胞肺癌，都与吸烟和二手烟有关。过去30年，广泛期小细胞肺癌患者五年生存率不到2%。吸烟导致的肺癌经济损失超过370亿元人民币。2015年我国肺癌发生78.7万例，死亡63.1万例，其中30岁及以上人群中，42.7%可归因于吸烟。

该专家称，“平时喝茶之后，茶叶中的一些功能活性成分通过消化系统来吸收。而茶烟主要讲的是茶叶成分为主，茶烟燃烧后产生的烟雾，由吸烟者吸入肺中，茶变成了烟雾作用于人的肺部，会产生烟雾颗粒，这些颗粒会对肺部支气管等疾病产生影响，茶烟燃烧后也会产生焦油，对人体都是有害的。”《中国吸烟危害健康报告》明确指出：只要吸烟，即有害健康。该专家提醒，再健康的东西点燃后吸入肺部，都会对健康产生影响。茶烟虽然没有尼古丁，不少产品却含有焦油，与传统烟草一样有害健康。烟草有危害，应该提倡戒烟，戒烟需要科学的戒烟方法。