



## 冬季吃红薯 补气养颜功效多

冬季正是食用红薯的好季节。不少街坊只知红薯吃多了容易胀气，却不知吃对了，它是很养人的。广东省中医院脾胃科大科主任黄穗平教授为大家讲讲红薯的功效和食用注意事项。

□ 据《广州日报》

### 红薯有三大功效

红薯的做法非常多，既可做主食，还可以做零食，还可用来做菜。黄穗平介绍，红薯具有补中和血、健脾开胃、宽肠通便的功效，生吃还可以生津止渴。

#### 1. 最熟知功效：通肠道治便秘

很多人都知道，食用红薯是缓解便秘的一个方便有效选择。红薯中含有丰富的膳食纤维，既增加饱足感，又能促进肠胃蠕动，起通便作用；同时膳食纤维也能吸附肠道中的有害物质以便排出；还为益生菌的增殖提供能量和营养，改善肠道微生态环境。

#### 2. 白皮番薯润肺，红皮番薯补血

白皮和红皮的红薯，功效有所不同。白皮白心的红薯，能补肺生津，皮肤粗糙、干燥的人，可常吃白皮白心的红薯。

红皮红心的红薯，具有补气养血的功效，作用可以跟大枣相提并论，且没有大枣那么容易生湿热。脸色苍白的孩子坚持长期吃这种红薯，可以改善面部气色。

红薯是健脾胃的，小孩脾胃娇嫩，也正需要红薯来补。如果是身体健康的小孩，体内没有痰湿，可以经常吃些红薯。

#### 3. 黄色、紫色番薯可滋脾脏强肾阴

常吃黄色的番薯能够帮助滋养脾脏。紫色的番薯有补肾阴的作用，适合常腰酸神疲、头晕耳鸣、少寐健忘、口干咽痛等患者。

### 吃红薯不要过量

红薯吃多易腹胀。不少人以为红薯能通便，多吃点能对身体有好处，但过多食用红薯时会在人的肠道里产生大量气体，造成腹胀、打嗝、放屁。所以，对于平时就容易腹胀、腹泻、暖气的人，不宜吃红薯。

另外，空腹吃红薯烧心。对于有胃溃疡、糜烂性胃炎、胃食管返流等酸相关性疾病的患者，多吃红薯容易刺激胃酸大量分泌，引起腹部不适。红薯的含糖量也非常高，多吃会引起胃酸倒流食道甚至咽喉，出现烧心、反酸。

此外，如果红薯的表皮变色、发黑或有褐色的斑点，那说明已经出现局部腐烂，不宜食用。

### 推荐食疗方：红薯生姜汤

材料：红薯250克，生姜3片，冰糖适量。

做法：红薯洗净后去皮切块，生姜切片；以上食材放入锅中，加入适量的清水，大火煮开后转小火煮30分钟；加入适量的冰糖后即可饮用。

功效：润肠通便。

### 提醒

#### 天气干燥 慎防干燥综合征

冬季天气干燥，嘴唇起皮、口渴难忍。如果总是口眼舌干燥，你就要警惕了，有可能患上了干燥综合征。

专家表示，干燥综合征分为原发性和继发性两类，前者指不具另一诊断明确的结缔组织病(CTD)的干燥综合征。后者是指发生于另一诊断明确的CTD，如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等。专家表示，因涎腺、泪腺受损和功能下降，往往最先出现口、眼干燥症状。口干严重者因唾液严重减少导致口腔黏膜、牙齿和舌发黏，需经常喝水。约50%的患者出现多个难以控制发展的龋齿，表现为牙齿逐渐变黑，继而小片脱落，最终只留残根，这是本病最具特征性的改变。因泪腺分泌的粘蛋白减少，病人可能出现眼干涩、异物感、泪少，常有沙子进眼的感觉，严重的病人可出现“痛哭无泪”的现象。

此外，专家提醒，最近天气干燥，平时要多注意饮水。对于敏感高危人群，平时要保持口腔清洁，勤漱口，白天适当小量多次饮水，减少龋齿和口腔继发感染的可能，已确诊的患者应停止吸烟、饮酒。

#### 手机“夜览”模式 可能有碍入睡

英国研究人员发现，大部分智能手机的“夜览”或“护眼”模式虽然减少了屏幕照明发出的蓝光，但对睡眠无益，有可能令手机使用者更难入睡。

先前有研究显示，蓝光不仅有害视力，还影响人体分泌褪黑激素，进而影响睡眠质量。智能手机厂商因此为手机设置了“夜览”或“护眼”模式，开启后可减少手机屏幕照明所散发的蓝光。

然而，英国曼彻斯特大学研究人员发现，蓝光对睡眠的干扰影响有限。相比开启“夜览”或“护眼”模式，睡前使用手机时调低屏幕显示亮度更有助睡眠。

□ 据《北京日报》

### 养生

#### 龙眼这样吃 滋补美味效不同

作为“药食同源”的典型，你可知龙眼肉？其味甘，性温，入心脾两经，是一味常见的补益中药，而且甜美可口，不油腻，不壅气。《神农本草经》和《本草纲目》中均记载，龙眼具有壮阳益气、养血安神、健胃益肾、润肤美容、延年益寿等功效。

专家介绍，龙眼肉和不同食材搭配，功效不同。

□ 据《大河报》



#### 龙眼枸杞红枣粥

养心、安神、健脾、补血。

材料：龙眼肉15克，枸杞10克，粳米100克，红枣4颗。

做法：粳米、龙眼肉、枸杞、红枣洗干净，备用；砂锅置火上，加清水和粳米，煮开约10分钟；砂锅中加龙眼肉、枸杞、红枣，煮成稀粥即可。

#### 龙眼莲子鹌鹑蛋糖水

养血安神、补虚长智。

材料：鹌鹑蛋100克，莲子15克，龙眼肉10克，枸杞5克，砂糖适量。

做法：将莲子去芯，洗净浸半小时；龙眼肉、枸杞洗净；鹌鹑蛋煮熟去壳洗净；把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮半小时，根据个人口味加白糖适量再煮沸即可。

### 前沿

#### 常吃辣椒或有助降低心脏病风险

意大利研究人员发现，经常吃辣椒或有益心脏健康，降低死于心脏病或中风的风险。

意大利地中海神经疾病研究所人员随访意大利莫利赛区22811名居民，对每位居民的随访时间平均为8年，以了解他们的饮食习惯和健康状况。当地饮食普遍偏辣，研究人员发现，研究对象每周吃辣椒在4次以上，死于冠心病的风险降低44%，死于中风的风险降低超过60%。此外，他们还发现，无论研究对象饮食习惯如何，经常食用辣椒似乎都有益心脏健康。研究报告主要作者玛利亚罗拉·博纳乔说：“换句话说，有人坚持健康的地中海饮食，有人饮食不那么健康，但食用辣椒对他们的心脏都能起到保护作用。”

□ 据《北京日报》



#### 研究称间歇性禁食有利健康

美国《新英格兰医学杂志》25日刊登的一篇综述文章显示，间歇性禁食可激发“代谢转换”，有利于身体健康。

研究人员表示，间歇性禁食之所以有利于身体健康，是因为激发了“代谢转换”。“代谢转换”是人类在古老的食物稀缺时代的一种适应方式，指的是细胞耗尽其可快速获得的糖类能量储存后，会通过较慢的代谢过程开始将脂肪转化为能量。研究人员发现，这种转换可以改善血糖调节、增加抗压性和抑制炎症。

文章作者之一、美国约翰斯·霍普金斯大学神经学家马克·马特森对间歇性禁食对健康的影响进行了多年研究，且本人也很早之前就采取了间歇性禁食法。马特森表示，间歇性禁食一般分为两类：一种是每日限时进食，将进食时间段缩短至6到8小时；另一种是5+2间歇性禁食，即每周7天中有两天仅吃一顿中等量的餐食。

马特森说，多项动物和人类研究显示，间歇性禁食能够降低血压、血脂水平等。此外，越来越多的研究还显示，间歇性禁食还能有助降低肥胖和糖尿病的风险，且有益大脑健康。

马特森承认，研究人员尚不完全了解“代谢转换”的具体机制。但他建议，在有指导的前提下，间歇性禁食可成为健康生活方式的一部分。

□ 据新华社

### 新说

#### 十年内美国成年人将有近半数肥胖

美国一项最新研究结果显示，10年内美国成年人将有近半数为肥胖者，近四分之一成年人为重度肥胖。

研究借由对比全美范围内多名受试对象几十年间的体重变化，获得更为精确的趋势图来预测未来体重。研究人员在报告中写道，大约49%的美国成年人2030年前达到肥胖标准，大约24%重度肥胖。美国约翰斯·霍普金斯大学教授劳伦斯·阿佩尔评论报告时警告，肥胖将带来一系列医疗和财务方面“糟糕的问题”。

美国疾病控制和预防中心估算，目前该国大约有40%的成年人肥胖，肥胖会增加罹患心脏病、中风、糖尿病、癌症和其他疾病的风险。通常肥胖程度用身体质量指数(BMI)衡量，BMI低于25说明体重过轻或正常，25~30为超重，30~35为肥胖，35及以上为重度肥胖。

□ 据新华社