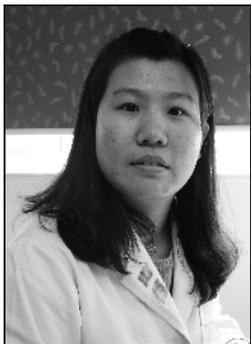


■对话专家

读者王敏提问:

现在正是枣大量上市的时候。我们吃枣应该注意什么?



本期专家

丰台区妇幼保健院营养师
陈艳杰

记者:请您谈谈枣的自然状况。

专家:枣又名红枣、干枣、枣子,起源于中国,在中国已有四千多年的种植历史,自古以来就被列为“五果”之一,即:桃、李、梅、杏、枣。全国大部分地区有产,主产于山西、河北、河南、山东、四川、贵州等地。大枣因加工的不同,而有红枣、黑枣之分。入药一般以红枣为主。我国著名的大枣品种有五佛大枣、山东大枣、泗洪大枣、金丝小枣、赞皇大枣、哈密大枣、新郑大枣等。2008年,我国新疆阿克苏生产的红枣荣获了北京奥运会推荐果品评选一等奖。

记者:枣中所含物质,对人体有什么作用?

专家:近年来药理研究发现,枣中含有多种生物活性物质,枣多糖、黄酮类、皂苷类、三萜类、生物碱类、环磷酸腺苷、环磷酸鸟苷。枣中的cAMP在生物体内参与细胞分裂与分化、形态形成、糖原和脂肪分解、类固醇生成等多种生理生化过程,并可作用于基因转录,影响蛋白质的合成。更重要的是cAMP对治疗各种肿瘤有显著疗效,能有效阻止人体中亚硝酸盐类物质的形成,从而抑制癌细胞的形成与增殖,甚至可使癌细胞向正常细胞转化的物质。

秋天是枣丰收的季节。民间有这样的谚语:一日食三枣,郎中不用找。门前一棵枣,红颜直到老。一日吃三枣,终生不显老。五谷加小枣,胜似灵芝草。要想皮肤好,粥里加红枣。宁可三日无肉,不可一日无枣。可见枣的药食威力有多么的大。但是,要想吃好吃枣,还要认识枣。记者采访了丰台区妇幼保健院的营养专家陈艳杰,请她谈谈枣。

吃枣有哪些利弊?

□本报首席记者 阎义文/摄



枣中富含的三萜类化合物具有抑制癌细胞的功效,尤以山楂酸效力最强,甚至超过了常用的抗癌药氟脲嘧啶。枣中丰富的维生素C有很强的抗氧化活性及促进胶原蛋白合成的作用,可参与组织细胞的氧化还原反应,与体内多种物质的代谢有关,充足的维生素C能够促进生长发育、增强体力、减轻疲劳。枣中的维生素P含量为所有果蔬之冠,其具有维持毛细血管通透性,改善微循环从而预防动脉硬化的作用,还可促进维生素C在人体内积蓄。

枣中所含的皂类物质,具有调节人体代谢、增强免疫力、抗炎、抗变态反应、降低血糖和胆固醇含量等作用;所含芦丁有保护毛细血管通畅、防止血管壁脆性增加的功能,对高血压、动脉粥样硬化等病有疗效;所含的黄酮类物质可用于高血压和动脉硬化的治疗和预防。枣中的果糖、葡萄糖、低聚糖、酸性多糖参与保肝护肝。枣多糖是大枣中重要的活性物质,其有明显的补体活性和促进淋巴细胞增殖作用,可提高机体免疫力。

枣中的黄酮类物质可以防治脑缺血症并对脑缺血所致的脑组织超微结构损伤有保护作用。枣中的乙基-D-呋喃葡萄糖苷衍生物对5-羟色胺和组织胺可抗过敏。枣中含有丰富的维生素C、维生素P,对健全毛细血管、维持血管壁弹性,抗动脉粥样硬化

很有益。枣中含有cAMP,其药理作用表现为改善人体微循环,扩张冠状动脉,增加脑和心脏的供血量,减慢心律,降低心肌耗氧量而改善缺血心肌的代谢,故可防治心脑血管病。枣中含有与人参中所含类同的达玛烷型皂苷,具有增强人体耐力和抗疲劳的作用。枣对妇女的美容养颜以及更年期的潮热出汗、情绪不稳也有调补和控制作用。

记者:请您介绍几个以枣为主的中药方。

专家:我国应用枣已有2000多年的历史。介绍几种简单易行的食疗方。治高血压的:大枣10枚,洋葱30克,芹菜根20克,糯米适量,煮粥食用。治神经衰弱的:大枣10枚,枸杞15克,水煎半小时,再将鸡蛋两只打入同煎,至熟食用,每日两次。治月经不调的:大枣20枚,益母草、红糖各10克,水煎服,每日两次;或大枣5枚,生姜2片,桂圆肉适量,同煮食,每日一次,连服数日。治贫血的:大枣50克,绿豆50克,同煮,加红糖适量服用,每日一次,15天为一疗程。

记者:药食同源,在大量的菜肴里也经常以枣为主。请您介绍几个以枣为主的菜肴。

专家:确实有很多菜肴以枣为主。比如:红枣鱼肚。将鱼肚、鱼肉切成块。桂圆肉、红

枣、核桃仁加水炖至半熟,取出待用。油锅入葱、姜末爆香,入鱼块、鱼肚炒几下,加入米酒去腥,再加入红枣、桂圆肉、核桃仁及调料,烧熟即成。这道菜有美容养颜功效,适宜爱美之人食用。黑木耳大枣汤是将黑木耳、红枣洗净。猪里脊肉洗净切成小块,一起放入压力锅内,加入葱、姜、花椒、盐、鸡精和香油,盖上锅盖,把压力调到肉类档,保压定时12分钟,即可食用。这道汤适宜贫血、高血压、心脑血管疾病的人食用。

记者:有一利就有一弊。食用枣是否也存在这个问题?

专家:食用枣时也要注意这个问题。枣遇雨容易腐烂,也极易遭蚊蝇叮咬而受到污染,因此鲜枣不宜多食,否则易生痰,助热,损齿。干枣应用开水煮沸消毒后食用。生吃时,枣皮容易滞留在肠道中而不易排出,因此吃枣时应吐枣皮。枣皮中含有丰富的招牌营养素,炖汤时应连皮一起烹调。腐烂的枣在微生物的作用下会产生果酸和甲醇,人吃了烂枣会出现头晕、视力障碍等中毒反应,重者可危及生命,所以要引起注意。枣味甘能助湿壅气,多食易出现腹部胀满,凡痰浊壅盛、腹部胀满等症要慎用。枣不能与葱和鱼同食,否则或令人五脏不和。或令人腰腹疼痛。

【健康红绿灯】

绿灯

糖尿病人应常喝酸奶



有研究表明,喝酸奶不但可以提升人体维生素D水平,从而调节免疫,促进对血糖的控制,还能提高脂联素水平,脂联素是由脂肪细胞分泌的一种激素,具有抵抗炎症的作用,还可以调节血糖代谢。因此,糖尿病人可以每天喝半斤无糖酸奶,担心血脂可以喝低脂酸奶。

芹菜叶营养成分更高



营养学家在对芹菜茎和叶片进行的13项营养成分的测试中,发现芹菜叶片中有10项营养成分含量都超过了茎。其中,胡萝卜素含量超过88倍;维生素C的含量超过13倍;维生素B1的含量超过17倍;蛋白质超过11倍;钙超过2倍。芹菜叶的抗坏血酸含量也较高。

红灯

太硬的西红柿不要买



越硬的西红柿植物激素使用越多,最好不要买,或者买回来别马上吃。放两三天延续一下成熟期,等它自然变软。而且这时不利于健康的催红素也已得到释放。另外,外红瓢绿的西红柿可能与催熟剂有关。

眼病患者少吃蒜



患有青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼疾的人平时最好少吃。中医认为,长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”,因此,眼病患者应尽量不吃大蒜,特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意,否则时间长了会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。

蟹中珍品——“阳澄湖牌”大闸蟹

阳澄湖大闸蟹,又名金爪蟹。产于阳澄湖。蟹身不沾泥,俗称清水大蟹,体大膘肥,青壳白肚,金爪黄毛。肉质膏腻,十肢矫健,置于玻璃板上能迅速爬行。每逢金风送爽、菊花盛开之时,正是金爪蟹上市的旺季。农历9月的雌蟹、10月的雄蟹,性腺发育最佳。煮熟凝结,雌者成金黄色,雄者如白玉状,滋味鲜美,是享誉中国的

名牌产品。其中,由江苏省龙头企业的阳澄湖大闸蟹集团公司所出品的“阳澄湖牌”阳澄湖大闸蟹为最佳,是享誉中国的名牌产品,驰名世界的美味佳肴。

不是所有的阳澄湖大闸蟹都可以叫“阳澄湖牌”!使阳澄湖牌大闸蟹形成与众不同的四大特点是:一是青背,阳澄湖蟹壳呈青灰色,平滑而有光泽;二是白

肚,贴泥的脐腹,甲壳晶莹洁白;三是黄毛,蟹腿的毛长而黄,密而软,根根挺拔,其他湖区蟹毛带浓重泥土色,不清洁;四是金爪,阳澄湖牌大闸蟹爪尖上呈烟丝般金黄色,二螯八爪肉感强、坚挺有力,放在玻璃上能八足挺立,双螯腾空。

肩负着让京城市民品尝到正宗的阳澄湖牌大闸蟹使命的阳

澄湖大闸蟹集团公司与长期诚信经营北京耕源世纪贸易有限责任公司签订了特约经销合同,保证每只大闸蟹都戴双戒指防伪,外加礼盒外的水产品质量追溯防伪,保障消费者的权益,让大家品尝到货真价实的阳澄湖大闸蟹。有兴趣的朋友可以网上参阅订购 <http://4000101290.com>,或电话直接咨询:400 010 1290。