人参红参高丽参是一家吗
辨别挑选食用一次讲清

通讯员 黄利添 余明洋
本报记者 戴虹红

对注重养生的朋友来说,秋冬季节常有人参相伴。然而人参有很多分类,常见的有人参(生晒参)、红参、高丽参,每每购买时都会为如何选择而苦恼。记者请教浙江省中医院西溪院区中药房副主任寿迪文,一次讲清这些问题。

红参为人参熟用品

人参分栽培品和野生品,前者为“园参”,后者为“山参”。生晒参是园参经晒干和烘干所得。

红参是人参的熟用品,经浸润、清洗、蒸制、晾晒、烘干等工序加工而成。因此,红参是人参的一个品种。作用方面,红参与人参没有严格区别,但在补虚方面,一般认为红参强于人参。红参适合老人、久病体虚者,其具有火大、劲足之特点。

红参为人参经蒸制加工而成,因产地不同主要分为中国红参与高丽红参。高丽参产于朝鲜半岛,其红参的原植物和中国红参一样,不同之处在于加工炮制方法,以及炮制过程中添加提升功效的药材。

掺糖红参辨别有方

高质量红参有参体皮老纹深、质地坚实、颜色棕红、角质透明、体长形美、年轮清晰等特点。

市面上常有掺糖红参,要注意辨别,方法如下:掺糖红参易吸潮,表面摸起来粘手,有潮湿感;无糖红参只有红参特有的清香,而掺糖红参闻起来夹杂着焦糖甜味;无糖红参切片应有明显参纹,像树轮一样,品尝时可感觉到明显苦味,喉咙是甘的感觉,掺糖红参先有甜味,再有红参苦甘,切面参纹不是很明显。

食用可用五种方式

泡茶。红参切成薄片,放在碗内或杯中,接着用沸水冲泡,盖上盖闷5分钟后即可服用,冲泡多次,最后将红参一起吃下。

嚼食。红参切成薄丁片,取2-3片置于口中慢慢细嚼,先苦后甘、生津提神。

炖煮。红参或干参切成薄片,将参片、枸杞、红枣和鸡、瘦肉等一起蒸炖,不仅可消除苦味,还可增强药效,滋补强身。

熬粥。红参切成薄片,熬粥时放入少许,待粥煮熟即可。

磨粉。红参磨成细粉,每日吞服,一般每次2克,用量可视个人体质而定。

阴虚火旺者、脑出血患者、脾气暴躁而面色发红者、感冒发热者均不适合吃红参,可能会加重症状,出现头昏头痛、血压上升等。心脏病和高血压患者要在医师指导下服用。

牛奶搭配粗粮或影响钙的吸收

不少人会在早餐时来杯牛奶,但听说牛奶搭配不好,反而不利于营养吸收,是真的吗?

有说法称,牛奶和燕麦片搭配不利于钙的吸收。专家表示,牛奶富含蛋白质,燕麦片富含碳水化合物,一起吃既可提供能量,还能保证蛋白质进入体内后更好地被利用。但燕麦片属粗粮,富含膳食纤维,还有一定植酸,食用量太大会抑制对钙的吸收。体弱多病的老人、骨质疏松患者、消化吸收功能较差人群,不太建议这样搭配。

同为粗粮的玉米,能和牛奶一起吃吗?对健康人群来说,早餐食用玉米和牛奶,营养摄入更全面。但要注意,玉米不易消化,消化功能较差的人不建议一次吃过多。玉米中的膳食纤维也会对牛奶中钙的吸收有一定影响。 据CCTV生活圈

关注外界变化 重视相关禁忌
空腹饮食服药有讲究

空腹状态通常指8小时以上没有热量摄入。这一状态下需要注意的事不少,如空腹进食某些食物或剧烈运动易诱发一些不良反应。中医亦强调空腹饥饿状态时要注意外界环境变化,重视禁忌。

空腹饮食不可随意

空腹时饮食不当可能会增加患病风险。如常见的柿子、香蕉、柠檬、山楂、荔枝和梨等水果均不能空腹食用。

《医心方》引《食经》云:空腹勿食生果,喜令人膈上热,为骨蒸,作痈疖。这句话指出空腹食水果,有可能得膈上热,表现为上焦热,或为骨蒸潮热、痈疖等。

另外,《古今医统大全》称:“切忌空心茶。”从中医四气角度看,茶性偏寒凉,过量服用可损伤脾阳致食欲不振、腹痛等症状。

几个禁忌务必重视

空腹状态还有一些禁忌需要注意。

如《折肱漫录》言:“空腹莫多言,最能伤气。”《脉义简摩》记载:“饥后大怒,则必气脱。”这提示我们空腹不能多言耗气,同时忌大怒,应保持心境平和。

《普济方》中有“修真秘诀云:饥食过多,则结积聚”的记载,表明处于饥饿状态,进食要缓慢,不能过多,不然有可能使食物不能消化,导致积聚之疾病。

空腹服药注意方法

中医在一些疾病的治疗上,重视空腹服药。

如《神农本草经》记载“病在四肢血脉者,宜空腹而在旦”,认为病在四肢、血脉者要早上空腹服药。中医认为四肢和血脉属阳,能够藉由清早升发之气使药物进入其中。

另外,驱虫药物也适宜早上空腹服用。但在进行一些中医治疗前,如针灸、拔罐、艾灸、刺络放血和推拿等,忌空腹,需要先进食再进行治疗,以防气血不足而产生不良反应。

最后,中医也有辟谷疗法,但不是单纯的禁食,而是需要结合服饵等合理的方式使用,否则事与愿违。 据《中国中医药报》