

编者按：秋天的风吹来了凉爽的味道，秋天的云卷住了故乡的味道，秋天的雨浸润了泥土的味道。在你着迷于美丽的秋色时，别忘了还有秋天美食的好味道。在金风玉露相逢的浪漫秋季，也应该让自己的味蕾和养生食物来一场美丽的邂逅。秋天，我们应该吃些什么食物为宜呢？《黄帝内经》中记载：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。”秋天阳气渐收，阴气渐长，气候逐渐干燥，此时人体也应顺应四时变化的规律，进入保护阴气的时机，在饮食方面应以防燥养阴、滋阴润肺为主。接下来，就让我们细嚼慢咽地去品尝舌尖上的秋天味道。

舌尖上的秋天味道

蜂蜜



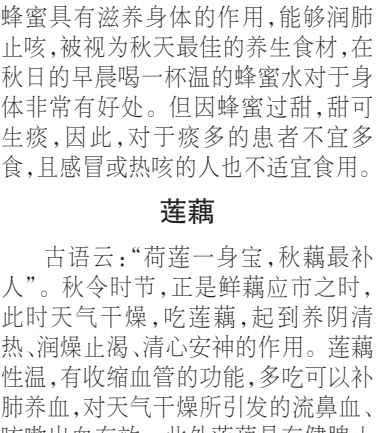
《本草纲目》记载：“蜂蜜有五功：清热、补中、解毒、润燥、止痛。”秋季天气非常干燥，身体很容易缺水。而蜂蜜具有滋养身体的作用，能够润肺止咳，被视为秋天最佳的养生食材，在秋日的早晨喝一杯温的蜂蜜水对于身体非常好处。但因蜂蜜过甜，甜可生痰，因此，对于痰多的患者不宜多食，且感冒或热咳的人也不适宜食用。

梨



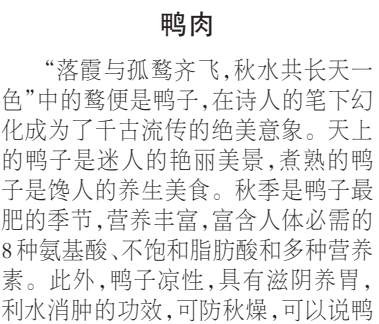
秋季气候干燥，水分较少。而梨鲜嫩多汁，酸甜适口，含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素，被称为“天然矿泉水”。中医认为，梨有生津止渴，止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能。现代医学研究认为，梨还有降低血压、清热镇静的作用。高血压患者，如有头晕目眩、心悸耳鸣者，经常吃梨，可减轻症状。但是，因为梨性寒冷，对那些脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人，不可多食。

莲藕



古语云：“荷莲一身宝，秋藕最补人”。秋令时节，正是鲜藕应市之时，此时天气干燥，吃莲藕，起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。莲藕性温，有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血，对天气干燥所引发的流鼻血、咳嗽出血有效。此外莲藕具有健脾止泻、增进食欲以及促进消化的功能，特别适合幼童食用。莲藕的食用价值较高，一般除了常吃的莲藕根、莲藕仔外，属于中药材的莲藕蓬也可炖汤，同样具有凉血的功效。

鸭肉



“落霞与孤鹭齐飞，秋水共长天一色”中的鹭便是鸭子，在诗人的笔下幻化成为了千古流传的绝美意象。天上的鸭子是迷人的艳丽美景，煮熟的鸭子是饕人的养生美食。秋季是鸭子最肥的季节，营养丰富，富含人体必需的8种氨基酸、不饱和脂肪酸和多种营养素。此外，鸭子凉性，具有滋阴养胃，利水消肿的功效，可防秋燥，可以说鸭是金秋赏食中的上好滋补佳品。平时易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的体弱

人群，可在熬鸭汤时，加入山药、莲子、黄芩或西洋参。要注意的是，鸭肉性寒，脾胃虚寒、腹部冷痛、因寒痛经者不宜多用。

茄子



吃茄子最去火，茄子不仅是价廉物美的大众蔬菜，还是食疗佳品。中医认为，茄子性凉，味甘，有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能，所以在这个季节吃些茄子能降“火气”，除秋燥。在茄子的所有吃法中，凉拌茄泥较为健康，营养吸收最完全，因为它不用削皮，而茄子皮中含有大量的生物活性物质。需要注意的是，茄子属于性凉食物，如果最近肠胃不适，就要少吃些，否则会加重肠胃的负担。

银耳



中医认为，银耳有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，为润肺滋阴之要品。银耳是山珍海味中的“八珍”之一，为高级天然滋补食用和药用真菌，银耳自古被列为饮食和养生的“上品”。秋天天气又比较干燥，无论是身体里还是皮肤都需要滋润滋润，银耳可以说在一年四季里都比较适合食用，但是相对来说秋天特别适宜食用银耳。此外，银耳还有“菌中之冠”的美称，是名贵的营养滋补佳品，味甘、淡、性平、无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠的作用，还可以滋阴润肺。

山药



诗人陆游就曾在诗中写道：“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜。”山药不仅仅有充饥的作用，其养生功能亦不可小觑。在润肺养肺食材中，山药总是名列前茅。这是因为山药中含有皂苷黏液质有润滑作用，能够帮助我们滋阴润肺，对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。经常食用山药可以让肺部保持年轻。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收，秋意渐浓，一些脾胃虚弱的人可能会出现腹胀、大便稀溏、消化不良等症，这时候用山药煮粥则可以起到调理作用。山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，有延年益寿的功效。

花生



“老板，来盘花生毛豆！”花生和毛豆几乎成为了亲朋好友聚餐时的必点菜品，深受人们喜爱。花生以其美味吸引人们的同时，也以其养生功效帮助人们调理身体。中医认为，花生性平，味甘，入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇乳少及大便燥结等病症。新鲜花生最好连壳煮着吃，煮熟后的花生不仅容易消化吸收，而且可以充分利用花生壳和内层红衣的医疗保健作用。

本版内容由高林雪整理



2019年8月30日

星期五

编辑: 李清新

咨询热线: 01084395132

E-mail: kejiaweekly@163.com

5

百姓话题

编者按：俗话说，造谣张张嘴，辟谣跑断腿。我们正处在一个信息大爆炸的时代，鱼龙混杂的消息充斥着我们的生活，让人真假难辨。日常生活中的谣言和流言多发于饮食健康和医疗保健领域，微信为其主要传播渠道。谣言主要为夸大食品的营养功效等方面，如喝醋能软化血管、吃蜂蜜能治便秘、大量饮水能治愈感冒等。部分谣言的产生是科普知识缺失所致，如蚊子爱叮O型血的人、开夜灯睡觉会导致孩子性早熟等。下面就让我们一一粉碎这些谣言。

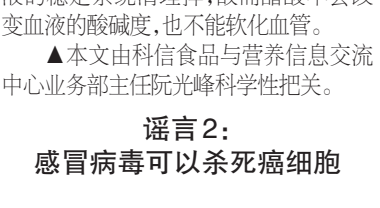
十大谣言止于科普

谣言1：
喝醋能软化血管



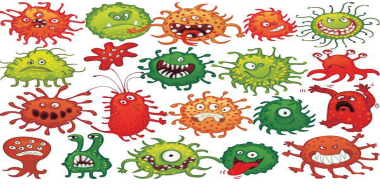
民间和网络上长期流传着喝醋能软化血管的说法，认为动脉硬化斑块是钙化的问题，而醋酸可以溶解血管中的钙质，从而达到软化血管的目的。
辟谣：食醋中含有的醋酸在小肠中会被碱性消化液中和，能够被吸收入血液的醋酸非常有限，而且很快也会被血液的稳定系统清理掉，故而醋酸不会改变血液的酸碱度，也不能软化血管。
▲本文由科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光峰科学性把关。

谣言4：
车内的矿泉水经暴晒后无法饮用



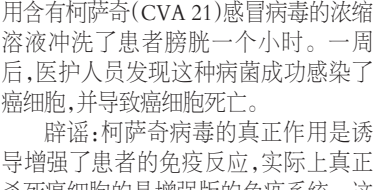
矿泉水瓶经过阳光暴晒或长时间存放在闷热高温的环境里，其容易发生材质老化并释放有毒物质，长期饮用这样的水会引起慢性中毒。
辟谣：合格的饮料瓶、矿泉水瓶都要求用食品级PET和一些可接触食物的助剂为原料。PET材料很稳定，要发生化学反应至少要在100℃以上的环境中，汽车里显然达不到这个温度。即使是长时间煮沸，塑料瓶中释放出来的有害物质也远远低于国家标准。
▲本文由北京印刷学院化学及印刷材料系副教授齐晓莹科学性把关。

谣言5：
吃蜂蜜能治便秘



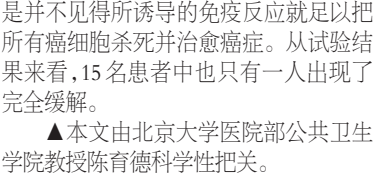
蜂蜜进入胃肠道后，益生菌被激活，合成并释放各种转化酶，使肠道进入正常的新陈代谢过程，分解各种食物，同时促进胃肠道蠕动，恢复了人的正常排泄功能，从而达到通便作用。
辟谣：蜂蜜主要是含葡萄糖和果糖两大成分。对于葡萄糖与果糖来说，它们在到达小肠之后就已经能被人体吸收，因此蜂蜜不太可能产生渗透性或刺激性的泻下通便作用。
▲本文由科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光峰科学性把关。

谣言6：
降压药必须定期更换



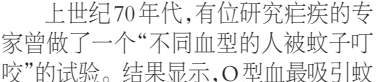
人们在出现高血压之后，大多数都会选择服用降压药来避免血压持续升高。而对于降压药，持续吃同一种会产生耐药性，所以降压药必须定期更换。
辟谣：降压药没有耐药的说法，可确实有很多患者在随着年龄增加或在某个季节（特别是冬季），原先的降压药效果会减弱。这是因为高血压是进展性疾病，此时不是药物耐药，而是疾病有所进展。对于这种情况，医生常见的做法是在现有降压药的基础上，加用1~2种其他类别的降压药。在高血压初始治疗时，医生会根据病情为患者选择最合适的降压药，如果口服后疗效很好且无明显副作用，那么就可以长期服用，不需要定期更换。
▲本文由北京大学人民医院药剂科副主任丁庆明科学性把关。

谣言7：
面粉能急救烫伤



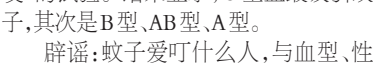
一篇题为《面粉的神奇作用：烧伤烫伤，用它连红印和水泡都不会有1》的文章在网上流传。文章主人公称其手被沸水烫伤后，在一位朋友的建议下，把手放在面粉里10分钟，拿出来后发现手上没有任何灼伤的红印或者水泡，像是完全没有受伤。
辟谣：皮肤被烧伤或烫伤后，应该及时进行冷疗带走热力，面粉的储热量很小，无法有效吸收热量，起不到冷疗的作用。央视财经栏目《是真的吗》曾用自来水和面粉做了一次对比降温试验，实验者准备了两个装有等量82℃开水的同等大小的烧杯，分别加入了相同体积的自来水和面粉。1分钟过后，测出在自来水中的热水温度约为37℃，用面粉降温的热水温度约为64℃。由此可见，面粉的降温作用显然不如自来水。
▲本文由北京大学医院部公共卫生学院教授陈育德科学性把关。

谣言8：
开夜灯睡觉会导致孩子性早熟



有人在感冒后会试图先不吃药，而是通过多喝水来治好感冒。
辟谣：多喝水是不能治疗感冒的，但是在传统观念中感冒期间需要多喝水，这是因为感冒期间人体会出现一些头疼、咽痛或浑身酸痛等表现，喝水确实能缓解感冒的一些症状。普通感冒是一种自限性疾病，无论是否用药，随着时间的推移，一般经过五到七天之后就可以自然缓解。我们每天的饮水量应该在1500mL~2000mL，但是感冒期间如果一味地大量饮水，就会容易水中毒，即造成低钠血症、细胞水肿，这时会出现头痛、无力等表现，所以感冒期间大量饮水并不适合。此外，一些具有基础病变的患者，如心功能或肾功能受损者，多喝水反而会加重心脏、肾脏的负担，更不利于感冒的恢复。
▲本文由科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光峰科学性把关。

谣言9：
大量饮水能治愈感冒



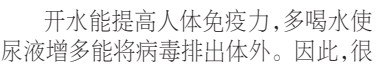
别等并无直接联系。这个试验采用的样本量太少，数据的精确性值得怀疑，而且试验没有考虑其他因素的干扰。
▲本文由北京大学医院部公共卫生学院教授陈育德科学性把关。

谣言10：
油条酥脆是因为加了洗衣粉



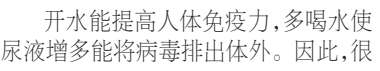
有黑心店家用洗衣粉掺面粉炸油条，洗衣粉遇水后搅一搅会有很多泡泡，混合在面团里的泡泡会让炸出的油条变得蓬松酥脆。
辟谣：洗衣粉一般由漂白剂、表面活性剂、软水剂等物质组成，表面活性剂具有很强的起泡能力，如果在揉面团的时候加入洗衣粉，表面活性剂会让面团内部形成一些“液膜”，其会将气体包裹于面团内部，使面团达成蓬松的状态，或许这就是出现该谣言的原因。但是经过高温油炸后，液膜被击碎，面团中的气体也就会随之“跑掉”，油炸过后的“油条”自然也就变成了嚼不动的“面棍”。此外，用洗衣粉代替小苏打和明矾，炸出来的“油条”是塌陷的，也会失去金黄的色泽，完全不酥脆，还会有刺鼻的味道。一般为了提高油条的脆感，在油条制作中会加入少量明矾，但加入洗衣粉没有道理。
▲本文由中国睡眠研究会信息科普部主任彭志平科学性把关。

谣言9：
大量饮水能治愈感冒



人在夜间进入睡眠状态时，黑暗中松果体会分泌大量的褪黑激素，能抑制腺垂体促性腺素的释放，可以防止性早熟。儿童若受过多的光线照射，会减少松果体褪黑激素的分泌，使其对垂体促性腺激素释放的抑制作用减弱，导致性早熟。
辟谣：孩子性早熟的原因很多，与营养、基因、环境等有关，并非单一因素占主导地位。有研究发现，新生儿重症监护室的长时间、无差别光亮度对于新生儿褪黑素的分泌并没有明显作用。通过目前所能获得的研究数据来看，也并不直接能将开夜灯睡觉和发育提前联系起来。
▲本文由中国睡眠研究会信息科普部主任彭志平科学性把关。

谣言9：
大量饮水能治愈感冒



开水能提高人体免疫力，多喝水使尿液增多能将病毒排出体外。因此，很

本版内容由颜旭整理