

## 大蒜生吃效果好 三类人千万别吃

中医食疗养生大蒜成了餐桌上不可或缺的食物之一，它富含铁、硒等微量元素以及有机硫化物等有益成分，可杀菌抑菌，降低体内胆固醇，抑制癌症，预防糖尿病、高血压和心血管疾病的发生。

除了这些，关于大蒜还有几件事是你必须知道的：

捣碎吃有保健作用

大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物质，碾碎后它们会互相接触，从而形成具有保健作用的大蒜素。因此，大蒜最好捣碎成泥吃，并且要先放10-15分钟后再吃，这样有利于大蒜素的生成。

生吃杀菌效果好

在加热过程中，起到抗菌作用的有机硫化物含量会逐渐下降，温度越高下降越快，所以熟吃大蒜并不能很好地起到杀菌效果。家里用蒜拌凉菜、吃饺子时用醋和少量芝麻油调的蒜泥都是很健康的吃法。

炆锅加点糖保护大蒜素

用大蒜炆锅时油温不宜过高，烹调时间不宜过长，将大蒜拍碎后放入锅中，喜食甜味的可以加入少许糖，因为糖对大蒜素有保护作用，能减少高温对大蒜素的破坏。

紫皮蒜比白皮蒜更抑菌

大蒜根据外皮的颜色可分为白皮蒜、紫皮蒜、黑皮蒜等，其中白皮蒜和紫皮蒜比较常见。和白皮蒜相比，紫皮蒜口感更辛辣，活性成分大蒜素的含量更高，抑菌效果也更明显。

独头蒜更抗癌

独头蒜实际上是植株营养不足、发育不良、不能产生多瓣的大蒜鳞茎。其辛辣味独特，具有一定的药用价值，防治癌症作用要高于普通分瓣蒜。

这些人不能吃大蒜：

肝病患者

很多人用吃大蒜来预防肝炎，甚至有人在患肝炎后仍然每天吃大蒜。这种做法对肝炎病人极为不利，因为大蒜对肝炎病毒没什么作用，相反，大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用，可抑制肠道消化液的分泌，从而加重肝炎病人的恶心等诸多症状。

另外，大蒜的挥发性成分可使血液中的红细胞和血红蛋白等降低，并有可能引起贫血，不利于肝炎的治疗。

部分腹泻患者

发生非细菌性的肠炎、腹泻时，不宜生吃大蒜。如果再吃生大蒜，辛辣味的大蒜素会刺激肠道，使肠黏膜充血、水肿加重，促进渗出，使病情恶化。如果已经发生了腹泻，食用大蒜更应该慎重。

其他疾病的重症患者

食用大蒜、辣椒等辛辣食品，有利于健康人保持长久的健康，而对得重病、正在服药的病人，则有明显的副作用，不但会使药失效，还有可能与药物产生连锁反应，使病人遭到危险。同时，有可能与药物产生连锁反应的辛辣食品有：姜、小茴香。



秋季干燥，很多人喜欢喝枸杞茶、玫瑰花茶等茶饮来养生，但不同茶饮性味不同，不能“千篇一律”地喝。《生命时报》为此特邀专家总结出喝茶养生中常见的误区，并有针对性的给出指导。

菊花菊花放越多茶越“败火”？

菊花因其味甘苦，性微寒，故有散风清热、清肝明目等作用，很多“上了火”的人都喜欢喝些菊花茶来“败火”。

专家建议：脾虚、胃寒的人不宜喝，且菊花有降压的作用，血压正常和血压偏低的人，不宜每天饮用，喝的话每次也不要超过3朵。

胖大海胖大海可以天天喝？

很多人嗓子哑了，首先想到的就是泡杯胖大海喝一喝。中医认为，胖大海性寒味甘，可利咽开音。但是胖大海属凉性，脾胃虚寒、腹泻者不宜喝。

专家建议：胖大海不是常备饮品，要喝之有度，喝上两三天，症状好转后就不要再喝了。若症状没有减轻，也要停几天再喝。过多摄入胖大海会引起血糖升高，糖尿病患者慎喝。

枸杞喝枸杞水能护眼？

枸杞中胡萝卜素、玉米黄素含量丰富，被誉为“明眼子”。但是专家提醒，玉米黄素不溶于水，光是简单的冲泡很难将枸杞中的营养物质“引出”。

专家建议：做饭时，不妨把枸杞作为配料，放入粥、菜肴中，并嚼烂吃进去。爱喝枸杞水的人，不要“光泡不吃”。体质偏热的人不宜多吃。

柠檬柠檬水最能补维生素C？

鲜柠檬中含有维生素C和类黄酮等物质，高血压、心血管疾病的人长期饮用，对身体有益。但鲜柠檬切成薄片，一杯里只放一两片，想光靠喝柠檬水补足维生素C是比较难的。

其实，《本草纲目》中记载：“柠檬具有生津、止渴、祛暑等功效。”它能有效刺激胃酸分泌，增加食欲，帮助消化。

专家建议：最好选用鲜柠檬而不是干柠檬，温水冲泡，营养物质保存的比较多。肠胃不好的人常喝会泛酸，建议饭后喝或少喝。

玫瑰花玫瑰花茶喝了能养颜？

玫瑰花中含有芳香的醇、酚和含香精的油脂等300多种化学成分，其气味可舒缓压力、放松心情，对调养气色有好处。

专家认为，目前泡水的通常是干花瓣，经过日晒，营养物质有一定流失，不能像上传的那样给皮肤直接提供营养。

专家建议：用新鲜的玫瑰花瓣冲泡，口感更好。另外，玫瑰花茶能够活血化瘀，经期血量多的女性要少喝。

## 8成人吃鸡蛋会犯5个错

鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要、易被机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高。鸡蛋中钙、磷、铁和维生素A含量很高，B族维生素也很丰富，还含有其它许多种人体必需的维生素和微量元素。

虽然鸡蛋营养价值高，吃法多变，不过吃鸡蛋还是有5大误区需要注意。

误区一：蛋壳颜色越深，营养价值越高

鸡蛋壳的颜色与营养价值的关系并不大，分析表明，鸡蛋的营养价值高低取决于饲料的营养结构与鸡的摄食情况，与蛋壳的颜色无多大关系。从感官上看，蛋清越浓稠，表明蛋白质含量越高，蛋白的品质越好。正常情况下，蛋黄颜色较深的鸡蛋营养稍好一些。

误区二：鸡蛋怎么吃营养都一样

鸡蛋吃法是多种多样的，有煮、蒸、炸、炒等。就鸡蛋营养的吸收和消化率来讲，煮、蒸蛋为100%，嫩炸为98%，炒蛋为97%，荷包蛋为

92.5%，老炸为81.1%，生吃为30%~50%。由此看来，煮、蒸鸡蛋应是最佳的吃法。

误区三：鸡蛋与豆浆同食营养价值高

豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分，单独饮用有很好的滋补作用。豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收，鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白，可以与豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，从而降低人体对蛋白质的吸收率。

误区四：煮鸡蛋的时间越长越好

鸡蛋煮的时间过长，蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁，很难被吸收。油煎鸡蛋过老，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸，这种氨基酸在高温下常可形成对人体健康不利的化学物质。煮鸡蛋最好是凉水下锅，水开了再煮3分钟即可。这时鸡蛋呈溏心状，营养成分最利于人体吸收。不同煮沸时间的鸡蛋，在人体

内消化时间是有差异的。“3分钟鸡蛋”是微熟鸡蛋，最容易消化，约需1小时30分钟；“5分钟”鸡蛋”是半熟鸡蛋，在人体内消化时间约2小时；煮沸时间过长的鸡蛋，人体内消化要3小时15分。

误区五：生鸡蛋比更熟鸡蛋有营养

有人认为，生吃鸡蛋有润肺及滋润嗓音功效。事实上，生吃鸡蛋不仅不卫生，容易引起细菌感染，而且并非更有营养。

1.生鸡蛋难消化，浪费营养物质。人体消化吸收鸡蛋中的蛋白质主要靠胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶。而生鸡蛋中的蛋清里有一种抗胰蛋白酶的物质，会阻碍蛋白质的消化和吸收。

2.生鸡蛋里含有抗生物素蛋白，影响食物中生物素的吸收，容易使身体出现食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等“生物素缺乏症”。

3.生鸡蛋的蛋白质结构致密，并含有抗胰蛋白酶，有很大部分不能被人体吸收，只有煮熟后的蛋白质才变得松软，才更有益于人体消化吸收。



4.大约10%的鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵。如果鸡蛋不新鲜，带菌率就更高。

5.另外，生鸡蛋还有特殊的腥味，也会引起中枢神经抑制，使唾液、胃液和肠液等消化液的分泌减少，从而导致食欲不振、消化不良。因此，鸡蛋要经高温煮熟后再吃，不要吃未熟的鸡蛋。

80%的人都搞不清楚的吃鸡蛋注意事项：

1.鸡蛋必须煮熟吃，不要生吃，

打蛋时也必须提防沾染到蛋壳上的杂菌。

2.婴幼儿、老人、病人吃鸡蛋应以煮、卧、蒸、甩为好。

3.毛蛋、臭蛋不能吃。

4.冠心病的人吃鸡蛋不宜过多，以每日不超过1个为宜，对已有高胆固醇血症者，尤其是重度患者，应尽量少吃或不吃，或可采取吃蛋白而不吃蛋黄的方式，因为蛋黄中胆固醇含量比蛋白高3倍，可达1400毫克每百克。

## 饮食防癌三个不要

生活方式的进步，让“吃”成了一把双刃剑。癌症就是吃出来的疾病之一。

唐代名医孙思邈的《千金方》中说到：“凡欲治疗，先以食疗，食疗不愈，后乃用药尔。”癌症病因研究中，有人估计饮食约占35%，吸烟占30%。如果饮食安排合理，癌症危险可减少55%。

50年前，美国胃癌死亡率很

高，日本是世界胃癌发病率最高的国家，现在都明显下降，饮食控制是其中重要因素。

上海近30年肉蛋摄入量明显上升，脂肪占总热量比例由20.1%上升至28%，肿瘤死因由第7位上升至第1位。因此，预防癌症，在饮食上要遵循3个原则。

第一，不要过咸。

如果减少食盐、盐腌制品，多吃新鲜蔬菜、水果，那么胃癌发病

率就会下降。亚硝酸盐是导致肿瘤的第一杀手。不新鲜的蔬菜、腌制的火腿、泡菜都含有这种致癌物。

通常条件下膳食中的亚硝酸盐不会对人体健康造成危害，只有过量摄入亚硝酸盐，体内又缺乏维生素C的情况下，才会对人体引起危害。如果吃的过咸，会破坏胃黏膜，促使硝酸盐还原成亚硝酸盐。

第二，不要过细。

现代人吃的粮食过于精细，使得纤维素的摄入量大大降低。纤维素能吸附大量水分，促进肠蠕动，加快粪便的排泄，使致癌物质在肠道内的停留时间缩短，对肠道的不良刺激减少，从而可以预防肠癌发生。

粗粮、麦片、芹菜、木耳等都是富含纤维素食品。但过量摄入纤维素会影响诸多营养素的吸

收，使体力下降，故每天10—30克为宜。

第三，不要过油。调查显示，如果油、动物蛋白的摄入量增加，大肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌的发病率就会上升。

高温煎炸食物会产生苯并芘、杂环胺类化合物和丙烯酰胺，与妇女乳腺癌可能相关，而水煮及微波炉蒸则不发生。