



### 滋肝補腎又明目 美國荷蘭用得最多

# 中國枸杞成全球新寵

泡茶、泡酒、炖湯……國人對枸杞的印象還停留在補品，老外却已經將其捧為“明星”食物。從沙拉、蛋糕到炒飯，吃法花樣百出。英國《衛報》最近專門為枸杞做了專題報道稱，作為中國傳統中藥，枸杞獲得了西方美食家的盛贊。

## 千年枸杞成全球新寵

“這個嘗起來像蔓越莓的紅色果實來自中國。”早在2012年，美國媒體就專門用一篇食譜來介紹枸杞。其中提到，枸杞富含維生素C、維生素E，能加快新陳代謝。枸杞轉瞬之間變成了時尚健康寵兒，在水果沙拉、夏日飲品中都能見到它的身影。國外將枸杞當成保健食品的也不在少數，英國網民更是創造性地“研發”了枸杞面膜，認為它可以排毒養顏，讓皮膚有光澤。

與老外的狂熱喜愛不同，在中國人眼中，枸杞是再平常不過的食物。很少有人意識到，自古至今，枸杞有着悠久的藥用歷史。中醫典籍《神農本草經》早有記載：枸杞“主五內邪氣，熱中消渴，久服堅筋骨，輕身不老，耐寒暑”。明代《本草通玄》則指出：“枸杞子，補腎益精，水旺則骨強，而消渴、目昏、腰疼膝痛無不愈矣。”中國醫學科學院腫瘤醫院藥劑科主任李國輝介紹說，目前在全球受寵的枸杞就是《中國藥典》收載的“枸杞子”，是茄科植物寧夏枸杞的乾燥成熟果實，具有滋補肝腎，益精明目的功效，在我國已有2000多年的用藥歷史，是眾所周知的道地藥材，同時也是國家藥食同源目錄中的品種。枸杞不僅僅被作為藥品，更已成為大眾喜愛的食物，逐漸走向世界。

蘭州大學營養與健康研究中心主任王玉提供了一組數據：2015年，我國枸杞（包括幹枸杞、新鮮枸杞、枸杞粉）的出口量是979萬千克，出口額高達1.07億美元，平均價格是每千克10.98美元。其中，荷蘭、美國、中國香港是出口量最多的幾個國家和地區。由於對環境的適應能力極強，枸杞在我國分布廣泛。寧夏枸杞的分布最廣，主要分布於我國西北地區。在全球範圍內，枸杞有80餘種，分布離散。美洲、歐洲、亞洲、大洋洲、非洲南部和太平洋島嶼均有分布。其中分布種類最多的為南美洲南部，達30餘種。

## 枸杞并非超級食物

枸杞能受到全球人的歡迎，與其豐富的營養價值有關。“除維生素、類胡蘿蔔素、氨基酸外，枸杞多糖是最重要的營養活性成分之一，總含量大約為3.36%。”王玉說，多項現代醫學研究證實，枸杞多糖具有調節免疫功能、抗腫瘤、降血壓等生物活性作用。從中醫藥角度，李國輝肯定了枸杞的藥用價值：“枸杞性味甘平，可用于虛勞精虧、腰膝酸痛、眩暈耳鳴、陽痿遺精、內熱消渴、血



虛萎黃、目昏不明等癥。”

枸杞并非萬能或超級食物，不是每天吃得越多越好。李國輝說，一些商家為追求利益，故意誇大枸杞功效。我們應理性地認識到，作為一種藥食同源的中藥，枸杞並不是對所有人都適用，脾胃虛弱、高血壓、腹瀉、感冒的人不宜服用。任何藥物都有副作用，枸杞也不例外。過量服用枸杞會導致上火、眼睛紅腫等不良反應。

王玉補充說：“對於曾經風靡一時的黑枸杞，市場上有很多誤讀。”與普通的枸杞相比，黑枸杞裏的花青素含量更多。花青素有抗氧化、清除自由基的作用。可是，單靠一種或幾種富含花青素的食物來解決健康問題是不現實的。平衡膳食，追求食物多樣化，才是營養保健所倡導的。

## 吃枸杞有講究

枸杞怎麼吃更健康？專家指出，重要的原則是：少量多次，均衡搭配。具體而言，李國輝認為，最簡單的方法就是生吃，可以充分保存枸杞中的營養成分。比如，將枸杞放在沙拉、酸奶、麥片裏，混合後食用；也可當成零食直接食用，一般每天不超過12克；在烤制鬆餅、餅乾、燕麥麩皮煎餅時添加枸杞也是不錯吃法。

季節不同，吃枸杞的方法也不一樣。夏季，枸杞適合與菊花、金銀花、胖大海、冰糖等一起泡水喝，下午泡飲最佳，經常服用可消除眼疲勞。不過，這種代茶飲的方法不能讓枸杞的營養成分充分溶于水中，有條件者最好煮成茶湯。需要提醒的是，枸杞不宜與綠茶一起衝泡。秋季，枸杞可與雪梨、百合、銀耳、山楂等制成羹類，或取適量枸杞洗淨，與粳米一起煮粥。冬季宜與桂圓、大棗、山藥等一起煮粥，或炖排骨、羊肉時加入10~20粒枸杞。

枸杞的葉、花、根都是寶。王玉說，枸杞苗和嫩葉可作為蔬菜食用，在廣東、廣西等地非常流行。比如，枸杞苗快炒後，與燒好的黃魚搭配食用，或用來炒肉絲、筍絲，或涼拌、汆湯、煮菜肉粥等，都很營養美味。枸杞花、枸杞根可入藥，均有滋補強身的功效。枸杞種子榨油，可制成潤滑油或食用油。

專家最後提醒大家，在挑選枸杞時要仔細辨別，才能買到真正的高品質枸杞。一般來說，品質上佳的枸杞皮幹而肉滿，果實偏濕潤，多為赤紅色或偏暗紅，而非鮮紅色。如果遇到顏色可疑的枸杞，可以先聞聞味道，如果有明顯的酸味或刺激性氣味就不要選。寧夏枸杞為道地藥材，藥用價值最高。其尖處大多有小白點，頭在枸杞白點處為空心狀，無論泡茶還是煲湯都會上浮。

## 補虛逆揉 瀉實順揉

# 揉腹除病有講究



便秘困擾的老年人。

揉腹是推拿的一種，它相對溫和且安全，可謂老少皆宜。揉腹最大的講究是要區分虛實補瀉，因為它們各自對應不同的手法。例如同樣為便秘，大便幹結、堅硬難解多為實證，大便難解、兼乏力易疲勞則多為虛證；消化不良的人表現為腹脹、打飽嗝、口臭多為實證，如果腹脹的同時還有便澀、食欲差、腹痛喜溫喜按等情況，則多為虛證；慢性腹瀉、脾胃虛弱、吃生冷食物後尤其容易腹瀉的多為虛證，吃得多、肚子脹痛、排泄物氣味重多為實證。辨明虛實後，揉腹時就要使用不同的手法：補虛宜逆時針揉腹，瀉實則是順時針揉腹。要注意的是，腹瀉的人應該先止瀉，然後再分虛實補瀉來揉腹。

我們平時可以在飯後半小時做做揉腹：右手掌心對着肚臍，左手疊放在右手之上，以肚臍為中心順時針或逆時針打圈，由大圈到小圈揉50圈，再由小到大揉50圈，動作宜緩慢、力道適中、呼吸均勻，每天揉腹3~4次，此後可增至80或100圈。常年堅持，一定會收到意想不到的養生效果。

揉腹雖好但絕非包治百病，想單純通過揉腹來調理胃腸、重獲健康不太現實。空腹或過飽時不宜揉腹，過飽揉腹易出現不適，饑餓時揉腹不利氣血。最後要提醒的是，揉腹也有一定禁忌：腹部皮膚有感染者不宜揉腹；有腸炎、闌尾炎等急性炎癥者不可盲目揉腹，以免使炎癥擴散；腹部有腫瘤的人也不太適合揉腹。急腹癥患者要及時就醫，千萬不能忍痛揉腹。

生活中遇到肚子不舒服、腹脹不消化，人們總愛說揉一揉就好了。揉腹的確益處頗多，但也并非大家想象的那麼神奇。東南大學附屬中大醫院針灸科副主任醫師邢麗陽表示，揉腹是一種簡單易學的養生方法，能改善五臟六腑的功能。但揉腹也有諸多講究，不能隨便亂揉一氣。

中醫稱揉腹為“摩腹”，在我國有上千年的歷史，《易筋經》裏最早提到它，隋唐開始有了更多記載。“藥王”孫思邈活了100多歲，他曾說“食畢摩腹，能除百病”；對揉腹甚是推崇的宋朝名家蘇軾也奉行此法養生。揉腹主要作用于脾胃和腸道，可通上下，驅外感諸邪，清內生百癥，能改善消化不良、腹瀉、便秘、慢性胃炎等，特別適合有

## 每天吃核桃防前列腺癌

《食品和功能》雜誌曾刊登了美國科學家的一項研究成果，通過對9種堅果的對比發現，核桃因為富含多種抗氧化劑，最有益健康，摘得“堅果之王”桂冠稱號。而美國得克薩斯大學健康科學中心最新研究還發現，食用適量的核桃能夠預防前列腺癌。

研究人員在免疫缺陷小鼠中注射人前列腺癌細胞，3~4周後，腫瘤在該小鼠體內開始大量生長。之後研究人員每天給它們喂食6~7個核桃。結果發現，腫瘤明顯縮小。該研究結果表明，核桃確實可以預防前列腺癌。

研究人員表示，這是因為核桃中富含的多酚可保護人體免受自由基侵害。在所有堅果中，無論生吃還是熟吃，核桃的多酚含量都位居第一，緊隨其後的是巴西堅果、開心果、碧根果、花生、杏仁和夏威夷果，而腰果和榛子的多酚含量相對較低。研究負責人喬·文森教授表示，核桃富含纖維、有益健康的飽和脂肪和大量的抗氧化劑，而飽和脂肪含量極低，經常吃可幫助人體獲得對健康至關重要的多種營養和活性抗氧化劑，抑制人體內“壞膽固醇”的增加，保護心臟健康。

## 生病時少碰的幾種食物

食療能預防和緩解疾病，不過有些食物或飲品却會加重病情。近日，美國《預防》雜誌刊文，盤點了生病後應該少“碰”的幾種食物。

**咖啡。**美國加州內科醫生克萊斯汀·阿瑟博士表示，體內水分充足有助免疫系統更有效地對抗病毒感染，當病人有嘔吐或腹瀉等癥狀時，一定別喝咖啡。因為，咖啡中的咖啡因會起到利尿作用，導致病人“放水”過量，出現脫水，非常不利于身體對抗病毒及感染。

**橙汁。**橙汁的酸味令人神清氣爽，但患感冒和咳嗽時，喝橙汁會讓喉嚨更加不適。美國埃默里大學結合醫學教授泰茲·巴蒂亞指出，橙汁中含有檸檬酸，會對發炎的咽喉黏膜產生刺激，延長恢復時間。

**糖。**克萊斯汀博士表示，吃精制糖會暫時抑制白細胞對抗細菌侵襲的能力。吃餅乾、糖果後的數小時內，人體免疫系統會變弱，病原菌可能乘虛而入。如果胃部不適時吃糖，會加重癥狀，糖分從胃腸道抽走水分還易

導致腹瀉。

**蘇打水。**蘇打水也可能導致人體脫水，并抑制免疫系統發揮防禦功能，擾亂胃腸道正常工作。如果不喜歡喝白開水，可以補充含電解質的飲品，比如運動飲料或椰子汁。

**酥脆的零食。**泰茲博士指出，喉嚨疼痛、發炎的人吃薯片等酥脆零食就像被砂紙摩擦一樣難受。而且，吃得越多對喉嚨的刺激越大，恢復時間越長。

**酒。**生病時飲酒會導致嚴重脫水，血液中酒精含量升高，會讓人醉得更快，消化速度加快，也容易導致腹瀉。

**油炸、高脂食品。**泰茲博士指出，高脂食物經過消化道并被吸收所需時間更長，會加重噁心，引發反胃。油炸、高脂食物會導致腸道肌肉痙攣，加重腹瀉。因此，得胃病時要對這類食物敬而遠之。

**辛辣食物。**辣椒中含有的辣椒素會刺激鼻腔。因此，感冒流鼻涕時建議少吃辣。