

原汤化原食的那些门道

中国几千年的饮食文化中产生了许多谚语,其中有不少都和养生有关,“原汤化原食”就是我们耳熟能详的一句,“原汤化原食”如何演化而来,真的有科学依据吗?且听养生专家——道来。

汤能帮助淀粉类食物消化吸收

关于“原汤化原食”,有这样一个趣闻:

古时候西北有个面馆,那里的面很筋道,很多干重体力活的人都去那儿吃饭。老板在门口竖了一个牌子:“吃我面者,一定要喝我的汤。”一天,一位壮士也来这里吃饭,但是他拒绝喝汤。老板嘱咐小伙计,跟着他,记住他们家的住处。壮士回到家,晚上开始肚子疼,上下不通气,而且越来越厉害,气息奄奄。就在这时候,面馆老板和小伙计提了一桶面汤闯进门来,撬开壮士的牙,把汤灌了进去。一会儿,壮士的肚子就咕噜咕噜地响了,慢慢地苏醒过来,从鬼门关前捡回一条命。

故事听起来虽有些夸张,但也有一定的依据。李惠利医院中医科医生张增祥说,这里提到的“原食”指的就是淀粉类食物,例如饺子、面条、汤圆、馄饨等。而“原汤”顾名思义就是煮这些淀粉类食物而得到的汤水。“化”则有“消化”的意思。整句话的意思连起来就是,“汤能帮助淀粉类食物消化吸收”。

从现代营养学的角度分

析,在煮淀粉类食物时,其表面的淀粉会散落到汤中,食物上的一部分营养物质也会溶解在水里,这部分营养物质消化速率较快,可以促进胃酸和消化酶分泌,因而有利于“原食”中的淀粉吸收,从而减少老人积食的危险。

其次,喝原汤还有一定的补充作用。面粉中水溶性的B族维生素很丰富,但在煮食的过程中,B族维生素会流失到汤里,因而喝汤能够在一定程度上弥补面食在烹调过程中流失的维生素。平时我们提倡淘米不用热水,不过度搓洗,淘米次数也要控制在两次以内,炒菜不宜加过多的水等原则,就是要避免水溶性维生素。

饭前还是饭后喝尚无定论

“关于有些人在意的饭前还是饭后喝汤,这个其实没有定论。”张增祥表示,在吃饭喝汤的问题上,大家依旧无法达成意见一致。有些人习惯饭后喝汤,认为这样有助于消化,又能达到清口的效果。而有些人则认为应当饭前喝汤,能够刺激食欲。

尽管饭前喝汤的确会造成胃液稀释,但如果长期空腹状

态下忽然进食高蛋白物质也是无法顺利消化的。这时候,饭前喝汤就能起到很好的唤醒胃肠效果,刺激消化系统与反射,帮助肠胃“动起来”。此外,先喝汤还可以使人具有一定的饱腹感,放慢吃饭的速度,而不至于吃得过多,这也是为什么民间同样流行“饭前喝汤,苗条健康”这条谚语的原因了。

以下几种原汤不宜多喝

值得提醒的是,随着淀粉类加工食品中的添加物越来越多,最好不要喝市售食品煮出来的“原汤”。如很多挂面产品为了提高筋力,加入大量的盐、碱,使“原汤”成了咸汤、碱味汤。某些饺子、汤圆的馅中含有大量饱和脂肪,会融入汤中,不宜多喝。

同时,餐馆中的面汤也含有较多的盐,也应少喝。如果是家里自己做的少油少盐的“原食”,可适当喝一些“原汤”。还要强调的是,久涮火锅的汤不在“原汤”之列,因为在涮肉时会有很多油脂溶解出来,造成火锅汤中油脂和嘌呤含量过高,而且可能含亚硝酸盐等致癌物质。

记者 陆麒雯
通讯员 应红燕

几种适合老年人的中药材

在11月5日举行的道地药材辨识活动中,市中医院在现场展示了18味珍贵药材。记者了解到,在这些药材当中,老年人比较常用的的几种药材为孢子粉、生晒参、枸杞、莲子、鹿角胶、阿胶、铁皮石斛、肉苁蓉和杜仲,其中前面5种药材因为性子平和,方便食用,在咨询过医生后,可以经常吃一些。

孢子粉比较昂贵,购买时要认准GMP认证的正规医药公司产品,一般都是打开包装直接冲服的。

冬季每天可以取3克生晒参加一汤勺枸杞泡茶,可以泡很久,生晒参性温、补气,对脑部的中枢神经有好处。而枸杞可以补血养肝,同时还明目。

莲子是家常补品,和其它食材制成羹或者直接煮着吃都

可以,适合各种体质,泻火的功效很好,但记得不要拿掉莲心,因为它的清热功效是最强的,胃寒的人可以把莲子煮得更烂一些再吃。

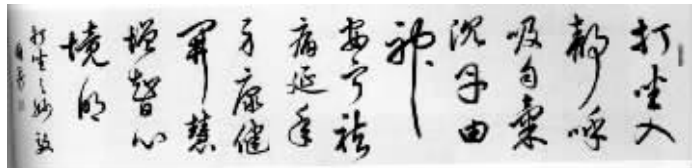
鹿角胶自然是用来泡酒的,具有温补精血、补虚劳、益精髓、长肌肉的功效。

现场一位老人的问题比较有代表性:自己血脂偏高,而且有点缺钙,补点什么比较好?市中医院药剂科主任王杰介绍:缺钙是老年人的普遍问题,冬令进补只起辅助作用,最好的办法是吃得杂一点,各种营养都涉及到;血脂高可以经常吃一点东北黑木耳,发好凉拌着吃,或者用绞股蓝泡茶喝,在经济条件允许的情况下,用灵芝煎茶,长期吃。

记者 鲍云洁
通讯员 刘 扬



打坐入静呼吸匀,气沉丹田神安宁;祛病延年身康健,开慧增智心境明。



“慈孝心·儿女梦”大型公益活动第二波来了 免费体检邀您体验前沿健康科技

由东南商报、康乐老年俱乐部及贝发集团等单位共同发起的“慈孝心·儿女梦”关爱老人健康大型公益活动开展以来,受到不少老年人朋友的欢迎。继首批邀请几十位共和国同龄人参与体验健康体检后,活动第二阶段再次征集500名老人参与活动,一起走进神域生活馆,体验高科技健康设备带来的全新健康体验。

首批体检让老人涨见识

关爱老年人身心健康,是每一个儿女的义务,也是全社会的责任。今年重阳节前夕,“慈孝心·儿女梦”关爱老人健康大型公益活动正式启动,得到社会各界的广泛支持,首批参与活动的老人也感觉受益匪浅。

“感觉神域健康馆的各项技术理念都很新,新的材料、新的设备、新的技术,参加这次活动最大的收获是让我长了见识。”首批参与活动的郁先生说,参加此次活动让他大开眼界。

“这次公益活动体现了社会对老年人的关心,像我这个年纪的人最关心的就是身体健康。”共和国同龄人徐先生在参加了首次活动后,还把现场所见拍摄下来,和周围的老年朋友一起分享。

“真的很神奇,不要抽血,不要空肚子,三五分钟时间就完成这么多检查,而且还比较准确。”拿到包含125项体检

结果的体检报告单,首批参与体验的共和国同龄人桂维诚老人连连惊叹。

参观神域生活馆收获大

“慈孝心·儿女梦”大型公益活动由东南商报、康乐老年俱乐部、宁波市文具协会、贝发集团、正和清生命科技实业有限公司、神域健康科技发展有限公司联合发起,活动为期99天。期间除了将邀请1000位社会各界老人代表免费体验国际顶尖水平的体检技术外,还将举办科学健康讲坛、探访健康因子细胞能量修复房、身边幸福健康老人随手拍、关爱空巢老人等系列活动。

每位参与活动的老人,都将被邀请到和丰创意广场的神域健康生活馆,感受最前沿的健康科技。在这里除了能免费品尝酵素、DIY酸奶等健康饮品,还将体验以前只有宇航员才能享受到的体检技术。

参观神域生活馆的重头戏,是体验AMP无创血液分析

仪。据介绍,这种检测仪器价值过百万元,是中国航天员使用的仪器,最大的优点是体检者不用抽血,125项全身生化指标3~5分钟一站式就查完了,准确率经临床证明高达94%。工作人员介绍,这种仪器能快速发现已发的、潜在的疾病或健康隐患,更方便老人对症下药调整饮食及生活习惯。

检测过后,再来一次健康理疗,走进“PAC健康因子细胞修复房”,促进身体的健康。修复房里所有材料都富含PAC健康因子,材料包括PAC能量石、细胞修复陶板等,人呆在里面能起到疏通经络、清理血管、修复细胞等作用。在细胞修复房里呆30分钟,相当于在森林中漫步8小时,非常有利于老年人心血管、关节炎等症的辅助治疗。

500免费名额开始报名

“关爱老年人身心健康,是每一个儿女的义务,也是全社会的责任。今后我们每年都



共和国同龄人在神域生活馆里参观、体验。 记者 王增芳 摄

会举办这样的敬老爱老公益活动以回报社会。”活动发起方之一的宁波神域健康科技发展有限公司董事长邱智铭表示,“慈孝心·儿女梦”组委会诚挚邀请各社会团体、企事业单位及致力于公益事业的有识之士支持和参与,共同创造全社会敬老、爱老的良好风气。

据了解,为了回馈更多的中老年人,让更多人能走进神域

生活馆,现在起再次征集500位老人参与此次活动,只要是50~70岁的老年人都能报名参加,报名电话:0574-81891257、81891271,额满为止。

报名成功的老人们,将被邀请到位于江东和丰创意广场的神域健康生活馆,免费体验最前沿的健康科技。需要提醒的是,每位参与体检的老人需有儿女陪同前往。 记者 孙美星