

一粒桑葚 7 味药 现在吃正当季

桑葚,又名桑果。桑树特殊的生长环境决定了桑葚具有天然生长、无任何污染的特点,因此又被称为“民间圣果”。如果要评出初夏最佳养生果品,就非老少咸宜的桑葚莫属了。



营养丰富

桑葚被医学界誉为“21 世纪的最佳保健果品”,桑葚中含有丰富的胡萝卜素、维生素(A、B、C)、苹果酸、琥珀酸、酒石酸及矿物质钙、磷、铁、铜、锌等。成熟的桑葚味甜汁多,酸甜适口,不但有水果丰富的口感,还能够补充胃液、增强胃动力、刺激肠黏膜分泌肠液,对慢性便秘很有好处。

据《本草纲目》记载:“桑葚,止消渴,利五脏关节,通血气。久服不饥,安魂镇神,令人聪明……”

历代医家认为,桑葚乃是桑的精华所结,味甘性寒,入心、肝、肾三经,益肾

脏而固精,久服黑发明目,是滋阴、补血、通便的佳品。用桑葚煮粥,十分适合中老年人服用。

桑的精华——一粒桑葚 7 味药

●天然血管药

桑葚表面凸起的颗粒其实是小种子,它含有不饱和脂肪酸,可以降低血脂,防治动脉硬化,骨骼关节硬化,促进新陈代谢。它可以促进血红细胞的生长,防止白细胞减少,并对治疗糖尿病、贫血、高血压、高脂血症、冠心病、神经衰弱等病症具有辅助功效。

●天然乌发方

桑葚有补肾的作用,肾气不固头发就会变白,想要乌发的朋友一定要趁桑葚上市的时候多吃些,新鲜的功效更好噢。

●天然抗氧化

桑葚,包括桑叶在内有丰富的花青素,花青素有抗氧化的作用,起到防癌抗癌的功效。

●天然美容方

桑葚是中老年人健体美颜、抗衰老的佳果与良药。桑葚中的花青素可以中和皮肤中被紫外线破坏的自由基,起到护肤,延缓皮肤衰老的功效。

它有改善皮肤的血液供应、营养肌肤,使皮肤白嫩及乌发等作用,并能延缓衰老。

●天然通便方

桑葚是凉性的,可以促进胃肠道的蠕动,起到通便的功效。

●天然明目方

桑葚有补肝的作用,补肝可以明目,经常吃桑葚,它表皮的花青素还可以扩张眼部血管,达到明目的效果。

●天然胃药

桑葚入胃能补充胃液的缺乏,促进胃液的消化,入肠能刺激肠黏膜,促进肠液分泌,增进胃肠蠕动,因而有补益强壮之功。

吃桑葚的注意事项

●保存桑葚

桑葚不好保存。您买回来时还是非

常甜美多汁,可是放到了第二天,口感就变差了,即使放到冰箱,口感一样不如新鲜时。所以,购买时最好吃多少买多少。

●桑葚吃法

洗净直接吃可生津止渴,也可将桑葚榨汁,加点蜂蜜饮用,可安神、缓解便秘。

煮粥,最适合胃口不好的时候开开胃、清清肠子。更可以把桑葚晒成桑葚干,平常作为零食真的是既满足了口福又满足了健康。

注意:煮桑葚粥时以砂锅最好,搪瓷锅次之,忌用铁器。因为桑葚在铁器中熬制时会分解出酸性物质,与铁产生化学反应,不利于健康。

如果想利用桑葚的养生功效,却又怕其寒性,可以用水将桑葚和姜一起煮着喝,生姜水会中和掉桑葚的寒性,这样的吃法养生效果更好。

晒干后的桑葚,一般每日用量最多不超过 15 克,新鲜的桑葚每日食用量也不要超过 250 克,以免寒性过大伤害身体。

●桑葚皮薄

清洗的时候要避免用力搓洗。只要用流动的水冲洗,然后再用淡盐水浸泡一下就好了。

●桑葚性凉

如果体质偏于虚寒就不适合大量食用,可饭后少量食用。有些人脾胃比较虚弱,尤其脾虚腹泻的时候。另外,桑葚含糖量高,糖尿病病人应忌食。

桑葚有黑白两种,鲜食以紫黑色为补益上品,未成熟的不能吃。

/ 本报综合

刺激食欲？ 减肥期间能吃辣吗？

很多人问过这样一个问题:为什么营养食谱中很少看到辣椒呢?特别是减肥食谱,总是要叮嘱清淡一点。短时间还好,时间长了,嘴里就难免寡淡。

减肥期间能吃辣味食物吗?是不是辣椒会让人长胖呢?其实真不是这样的。从营养角度来说,清淡的意思,并不是不吃鱼不吃肉不吃蛋,也不是辣椒花椒胡椒葱姜蒜都不能用。辣椒素这东西,虽然有点刺激性,但本身并不会令人发胖。

我国的流行病学调查发现,每天必吃辣味食物的区域,如重庆、四川、贵州等地,肥胖率都不高。

国外也没发现吃辣致肥的证据。甚至国内外的动物实验研究发现,辣椒素会促进血液循环,增加身体的散热,加强能量代谢途径,在同样食量的情况下,是有利于降低体重的。

同时,辣椒素还有一定的降低炎症反应的作用,并不会让人口舌生疮,出现种种俗语所说的“上火”症状。

那么,为什么在营养食谱里很少看到辣菜呢?为什么北方地区的人们吃了重口的辣味菜肴,的确是容易产生各种不适,还容易长胖呢?这就要从辣味菜肴的做法和吃法上来讨论了。

吃辣味的菜后 有没有增加食量呢?

辣椒素虽然有利于消耗热量,但是它

同时也促进食量。它引起的热量消耗很有限,而增加食欲作用却不可忽视。

对于每天三餐吃辣的四川人来说,反正也是天天吃辣椒,并不会因为吃辣椒而多吃饭,所以他们不会因为吃辣椒而发胖。

但是对于其他地方的人,比如中原地区、江浙地区的人来说,日常并不是顿顿吃辣的,偶尔吃一餐辣,食欲旺盛了,就会多吃一些饭进去,起到的效果当然是增肥。

辣味的菜肴 是否多为高油高盐?

对于大部分地方的人来说,那些重口辣味的菜,同时也是油盐量都很大的菜,而不是只有辣椒、少油少盐的菜。

比如说,辣子鸡丁是典型的高油菜肴,香辣兔也是泡在油里;干锅菜也好,麻辣香锅也好,麻辣烤鱼也好……哪个不是高油高盐的呢?

配着辣椒,放油多,脂肪就多,热量就高。别忘了炒菜油就是含量超过 99%的脂肪。这样又香又辣的东西,肯定是更加刺激食欲,那么多吃之后促进发胖的作用也自然会更强了。

所以,营养师们在设计减肥食谱的时候,一般都不会设计辣味的菜肴。当然,对于日常已经习惯于吃辣,没有辣椒就不幸福的人来说,想在减肥食谱中加入一些辣



味调味品,也是没问题的,只是要选对调味方法。

——你可以选择鲜辣椒,完全不多放油盐,只是提供清新的辣味。

——你也可以选择口感清爽而风味十足的泡辣椒,它完全没有加任何脂肪,虽然有点咸,也不难解决——只要相应少加点盐或酱油就行了。

——你还可以选择加一勺辣椒粉,不

增加任何油盐,只是增加辣味。只要不浓烈到促进食欲的程度,都没问题。

但是,不要加一大勺辣椒油,也不要加那些泡在油里的辣椒酱。否则,8 克油就会增加 72 千卡的热量啊!你可能需要多运动至少 20 分钟才能消耗掉它们。实在重口味,那就趁着减肥的机会,降低吃香辣食物的次数,稍微减少一点对香辣重口的依恋好了。 / 本报综合