

关于绿豆你知道多少?

傅 裕

营养识堂

提起夏天,我们除了想到西瓜,还有个不可忽略的食物就是绿豆了。

当然绿豆不是夏天专属,一年四季都可以吃。它是咱们老百姓家里常备的粮食之一,几千年来,绿豆被制成花式多样,风味独特的各色食品。绿豆可熬粥,可做绿豆饭,可制成绿豆糕、绿豆馅、粉丝、粉皮、豆芽菜、绿豆淀粉、绿豆沙等。

绿豆富含叶酸、钾、镁、维生素B1、泛酸、铁、磷、锌、铜和纤维。绿豆所提供的蛋白质大多是球蛋白类,其氨基酸组成中的赖氨酸含量丰富,而蛋氨酸、色氨酸含量较少。此外,还含

有鞣质、香豆素、生物碱、植物甾醇、皂甙和黄酮类化合物等生物活性物质。一般来说,蛋白质、淀粉主要存在于绿豆的子叶内,其他营养成分大多分布在被称为绿豆衣的绿豆皮中。绿豆由于水苏糖和毛蕊花糖含量较少,引起肠胃胀气的程度比其他豆类小。绿豆的药理作用为降血脂、降胆固醇、抗过敏、抗菌、抗肿瘤、增强食欲、保肝护肾。

绿豆是豆科一年生草本植物绿豆的种子。立秋后种子成熟时采收,洗净晒干。打碎入药或研粉用。味甘,性寒。归心、胃经。《开宝本草》中记载:煮食,消肿下气,清热解毒,生研绞汁服,治丹毒烦热,风疹,药石发动,热气奔豚。《息身居饮食谱》记载:绿豆甘凉,煮食清胆养胃,解暑止渴,利小便,已泻痢。

绿豆除了消暑,也可清热解毒。暑热烦渴用绿豆熬制的绿豆汤,是夏季清热解暑、除烦止渴的饮料;痈疮疔毒可生研加冷开水浸泡,滤取汁服。外用,与大黄研末,用生薄荷汁入蜜调涂患处;中毒用于服巴豆、附子或其他热毒之剂中毒,烦躁闷乱、呕吐口渴者。可单用连皮生研,

加冷开水浸泡,滤取汁服。亦可与黄连、甘草等同用,以增强清热解毒的功效。

绿豆性寒凉,素体阳虚、脾胃虚寒、泄泻者慎食,一般不宜冬季多食。老人、儿童以及体质虚弱的人要少吃绿豆。因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。

当绿豆与其他药食搭配,煮粥熬汤时,也有不同功效。有人说“吃中药不能吃绿豆,绿豆解药”,严格地说,绿豆解的是药物与食物中的毒性,而不是把药的效果消解掉了。服用中药的时候,其实不是完全不能吃绿豆的。比如碰到中暑、咽痛、皮肤感染、泌尿系统感染、便秘等热症实证时,或服用清热类中药时,绿豆对于这些热症可起到辅助作用。而如果在吃温补类中药调理一些寒病时,比如慢性胃肠炎、关节疼痛、麻木、腹痛、腹泻、痛经等问题时,应该禁食绿豆。

(作者单位:滁州市中西医结合医院)

美味小食谱

【绿豆汤】

如果想消暑,熬10分钟左右,只喝清汤就可以了;要想解毒,则要熬的时间长点,最好把豆子煮烂,可以将豆子一起吃下。

【绿豆沙】

材料:绿豆250g,食用油100g,白糖200g,熟面粉15g
做法:(1)绿豆挑去坏豆后提前用清水泡发。
(2)清洗干净,加入适量水,放入压力锅中煮至软烂。
(3)煮烂的绿豆倒入料理机里,搅拌成绿豆泥。
(4)将搅拌好的绿豆泥倒入锅中,加入白糖,搅拌均匀煮至白糖融化。
(5)分三次加入食用油,每一次加入后都要翻炒至油和绿豆泥完全融合。
(6)三次油加完后,绿豆沙也开始变得有点干起来了。
(7)再炒片刻,待绿豆沙能成团的时候加入熟面粉。
(8)炒至绿豆沙不粘锅,而且抱团即可装入面盆里晾凉,凉后会变得更干。

【绿豆糕】

材料:绿豆800g,奶油60g,奶粉50g,糖霜100g,花生油60g,水适量
做法:(1)绿豆洗净,放入冷水锅中,大火煮熟。
(2)煮熟的绿豆用筛子将绿豆汤筛在别的容器中,绿豆泥放入碗中备用。
(3)筛好的绿豆泥稍微晾凉。
(4)搅拌机搅成绿豆泥,然后用纱布挤出绿豆泥中的水分。
(5)平底锅烧热,加入三分之一的花生油,待油温升高后,中火炒绿豆泥。
(6)待花生油被绿豆泥吸收以后,再次重复两次第5步。
(7)加入奶粉、奶油、糖霜继续炒。要用铲子不停的翻炒,直到绿豆泥炒成可以掰开的绿豆沙。
(8)将绿豆沙分成35g一个小球。然后用磨具扣出一个个漂亮的绿豆糕。



古人消暑有“凉”方

程方洁



赤日炎炎,全国大多数地区迎来了平均气温最高的一个月,小暑、三伏、大暑这些“热”词扑面而来。新荷、蝉鸣、西瓜、水蜜桃,大自然以新的物态迎接夏天,人们也开始“吹空调、食冷饮”的居家避暑生活。得益于现代科技的发展,我们的夏天可以过得颇为惬意。那么,距今千年前的古人,暑热如炊,又是如何度过的呢?

山林寻幽,夏日之趣

“天气热,找个凉快地儿待着。”避暑可不是咱们现代人的专利,古人寻幽的足迹可不少,“避暑空林韵,行歌采绿薇”,山林修篁,绿荫重重,恰是夏日好去处。

自然之中,自有幽凉处,湖边、山林、洞内纳凉是较为平常的办法。明代的钱塘名士高濂在其作《四时幽赏录》中分享了其去飞来洞避暑的经历:“灵鹭山下,岩洞玲珑,周围虚敞,指为西域飞来一小岩也。气凉石冷,入径凛然。洞中陡处,高空若堂,窄处方斗若室,俱可人行无碍顶处。三伏熏人,燎肌燔骨,坐此披襟散发,把酒放歌,俾川鸣谷应,清冷洒然,不知人世今为何月。”无数的文人墨客都将避暑作为夏日之趣,赏荷、读书、垂钓……当素朴的避暑需求遇上文人墨客,又添雅意。

风送荷香,亲水纳凉

虽说自然之境中,幽凉处不少,但外出避暑总免不了舟车劳顿之苦,于是,古人在居家避暑上开动脑筋。“五月芙蓉水殿凉”,风送荷香、亲水纳凉就是人间乐事。一些人家引水入户,建造凉亭、水殿。

在唐代,有一种临水而建的“凉屋”,或采用类似水车方式推动扇轮旋转,或者利用

机械将水传到屋顶,然后沿檐而下,如此便可将缕缕凉气送入屋中。还有一种凉屋,设计更为完备,有文为证:霍仙别墅,一堂之中开七井,皆以镂雕之盘覆之,夏月坐其上,七井生凉,不知暑气。

凿冰用冰,降温妙招

在《红楼梦》中,曾出现过如玫瑰露、木樨露、酸梅汤、凉茶等不少让人垂涎的夏日冰饮。实际上古人的用冰历史由来已久,《诗经》中就有关于凿冰、藏冰的记录了,“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”意思是说在十二月凿冰,一月藏冰于冰窖。由于古代的冰块非常珍贵,一开始基本上为达官贵人所独有,等到夏日炎热之时再取用。冰块置于室内,如“原始空调”般散发凉气,降温消暑。还有一些冰块被制作成各式冰点,唐代的酥山便是如此。“酥”是一种乳制品,做法是先将“酥”加热到近乎融化、非常柔软的状态,然后向盘子一类的器皿上滴淋,淋出山峦的造型,最后放到冰窖里冷冻,成品是一种颇有现代冰激凌之感的食物。

随着经济的发展,到了两宋时期,一些商户也建造了自己的小规模冰窖,并制造出各种冰食。有人将牛乳之类的食物加工后冰镇,很受欢迎,可谓宋代夏日限定冰激凌。在《东京梦华录》中,吃冰走入寻常百姓家,沿街皆用青布伞,当街列床凳,堆垛冰雪,卖冰雪荔枝膏……

夏日炎炎,古人在衣食住行方面皆有消暑妙招。“浅色袷衫似雾,纺花纱袴薄于云”,轻薄透气的衣衫;“过雨荷花满院香,沉李浮瓜冰雪凉”,冰凉解暑的瓜果……古人的夏天不寂寞。

热射病不简单 紧急应对这样做

乔业琼

热射病属于重症中暑

中暑并不是一种单一的疾病,而是高温环境下由于热平衡和/或电解质紊乱等原因引起的以中枢神经系统和/或心血管系统障碍为主要表现的急性热致疾病,可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑的临床表现为头昏、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身疲乏、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等症状,体温升高至38.5℃以上。

重症中暑一般来势凶猛,甚至可能导致死亡,包括热射病、热痉挛和热衰竭三种类型,也可出现混合型。

就热射病来说,高温导致体温调节中枢功能障碍,使身体温度迅速升高,身体无法调节自身的体温时,就会发生热射病。在10~15分钟内,体温可达到40摄氏度以上。如果不接受紧急救治,热射病可导致死亡或残疾。

紧急应对做好这四步

热射病的表现多样,可能包括头晕、搏动性头痛、恶心、极高的体温(口腔体温大于39.5摄氏度)、皮肤红热且干燥无汗、怕冷、快速沉重的脉搏、意识模糊、口齿不清、不省人事等。

如果看到以上任何迹象,说明此时的情况很有可能足以威胁病人生命安全。在试图给病人降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。

首先,将病人移到阴凉的地方。其次,不论使用何种方法,迅速给病人降温。比如:将病人浸泡在浴缸的凉

水里;将病人放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在病人身上;用凉水擦拭病人的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;或天气干燥时,将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。

第三,监测病人的体温,坚持努力帮助病人降温直到体温降到38摄氏度。

第四,如果急救人员未能及时赶到,请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助。

需要注意的是,不要给病人喝水。有时,病人的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时,要阻止病人伤害到自己。不要在病人的嘴里放任何东西,不要试图喂液体给他/她补充水分。如果发生呕吐,请翻转病人的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。

另外还需提醒,以上自救措施并不能真正替代医疗救治的作用,它们可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时做出反应,防止中暑的状况进一步恶化,但还是要尽快得到专业的医疗救治。抵御中暑最好的措施就是预防——保持凉爽。炎热的天气里,在饮水、行为及服装方面做些简单的改变,就可以很好地预防中暑,保持健康。



说说你的血管年龄

许俊堂

那么,如何检测血管年龄?

首先,不用检查任何指标,也能大致推测你的血管年龄。健康的生活方式,乐观向上的心态,良好的人际交往,是血管年轻化最重要的标志。反之,血管则容易老化。因此,临床上先对危险因素进行全面评估,如生活方式(包括饮食、运动、是否吸烟等)和基本检查(包括体重、血压、血脂、血糖等)。重点是通过对病史和相关检查,确定是否有动脉粥样硬化性心血管疾病,如冠心病、脑血管病和外周动脉疾病等。如果都有病了,不管你生理年龄多大,血管都不能算年轻了。

其次,颈动脉血管超声检查可以检测血管内中膜厚度和是否有斑块,以及评估斑块的大小和范围,是硬斑块(强回声)还是软斑块(低回声)。如果是软斑块,往往提示为易损斑块,容易破裂,需要积极干预。检查颈动脉而不是冠状动脉和脑血管,主要是因为颈动脉非常表浅,超声容易探查和评估。颈动脉其实就是一个窗口,就像调查森林病虫害一样,我们不可能对树木逐棵进行检查,其中某一片树林甚至某棵树上有了虫害,意味着其他树也可能已经有了或者即将发生病虫害。而血管超声检查发现了斑块,并不说明这个斑块一定会脱落导致危险,更重要的意义是,它是全身性动脉粥样硬化的一个指标。

血管年龄与未来发生心肌梗死、脑梗死和血管性死亡有密切的关系。斑块大小和多少都不是最重要的,是否破裂才最重要。超声心动图即心脏彩超,只能评价心脏的大小、结构和功能,不能用来检测血管内斑块和评估血管年龄。

总之,生活方式决定血管健康。让血管保持年轻态的最好方法就是,养成健康的生活方式,合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,努力改变不良的生活习惯。

(作者为北京大学人民医院心内科主任医师)

健康关注

近日,多地连发高温红色预警,个别地区最高气温将超过40℃,高温不仅让人体感不适,更容易引发中暑,严重者甚至危及生命。其中,热射病引发广大市民关注。那么,什么是热射病?热射病有何后果?



高温下户外劳动者、密闭空间高温工作者以及部分产热强、散热弱的特殊人群往往是中暑尤其是热射病高危人群