

四则饮食误区 专家教你避雷

本报记者 林乐雨

我们常常接收到道听途说的“饮食常识”，或是来自长辈的“传统教育”，比如白壳鸡蛋比红壳好，泡面、豆腐乳是垃圾食品，骨头汤能补钙……这些说法真的靠谱吗？记者采访温州市中西医结合医院营养科主管营养师陈胜若，听一听专家怎么说。



误区：白壳鸡蛋比红壳鸡蛋好

红壳鸡蛋和白壳鸡蛋主要的区别在于鸡的品种不同，鸡蛋里面的成分并没有很大区别，也不存在好坏之分。

购买鸡蛋时大家更应该关注是否新鲜，因为鸡蛋存放久了容易变质，被细菌污染。购买前，可以先观察蛋壳上有没有斑点，再拿起来摇晃一下。不新鲜鸡蛋的蛋清和蛋黄黏稠度会降低，摇晃起来可以感觉到里面像水一样晃动。

误区：泡面是垃圾食品

泡面如果可以合理科学食用，

并非不健康。泡面的主要成分是面粉，通过高温、过油后干燥，不需要添加剂就能长时间储存。其健康隐患主要在于调料中的盐、油成分过多，如果只是偶尔食用，食用时调料包只放1/4或1/3的分量，对健康并没有太大影响。

食用泡面时，可以加入新鲜的鸡蛋和蔬菜等配料，营养更均衡。

误区：骨头汤能补钙

骨头汤中的主要成分是煮出的油脂，还有一部分是氨基酸成

分，达不到补钙的效果。骨头汤中还有较高的嘌呤含量，尿酸高、血脂高的人群不宜食用。

误区：豆腐乳有害健康

偶尔吃点有好处。豆腐乳的原料是营养价值很高的豆腐干，通过霉菌发酵而成。其蛋白质更容易分解，氨基酸也更容易消化、吸收，可以帮助人们改善食欲、促进消化。

但由于豆腐乳中钠含量较高，食用时要注意适量，以一周1-2块为宜。

盐是味中药 用得妙好处多

说到食盐，绝大多数人都只把它当作一种调味剂，平时还总把它与高血压联系到一起。可是，盐真的是个“坏家伙”吗？其实，它还是一味中药。生活中，合理使用食盐，对一些“小毛病”有很好的缓解作用。

淡盐水漱口治牙痛。食盐性寒凉，可以治疗热证，而其味咸，咸走血，对于风热牙痛或热邪所致的牙龈出血、咽喉肿痛，都有很好的作用。《千金方》中记载，治齿龈宣露时可“每旦嚼盐，热水含百遍，五日后

齿即牢”。这一点与西医“淡盐水有消炎作用”的认知是相同的。出现热性牙痛、咽痛时，可于清晨用1:100的淡盐水漱口，但不要咽下，有一定的缓解疾病作用。

盐水泡脚防感冒。平日热水泡脚时，适当加把盐，有助于补肾、安眠。这是因为盐味咸、入肾经，通过盐水泡脚亦可发挥一定作用，并促进血液循环，有利于心肾。感冒时可适当提高水温，温度感觉舒适即可，避免烫伤。泡至微微发汗。

盐水洗鼻防过敏。用生理盐水

洗鼻，通过使用冲鼻器和盐水冲洗局部鼻腔，可将鼻腔黏膜上沉淀和附着的过敏原排出，一定程度可缓解过敏性症状。

中医认为，适度使用食盐可滋肾水、生肝血、降心火、化脾气、安肺金；而过度使用食盐，则会泄肾精、引肝火、抑心气、损脾阳、伤肺气。尤其是对于一些有基础疾病的人来说，盐更是要谨慎使用。在日常保健时，可对食盐合理使用，但不能滥用或过食。

据养生中国

夏日吃苦瓜 可清热解毒

苦瓜为夏季时令蔬菜瓜果，同时也是一味中药，其味苦，性寒。现代大量研究表明，苦瓜营养丰富，含蛋白质、粗纤维、多种氨基酸、维生素、矿物质等多种成分，具有清热、利尿、解毒、消炎、降血糖、降血脂、抗肿瘤等多种作用。苦瓜是清热解暑泻火的小能手，夏季善用苦瓜煲汤效果甚佳。

推荐两道苦瓜时令菜。第一个

是苦瓜鸡蛋花瘦肉汤。取苦瓜500克、鸡蛋花15克、瘦肉300克、生姜3片，将苦瓜洗净，去瓤，切块；鸡蛋花洗净；猪瘦肉洗净和苦瓜、鸡蛋、花生、姜一起放进瓦煲内加入适量水煲1个小时，加盐便可，有助于清热祛湿、开胃。

第二道是苦瓜黄豆排骨汤。取鲜苦瓜2个(约500克)、黄豆50克、排骨500克、生姜3片，将黄豆洗净

浸泡待用，苦瓜洗净去瓤，切块，排骨焯水。同放砂锅内加适量水煮1至2小时，加适量盐即可，有清热解暑、去毒的作用。 据《广州日报》



延年九转法 辅助控糖

经常按揉腹部对身体的好处很多，也是健康长寿、中医养生的方法之一。

中医认为，绝大多数的2型糖尿病和饮食有关系，尤其和脾胃功能有关。而延年九转法主要是通过腹部按摩，调整脾胃功能，来达到控糖目的。

做法是两只手重叠，掌心的劳宫穴对准肚脐，朝外侧拇指方向画圈。先由小到大画圈，转9圈后回到肚脐，做3个深呼吸；然后换一个方向，从大圈揉向小圈，转6圈，回到肚脐，做3个深呼吸。

站着、坐着或者边走边按摩都可以，每天做3-6次，糖尿病患者可以适当增加次数，边走边揉腹，控糖效果更好。

据养生大国医

桑葚枸杞甜汤 修复肝血

中医认为，肝主疏泄。日常生活中，推荐大家喝桑葚枸杞甜汤来修复肝血，增强免疫力。

桑葚和枸杞有滋补肝肾的作用，二者同入肝经。此外，当归和红枣都是补血效果比较好的食材。当归是血药之圣，补血活血效果强大。红枣除了补血健脾，帮助脾胃更好地吸收营养物质外，还有调和诸药的作用，可以将甜汤的性味变得平和。最后，再配上滋阴润燥的鸡蛋，用红糖来调味，适合干燥的天气食用。

做法是取桑葚30克、枸杞15克、当归3至5克、去核红枣7至9枚、鸡蛋2至3个、生姜5片。将当归、红枣切开，和桑葚、枸杞一起放入锅中加清水浸泡30分钟。把鸡蛋、生姜加入，大火烧开后转小火，水开大约15分钟后，将鸡蛋取出。把鸡蛋壳剥掉，再放入锅中继续煮约15分钟左右，最后加入红糖调味就可以吃了。 据《天津日报》