



“酵素”不足 健康打折 教你一招补酵素

现在各大网店商超都能见到某某酵素的商品,酵素到底是什么?酵素就是我们中学生物课上学过的“酶”,只是叫法不同,它并非一个营养学新发明的词。我们平时常说的“酵素”指的是“体外酵素”,即“食物酵素”。因为人体自身可以产生酵素,那是“体内酵素”。

酵素真的很重要吗?

人类和哺乳类动物体内大约含有 5000 种酵素(酶)。酶是一类生物催化剂,每一种酶都对应一种它职责范围内的生理活动,就像我们上班一样各司其职,一个人请假不上班,工作就会被减缓或搁置,还会影响整个部门甚至公司的进度。例如,我们常听到的 SOD(超氧化物歧化酶),就是一种功勋显赫的帮助我们清除体内垃圾,抗氧化的酶。大多数的酶可以将它所催化的反应之速率提高上百万倍。所以人体内酶越多,种类越完整,就越利于各种生理活动,生命越健康。当人体没有了活性酶(活性酵素),生命就终止了。人类的疾病,大多数均与酶缺乏或酶的合成障碍有关。

我们发现,大自然中的植物(食物)大多数是在 45℃ 以下的环境中生长的,这是大自然的出厂设置,所以,大部分植物并不喜欢超过 45℃ 的高温。因为,超过 40℃ 以后,植物(食物)最先不耐受的是酵素,它们会逐渐失去活性,在 60-80℃ 时,大部分酵素会被破坏,发生不可逆变性;当温度接近 100℃ 时,酵素的催化作用完全丧失。除此之外,植物中宝贵的植化素也有大量阵亡。

因此,日常料理食物的温度,关系到食物营养,关系到我们的健康。

为何要补充酵素

总有人会问这样的问题,人体本来就可以产生酵素,为何还要额外补充?

因为,我们身体产生的酵素不是无限量的,它和我们的身体状况、年龄状况密切相关(身体状况越好,年龄越年轻,合成体内酵素越多)。因此,随着年龄增长,每个人的体内酵素就会慢慢减少。这和我们体内能够合成的其它营养素道理一样,例如蛋白质,合成蛋白质减少,代谢蛋白质增加。

另外,随着社会经济的高速发展,人们生活的环境会大量消耗体内酵素,因此,我们要更加重视体外酵素的补充,而不能单单依靠不断减少的体内酵素来做保障。

酵素不足也是很多人新陈代谢缓慢、免疫力低迷、亚健康体质的原因。

因此,选择食物而非食品,减少高温加工是我们走向更高品质健康生活的必修功课。

石斛泡水养胃护肾



石斛不但具有较高观赏价值的名贵花卉,亦是享誉中外的“药中上品”,始载于《神农本草经》,以兰科植物金钗石斛、鼓槌石斛或流苏石斛的栽培品及其同属植物近似种的新鲜或干燥茎入药,位居道家典籍《道藏》记载的中华九大“仙草”之首,以生石上,细实、膨大而略有肉质感者为佳。

石斛药性甘而微寒,善养阴生津,主人胃经,尤善养胃阴、清胃热,为养胃阴之要药,主治胃阴不足之口渴咽干、食少干呕、胃脘疼痛不适、牙龈肿痛、口舌生疮等症。可单用,或与麦冬、生地、天花粉等养阴清热之品配伍。《神农本草经》称其“主伤中,除痹,下气,补五脏虚劳、羸瘦,强阴;久服厚肠胃、轻身延年”。现代研究显示,石斛可抑制胃黏膜损伤,调节胃肠运动及消化液与消化酶的分泌,改善肠道菌群失调。

石斛亦入肾经,用于肾阴不足引起的阴虚火旺、骨蒸劳热之证,常与熟地、菟丝子、黄柏等滋肾阴、退虚热之品同用,适当配伍后也可用于多种阴津亏虚之证。《本经疏疏》载“是石斛者,引肾阴以供肺,通调下降者也……脾肺肾既受益,则心与肝自不能不受益,五脏皆受益,斯虚劳羸瘦何能不复。”因此,与麦冬、芦根、甘草、桔梗等生津润肺之品水煎代茶饮,可缓解肺阴不足导致的口干咽燥、烦渴干咳症状;与枸杞子、菊花、苍术等配伍,可以补肾、养肝、明目;与杜仲、牛膝、山茱萸等同用,可强筋骨;配伍人参、当归、黄芪等,可强中益气、安定五脏,治疗虚损不足之证。

现代中医药膳食疗中,石斛是常用食材,可鲜用、干用,熬膏、泡酒、水煎代茶或煮食粥汤服用。但需注意,石斛甘寒滋腻,故有助湿敛邪,不宜长期大量服用,脾胃虚寒、温热病早期、湿温病尚未化燥伤津者忌用,孕妇慎用。



每个人都是 一道亮丽的风景线

文明
旅游

轻声细语 营造美好

中央文明办 国家旅游局