

厨房当药房,也会吃出病

专家提醒,对民间食疗偏方要多问几个为什么

核心提示

用茄子防治一些老年疾病,用鸭梨改善小儿厌食,用西红柿治疗高血压……日前,记者在采访中发现,“把厨房当药房”逐渐成了不少人坚持的生活准则,通过用不同方法食用我们日常司空见惯的蔬菜和水果进行食疗,正受到越来越多的人的青睐。中医专家指出,食疗虽是中医调理身体、辅助治疗的方法,但如果盲目地不加辩证地去照抄照搬,肯定会吃出病来。

□记者 林辉

吃不对,越吃越坏事

46岁的郑州市民李强从去年秋天出现腰酸膝酸、失眠多梦等症状,听朋友说是肾虚,枸杞泡茶有助于补肾,于是开始每天坚持用枸杞泡茶,没想到现在却经常感冒,还伴有手脚冰凉、夜尿频繁、脱发等现象。近日,经中医专家详细问诊后,李强才知道自己是阳虚体质,不宜食用枸杞等滋阴类食物。

“食疗是中医调理身体、辅助治疗的方法,能作为食疗的食材,一定有寒、热、温、凉之偏,因此,也肯定是因人因地因时制宜,不可能是千篇一律。”河南省中医院国医健康管理中心副主任医师张文放说,适当的食疗对身体是有益的,但是,如果盲目地不加辩证地去照抄照搬,肯定会吃出病来,“比如,阳虚体质的人不宜食用滋阴类食物,而应该多吃海参、羊肉、牛肉等。”

“现阶段,我国民众的医学知识普及率仍低,很多人缺乏对医疗养生书籍的判断能力,多是盲目跟风,人云亦云。”北京中医药大学国医堂门诊主任医师卢长庆说,在没有中医辨证和医生指导的情况下,不分体质、脏腑、症状、季节,随意食疗,就会导致进补无用,或产生短期或长期的副作用。



食疗应遵循“三辨”法则

“食疗要遵循中医三辨法则,即辨症状、辨脏腑、辨体质。”卢长庆说,人好比一棵树,树叶相当于症状,树干相当于脏腑,树根相当于体质,三者之间相互影响,所以,身体出现了症状,不能单从症状调理,而应从上述三方面综合考虑,进行科学的整体调理。

那么,食疗是否有一些需要注意的事项呢?“任何事都贵在坚持,食疗也一样,需要长期的坚持才能产生一定功效。”张文放提醒说,不要盲目听信民间食疗偏方,要学会多问几个为什么,“我的体质是否适合吃这种食物?”“要吃多久,怎么吃?”让自己吃得明白放心。

3个习惯 让血管年轻

□康康

要预防或改善心脑血管病,血管健康是基础。最近,日本庆应义塾大学特任教授暨东京栗原医院院长栗原毅,在日本《一周新闻》杂志上,向公众介绍了让血管恢复“青春”的3个生活习惯。

1 饮食上控糖

日常饮食中要减少碳水化合物的摄取。糖分能被人体迅速吸收,令血糖值急升,导致胰岛素过度分泌以降糖,而胰岛素具有把糖分转化成甘油三酯的特性,从而会使血液变黏稠。

2 注意进食顺序

正确的进食顺序是先吃蔬菜、海藻类、蘑菇等热量少、消化需要一定时间的食物。每口食物咀嚼30次以上然后咽下,能在血糖值上升前就有饱腹感;随后再吃主食和肉类,就能防止血糖值上升过快以及热量摄取过量。有研究数据显示,吃慢点,能让饱腹感持续6小时;吃太快,2~3小时后就又有饥饿感。脂肪和蛋白质吸收慢,令血糖值不至于上升过快,最好在用餐前先吃点肉类。

3 练练上肢肌肉

35岁后,基础代谢率会迅速降低,脂肪会堆积,血液也会变得黏稠。增加肌肉能改善代谢,促进脂肪燃烧,改善血液循环。因此中老年人应进行适度的肌肉锻炼,如哑铃运动和扩胸运动能锻炼手臂和上半身的大块肌肉,效果尤佳。

大河报

中国城市地标大报 百万读者一致选择

答谢读者参与旧报回收 参加大河环保之星评选

订大河报 赢宝岛游



只要你订阅2013年度《大河报》,即可成为大河报读者俱乐部会员,专享大河报读者俱乐部多重好礼,并可参加“大河环保之星”评选活动,有机会赢取台湾双飞品质游。

早订《大河报》,好运等你来!

2013年度《大河报》订报活动进行中

大河报
9.6211
服务在身边