



# 年味儿 从一碗腊八粥开始

□本报记者 盛丽

今天是农历腊八。俗话说“过了腊八就是年”，每年此日，人们开始准备年货，打扫房屋，祈福迎春。此外，家家户户还会做腊八粥、腌腊八蒜。在这寒冷的冬季，喝上一碗热气腾腾的腊八粥，不仅满足口感更能让身体也跟着暖起来。那么这道传统美食对人身体的益处？哪些人适合喝它？喝腊八粥又有哪些需要注意的地方？为此，记者采访到北京中医药大学东方医院营养科主任刘芳，了解腊八粥背后的知识。

## 腊八为何要喝粥

腊八节指农历腊月（十二月）初八这一天。在我国，这一天会有不少传统习俗登场。其中包括喝腊八粥、泡腊八蒜。虽然直到现在人们仍保持着腊八节喝腊八粥的习俗，但是对于为何要喝粥，却不得而知。

腊八粥也叫“七宝五味粥”。农历腊八，古人有祭祀祖先和神灵、祈求丰收吉祥的传统，一些地区有喝腊八粥的习俗。最早腊八粥是供穷人食用，到了年底穷人没有吃的东西，将锅盖、缸沿打扫出的剩米煮成粥喝，慢慢形成习俗，最终传到官府、宫廷和寺庙。据了解，我国喝腊八粥的历史差不多已经有一千多年。宋代开始，当时一到腊八，家家户户都会做腊八粥。而到了清朝，喝腊八粥的风俗非常盛行。

此外，有俗语“腊七腊八，冻掉下巴”，所以在腊八这天，家家户户喝腊八粥，为的就是以防下巴被冻掉。民间也有把腊八粥叫做“防风粥”，据说喝了这粥，可以御寒。

关于腊八粥不同地方也各具特点。比如，地处北方的山西，这里的腊八粥又称八宝粥，以小米为主，附加以豇豆、小豆、绿豆、大枣、黏黄米、大米、江米等食材。还有在甘肃，传统煮腊八粥用五谷、蔬菜，煮熟后不仅会和家人享用，还会送给邻里，还要用来喂家畜。而在南方，比如江苏吃腊八粥分甜咸两种，煮法一样。区别只在于咸粥会加青菜和油。

## 熬粥食材有讲究

腊八节前，记者来到几家超市探访。在杂粮货架前，不少人正在挑选熬制腊八粥的食材。关于腊八粥的配料，不同的地方也有不同的组合。刘芳也根据常用



的几种食材，介绍了各自的营养作用。

“谷物类，比如糯米、薏米会常常用到腊八粥中。这两种食材的作用可不少。”刘芳介绍，糯米具有温脾的作用。“很适合脾胃不适的人群，也适合小孩和老年人食用。同样，薏米可以健脾祛湿，对脾也很有益。”

而腊八粥的另外一个食材——花生，采访中，不少人对它还有着一些认识误区。“我以前总认为花生不易消化，特别是肠胃不好的人不易多吃，容易胀气。”正在挑选腊八粥食材的顾客赵女士说。

对于赵女士的疑问，刘芳也给出正确的解释，她说：“其实花生具有健脾胃的作用，但是很多人认为花生这样的豆类，或者是很多果仁类食材不容易消化，主要是因为没煮熟。所以熬制时，还是要掌握好烹饪时间，不能熬制的过短。”

红豆、板栗还有红枣也是腊八粥中的重要食材，“这些食材也对人身体很有帮助，很有营养。”刘芳一一列举道：“拿板栗来说，它具有强壮筋骨、健脾

益气的作用。红豆不仅利于补血而且祛湿消肿，同样补气补血的还有红枣，对于气血两虚的人可以起到很好的食疗作用。而核桃不仅可以乌发，还可以健脑，延缓衰老。”

## 美味也有禁忌

“腊八粥也不是所有人都能喝。”采访中，对于美味的腊八粥，人们都很喜爱。但是很多人却很少关注这道美味食用需要注意的地方。对此，刘芳也做了特别的提示。

“腊八粥对两种人还是建议不喝或者是少喝的，其一是血糖较高的人群。”刘芳解释道，“因为腊八粥中的食材比较多，还有一些比如花生的食材需要熬制到烂的程度，所以这时的粥会变得比较黏稠。而这样的状态，很容易造成血糖较快升高。除去血糖较高的人群，肾功能不好的人也建议不喝或者是少喝腊八粥。”

刘芳还提示喝粥的时间也很有讲究。“一天中，还是建议大家中午和晚上喝粥，不太建议早上喝粥。如果早餐喝粥，建议先吃些主食或者是蔬菜，这样再喝粥就不易造成血糖的快速上升。”

此外，喝粥的量不易过多。“因为豆类、果仁这些高热量的食材不易消化和吸收，容易造成胀气的现象发生。”刘芳说。

对于美味的腊八粥，不少人喜欢在食材上变化。对于这种“改良”刘芳推荐：“比如气血不好可以加些桂圆、枸杞。不喜欢甜味的人，还可以加些羊肉、鸡肉或者是小油菜，将味道变为咸味的粥。加青菜的做法可以让膳食纤维发挥作用，起到润肠通便的效果。再有还可以加些燕麦，这样不易让血糖快速升高。总之要根据自己的需要和身体情况，来对腊八粥做适当的改良即可。”

## 健康资讯

# 3

## 酒后多吃3种食物 加速身体恢复

亲友聚会或应酬场合或多或少都会喝一些酒，少酌两杯对身体有益，但过量喝酒或者喝醉，对身体自然会有负面影响了。如果酒喝多了，应该在酒后给身体补充营养，促进身体的恢复，多吃以下3种食物：

### 葡萄

新鲜葡萄中含有丰富的酒石酸，能与酒中乙醇相互作用形成酯类物质，降低体内乙醇浓度，达到解酒目的。同时，其酸酸的口味也能有效缓解酒后反胃、恶心的症状。

### 蜂蜜

蜂蜜中含有大约35%的葡萄糖、40%的果糖，这两种糖都可以不经过消化作用而直接被人体所吸收利用。研究证明，蜂蜜对胃肠功能有调节作用，可使胃酸分泌正常，减少反胃酸、呕吐。喝酒后泡点蜂蜜喝，能够加速酒精排出体外。

### 酸奶

喝高了喝点酸奶，能保护胃黏膜，延缓酒精吸收。由于酸奶中钙含量丰富，因此对缓解酒后烦躁症状尤其有效。（王甘）



## 丰台工商分局

## 多措施提升 辖区广告监管效能

2017年丰台区广告类投诉举报再现新高，仅12315投诉举报中心数据库中广告类投诉量达1626件，举报428件，分别为2014年的20.07倍和3.72倍。（数据以前一年11月21日至当年11月20日进行统计），通过数据分析得出，2017年广告类投诉举报呈现如下特征：

一、比重持续增加。2014年至2017年广告类投诉举报占同期投诉举报总量比重持续增长。2017年12315投诉举报中心数据库中广告类投诉占投诉总量的20.5%，较2014年占比增长865.17%，广告类举报占举报总量的12.2%，较2014年占比增长79.5%。

二、涉及领域广泛。2017年广告类投诉商品共计1443件、服务183件，举报商品377件、服务51件，涉及商品或服务类别分别包括25种及21种，且分布较为分散，但逐步呈现以人民群众利益紧密相关为主的趋势。2017年食品类投诉131件，医疗和医疗用品11件、农用生产资料类1件，累计占投诉总量的8.79%。

三、违法类型单一。2017年广告类投诉违法类型主要包含两类，一是虚假违法广告，共计1370件，二是使用数据、统计资料、文摘引用等未标明出处256件。举报违法类型主要为虚假违法广告304件，其他类型124件。

四、以第三方平台为主。2017年广告类第三方平台投诉1612件，占广告类投诉总量99.14%，第三方平台举报402件，占广告类举报总量94.39%。

结合上年度广告投诉举报呈现的特征，丰台工商分局制定措施，贯彻“完善审核机制、统一执法标准、加强焦点分析”原

则，以此降低履职风险，提升工作效率：

其一，完善审核机制。工商管理部应在举报分派各辖区办案单位前，由广告专业人员对举报内容提出建议性指导意见，办案单位应就处理困境积极与相关科室沟通，回复内容需经广告、法制科室审核方可寄出。

其二，统一执法标准。指导各办案单位严格遵守案件管辖及查办原则，统一执法标准及处罚裁量，坚持广告案件查办的及时性、完整性、规范性和合法性，避免遗漏违法主体，确保查处到位。

其三，调整监测重点。根据上年度数据分析得出的涉及领域逐步呈现以人民群众利益密切相关为主的趋势，丰台工商分局广告科将及时调整2018年监测重点。

其四，加强焦点分析。对投诉举报相对密集且专业性强的领域，如针对保健食品、保健用品、药品、医疗器械、医疗服务等重点领域的违法广告的特有的如含有不科学地表示产品功效的断言或者保证、涉及功能主治及适应症、夸大或虚构治疗功效等违法特点分门别类进行专题性研究，为办案单位提供指导性意见。（张珑）

