

健康的吃法应合乎“五本”原则

本报记者 李振辉



本地

一方水土产一方物，一方水土养一方人。在某地居住，最好吃本地生产的食物。吃本地食材有两个好处，一是可以保证食材的新鲜。外地食物“长途跋涉”运到本地，远不如本地刚刚采摘的食材新鲜。二是可以培养本地人对家乡的热爱、对故土的留恋。例如新郑大枣、信阳毛尖、焦作铁棍山药等，每每吃到或见到这些食物，人们对故乡的情感就会油然而生。

本时

孔子曰：“不时，不食。”也就是说，不符合季节的食物，尽量少吃。在中医看来，食物和药物都是由气味组成的，而它们的气味只有在符合节气的时候，才能得天地之精气。违背自然生长规律的食物，也就违背了“春生、夏长、秋收、冬藏”的寒热消长规律，会导致食

物寒热不调，气味混乱，成为所谓的“形似菜”。例如，冬天的西红柿大多质硬而无味，味道远不如夏天的。

本色

有些食物由于颜色不“美观”而饱受“歧视”。以面粉为例，85面（85，是指小麦出粉率为85%，即100斤小麦可以出85斤面粉）看起来有点黑，这是正常的，而且比75面、60面的营养价值更高一些，但是很多人却无视这一点，盲目追求面粉的“白”，实在是本末倒置。

本味

营养专家说，我们要尽量远离食品添加剂。现在市场上卖的饮料添加的东西太多了。远离食品添加剂，落实在具体生活当中，就是要饮用原味的饮品，比如说白开水。我国台湾和东南亚地区很早就兴起了“白开水运动”，以抵制那些添加剂太多、五花八门的工

业生产的饮料。

除了白开水，还有绿豆汤、萝卜水、柠檬水等，也都是很好的原味饮品。绿豆汤、萝卜水不仅制作简单，而且可以防流感。

本形

吃食物时，要尽量保持食物原来的形状，特别是能生吃的一些蔬菜、瓜果，最好洗干净直接吃，如西红柿、黄瓜、苹果等。我们不提倡饮用蔬菜汁和果汁，因为蔬菜、水果在榨汁的过程中，会造成很多营养素的破坏，而且在搅拌的过程中，空气中的微生物也可能会污染蔬菜汁和果汁。

简而言之，蔬菜、水果的过度加工是不可取的。以铁棍山药为例，正确吃法应该是洗干净，直接蒸煮食用。注意不要刮外皮、根须，因为铁棍山药的外皮和根须有非常高的营养价值和药用价值，随意丢弃十分可惜。

“吃什么固然重要，怎么吃则尤其重要。”这是营养专家一直坚持的营养学观点。那么怎么吃才是健康的呢？中国食品报社食药同源研究院副院长龙日荣表示，健康的吃法应该合乎“五本”原则，即本地、本时、本色、本味、本形。

烹调厨艺

舌尖上的艾叶

艾叶不仅仅是用来做艾灸和泡脚的。

艾叶是客家人的传统美食，每年清明前后长得绿油油的艾叶都会激发人们的手工灵感，艾粄、艾果、艾叶鸡蛋汤、艾根煲鸡汤、艾叶馒头包子、艾叶打边炉等都是刺激味蕾的美食！颜值只是它们的基本色，好吃又健康才是俘虏人心的关键。

艾草向来与中国人的生活有着密切的关系：嫩芽及幼苗可作蔬菜，全草均可入药，有温经、祛湿、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎、抗过敏等作用。历代医籍记载为“止血要药”，又是妇科常用药之一，治虚寒性的妇科疾病尤佳。煮水洗浴可防治产褥期母婴感染疾病，缓解产后身痛。也可以制作药枕头、药背心，防治老年慢性支气管炎或哮喘及虚寒胃痛等。艾叶晒干后捣碎得“艾绒”，制作艾条供艾灸用。此外全草可作杀虫的农药或熏烟房间消毒。

现代实验研究证明，艾叶具有抗菌及抗病毒作用；平喘、镇咳及祛痰作用；止血及抗凝血作用；镇静及抗过敏作用；护肝利胆作用等。艾叶的食用方法有很多种，为大家介绍几种常见的艾叶食用方法及功效。

1、艾叶煮鸡蛋。是比较经典和常见的吃法，一般的艾叶煮鸡蛋的作法是：艾叶适量剁碎，置锅中加水煮开数分钟，加入鸡蛋煮开即可，还可以加生姜。喜欢甜味的可以加红糖。

2、鸡肉艾叶汤。做法：老母鸡1只，新鲜艾叶50g。将老母鸡洗净，

切块，同艾叶一起煮汤食用。功效：补气摄血，健脾宁心，适用于女子体虚不能摄血而致月经过多，头晕心悸，失眠多梦，少腹冷痛等。

3、艾叶肉丸子。做法：把猪肉和新鲜艾叶分别剁碎后加入适量盐、姜、味精、花生油、生粉、鸡蛋拌匀，然后用常法加工成肉圆或肉饼。或煮、或煎、或蒸，均可。功效：暖胃安神。

4、艾叶饺子。做法：新鲜艾叶适量切碎，加上葱、干冬菇适量切碎拌匀，用盐、味精调味成馅，包馅成饺子形状，入锅中煮熟或水煮均可。功效：增进食欲。

5、艾叶红糖水。做法：生姜5片，大枣5枚，干艾叶15g，红糖适量，水煎服。适用人群：用于妇女痛经。

总之，艾草全身是宝！新鲜嫩叶子摘下煮汤，加个鸡蛋或者加点肉末，味道鲜香。老的枝条不要浪费，可以摘来煮水洗脚泡脚。农历五月过后，艾叶变苦了，便可以挖根来煲汤，煲老母鸡或者乌鸡，除了味道鲜美，还有温中滋补的功效。艾草功效这么多，总结起来，从上至下：止咳、止血、止痛、止痒、止泻、止带！教你一招速记：记住“六止”，便忘不了啦！

但是再好的东西也是有禁忌症。请注意：

1、阴虚火旺、血热者请勿使用。

2、艾灸频率每周2~3次为宜。

3、艾叶泡脚或泡澡每次勿超过30分钟。

（广东省妇幼保健院中医科 邓雪梅主任医师）



健康饮食

产妇饮食应注意什么

产妇刚刚生完宝宝的这段时间，身体很是虚弱，需要补充大量的营养，加之还要给宝宝喂奶，因此饮食调理非常重要。产妇饮食方面应特别注意补充以下的食物。

1. 水。水和乳汁的分泌量有关，所以产妇应每天喝足够量的水，才能保证乳汁的正常分泌。同时，喝水也能加强身体微循环，促进身体新陈代谢，于产妇好处多多。产妇应多喝温开水，忌喝冰水。

2. 蛋白质。产妇每天分泌乳汁需要消耗蛋白质10-15克。6个月内的婴儿

对人体必需的8种氨基酸消耗很大，为成人的8-12倍。此外，产妇产后气血虚，生殖器官复原和肺腑功能康复，都需要大量蛋白质，所以产妇应多吃富含蛋白质的食物，如豆类、鱼虾、肉类、乳类等。

3. 钙。产妇每天分泌乳汁需要消耗钙质约300毫克，为了避免消耗母体内的钙元素，产妇应多吃富含钙的食物，如奶类、豆类、蛋类、海带、芹菜、油菜、虾皮等。

4. 水溶性维生素。产妇的膳食中，B族维生素和维生素C的摄入量要非常

充足，因为水溶性的维生素是可以通过乳腺转移到乳汁的，但转换率很低，约50%，如补充不足，就无法满足婴儿的营养需要。所以产妇必需多吃富含水溶性维生素的食物，如柑橘、大豆、绿叶蔬菜、深绿色蔬菜以及坚果等。

5. 铁、锌等微量元素。产妇分娩过程中，体力消耗大，出血多，容易出现气血亏损，所以这时就需要补血气，而造血需要铁、锌等物质。因此产妇的膳食中应增加含铁、锌丰富的食物，如猪肝、羊肉、鸭肝、鹅肝、牡蛎等。