



一根葱 三味药

正月吃葱 正当时

正月葱 有3个健康优势

《本草纲目》记载：“(葱)诸物皆宜,故云菜伯、和事。”换句话说,葱是多种菜肴的调和剂,因此它也有“和事草”的雅号。葱的营养价值丰富,蛋白质、糖类、维生素A原(集中在绿色葱叶)、膳食纤维以及铁、镁等含量都很高。正月葱,指的是正月间生长的大葱或小葱,在南方地区和山东章丘等地都有栽培。农历正月生长出来的葱,营养更丰富,也最嫩、最香、最好吃。除了口感更好,在健康表现上,正月葱也有不少优势:

◆初春是风寒感冒的高发阶段,应该适当吃些益气通阳的食物,多吃些正月葱,一定程度上帮助预防呼吸道感染;

◆正月葱的刺激性较低,对于患有胃肠道疾病,特别是胃溃疡的人来说相对友好一些;

◆怕冷的人,也应多吃正月葱,可以充分补充热量。

需要提醒的是,过了正月,葱的刺激性增强,最好炒熟或煮熟后吃。葱的刺激性源于它富含刺激性气味的辛辣挥发油,其成分之一是有机硫化物。切葱时它们就会大量挥发,刺激鼻腔。

吃葱吃多少 有个推荐摄入量

大葱、小葱、香葱、洋葱等蔬菜,都属于百合科葱属植物,吃葱禁忌里,通常不建议患胃肠道疾病的人多吃。但一项新研究发现,吃葱也有推荐摄入量,有利于降低胃癌的发病率。《英国癌症杂志》刊载的这项研究综合了17项相关研究,对比6097例胃癌患者和1.3万例健康人群后发现:

◆平均每天吃50-80克的葱属蔬菜,一周总摄入量达到500克以上,防癌效果更好;

◆葱属蔬菜的摄入量越高,胃癌发病率越低,这种防癌效果对亚洲人群尤为明显。

此前,四川大学华西医院专家在美国《胃肠病学》杂志上发表的研究也显示,每天摄入20克葱蒜能使胃癌发病率下降10%。部分人群食用后,可能会引起胃肠道胀气、腹痛甚至腹泻,因为葱属蔬菜含有一定果聚糖,出现类似症状就要少吃,且最好吃加热过的,更容易消化。

葱白、青叶、葱须 是“三味药”

在厨师眼中,葱是一种百搭蔬菜;在现代营养学专家看来,它是营养素的集合体;从中医角度看,葱还是三味药。

■葱白 通上下阳气

金代名医张元素认为“葱茎白专主发散,以通上下阳气”。因其有发散风寒、发汗解表的作用,故常用来治疗风寒感冒。取葱白四个捣烂,混入红糖四两,上锅蒸熟。每日食用三次,每次三钱(重量计量单位),可治疗寒凉所致的胃痛、胃酸过多、消化不良。

■青叶 益目消肿

青叶就是葱的绿叶,唐代《食疗本草》认为其“主伤寒壮热,出汗中风,面目浮肿,骨节头痛”。取葱叶、干姜、黄柏各适量,加水煎汤,浸泡外洗,可治疗疮中有风,缓解肿痛。

■葱须 解热、补虚、杀菌

烹饪时扔掉的葱须也是一味中药



俗话说“正月葱,二月韭”。正月葱最嫩、最香,不但营养丰富,保健功能也很强。正月吃葱有什么好处?吃葱有哪些禁忌人群?葱如何搭配制作菜肴?记者采访了专家,解读葱的营养特长,教你如何用一棵葱辅助烹饪。



材,魏晋名医陶弘景所著的《名医别录》中记载,葱须“主伤寒头痛”。取葱须、豆豉各适量,浸入黄酒中,温煮少饮,可解肌发汗、除烦热、补虚劳,治疗伤寒头痛、寒热及冷痢肠痛。另外,五代时期药学著作《日华子本草》记载,葱须“杀一切鱼肉毒”。所以,烹饪鱼的时候不必去掉葱须,洗净即可。

5种形态的葱 各有适配菜肴

很多家庭烹饪时会以葱调味,其实在不同形态下,葱各有适用菜肴。

★葱段、葱结:烧菜和炖菜

烧或炖一些腥味、膻味比较重的食材,一般需要用葱段或葱结,即把大葱切成段、小葱打成结,与食材一同炖煮。比如,做红烧鱼时常常将葱切段与鱼同烧;烧鱼汤时一般先把葱切段,油炸后与鱼同炖。经油炸过的葱,香味更浓,可去除鱼腥味。

★葱丝:海鲜类蒸菜

用葱丝蒸菜,具有增香和增加品相两个作用,一般与姜丝、红椒丝搭配使用。将葱切成细丝,与姜丝、红椒丝混合均匀后泡水,当海鲜类菜品蒸熟后,将泡过水的葱丝摆在海鲜菜品表面,炆入热油,激发出葱的香味,再加入蒸鱼豉油即可。

★葱度、葱花:带肉类的小炒

葱度比葱结要短,长度在1厘米左右,一般采用的是小葱的葱白部分。烹饪时,特别是带肉类的小炒菜品,放葱段会影响菜的品相,放葱花显得极不协调,不放又缺少香味,葱度就刚好。葱花一般用于补充提香,在菜品装盘之后撒入葱花,利用菜的余热刚好可以激发出香味。

★葱油、葱粉:拌菜

把植物油烧热,加入葱丝炸至变色,捞出葱,过滤即成葱油。制作葱油时,用的葱总数越多,香味越浓,葱油一般用于拌菜、拌面,特点是葱香味浓而不见葱。葱粉是小葱干燥后磨成的粉,一般与其他调味料混合使用,增加菜的风味。

★葱汁:蘸料、调馅

葱汁是小葱切碎之后,用五成左右的油温炆出香味,调入盐、胡椒粉、味精制作而成的蘸汁,一般和姜蓉搭配使用,比如用作白切鸡的蘸料。葱汁还可用于调馅,特点也是葱香味浓而不见葱。

据生命时报

儿童肿瘤早诊早治是关键 这8大症状要警惕

2月15日是国际儿童癌症日。近年来,儿童肿瘤发病率以年均2.8%左右的速度增长,成为除意外伤害外,造成儿童死亡的第二大原因。“儿童肿瘤总体治愈率可超过70%,早发现早治疗是关键。”重庆大学附属肿瘤医院肿瘤放射治疗中心副主任谢悦介绍。

家长要警惕8大症状

儿童肿瘤不同于成人肿瘤,在病因、常见病理类型、病种上有较大的区别。此外,儿童肿瘤的总治愈率、治疗耐受度、放疗敏感性要优于成人。“随着医学技术的进步,目前儿童实体肿瘤总体治愈率高达70%,且治愈后可恢复正常的学习和生活。”谢悦表示,儿童年龄小不能有效表达自身感受,这就需要家长多关注孩子身体有无异常,当出现以下症状时应高度警惕,及时到医院肿瘤专科就诊:

1. 不明原因的淋巴结肿大。在孩子颈部、腋下、腹股沟等处不明原因的淋巴结肿大长时间不消,有多个融合趋势,或短时间明显增大,需警惕淋巴瘤可能;
2. 无痛性肿块。四肢、腹盆部、后腰部等一旦发现肿块,尤其是无痛性肿块,须就查明原因;
3. 出现神经系统方面的症状。比如出现步态不稳、易跌倒、无故恶心呕吐、头晕头痛、面瘫等症;
4. 不明原因的反复或持续发烧。不明原因发烧持续1周以上,经抗病毒、抗生素治疗无效的,应及早就诊;
5. 不明原因的疼痛。长期的持续性或间歇性的非外伤疼痛;
6. 反复腹胀、呕吐。腹部及肠道肿瘤可能引起肠道梗阻,出现腹胀、呕吐等消化道症状;
7. 眼部阻碍视物。眼部的一些肿瘤,可能导致眼部胀痛、眼球突出、眼球运动异常,或眼睛有异常反射光;
8. 出血。有不明原因的面色苍白或出血,包括牙龈出血、皮肤瘀斑、出血点等。

儿童肿瘤是可以预防的

儿童肿瘤发病原因尚未完全明确,目前认为与遗传、基因突变、病毒感染、化学物质接触、物理因素、食物污染等因素有关。“一些胚系突变的基因由父母遗传给下一代,随着年龄的增长,突变的基因可能发展成肿瘤,但儿童肿瘤中携带具有致病性遗传倾向的胚系突变比例不足10%。”谢悦介绍,此外,后天综合性因素也占有一定比例,有研究表明,父母长期接触化学物质、重金属或辐射等也可能导致下一代发生肿瘤。

“儿童肿瘤是可以预防的。”谢悦提醒,比如准妈妈备孕期和怀孕期避免接触电磁辐射、放射线及富含苯、甲醛等有毒有害物质的污染环境;孕妇在怀孕时应尽量少生病,不乱用抗生素;日常养成良好的生活习惯,不吸烟、不酗酒,不吃霉烂变质的食物等。“儿童也应从小养成良好的饮食生活习惯,不过多食用激素类食品,远离吸烟环境和有污染环境,坚持锻炼身体,增强免疫力,也可以预防肿瘤。”谢悦补充道。

据悉,今年国际儿童癌症日的活动主题是“通过他们的手 实现改善生存”。重庆大学附属肿瘤医院通过开展科普直播、“共创生命树”活动、儿童肿瘤放疗绘本解读等活动,唤起大家对于儿童癌症的认识,并表达对癌症患儿和青少年、幸存者及他们家人的支持。

重庆晨报记者 邱豪根 通讯员 刘春燕

康養堂《每日健康科普》 栏目征稿启事

2023年,重庆晨报全新改版,为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容,当好您的家庭医生。阅读重庆晨报,不但增加知识,还可以延年益寿。

予人玫瑰,手有余香。

如果您是医生,擅长健康科普,愿意对重庆晨报读者提供健康帮助,请将文字内容发给我们。(单篇文章500字以内,文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等)

投稿合作邮箱:kangyangtang@qqzjk.com

电话:17783599645