

食药同源与健康

汉代,张骞出使西域将芝麻传入中原,成为重要油料作物。隋唐以后,芝麻成为中国人的主要油料作物之一,与油菜、大豆、花生并称为我国四大油料作物。芝麻除了食用价值之外,还有很多的药用价值。特别是在秋季,天气干燥,芝麻是润燥滋阴的佳品。

联合主办:省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

小小芝麻用处大

广州市越秀区中医医院 孙燕



图源千图网

秋季天干物燥,芝麻润燥功效强

秋季气候干燥,对于岭南地区来说,秋意渐显,天气整体趋向于干燥、凉燥,昼夜温差加大,降水减少。人体容易出现皮肤干燥、口干舌燥、大便秘结等“秋燥”症状。一场秋雨一场寒,我们还要注意防寒保暖,了解了大自然的气候变化规律,才能做到天人合一,因时因地制宜地去养生。

从营养价值上来说,芝麻富含油脂,其中大部分是不饱和脂肪酸,具有滋润肠道、缓解便秘的作用,能够改善因秋燥引起的肠道干燥、排便困难等问题。它的油脂还能帮助锁住皮肤水分,防止皮肤水分过度流失,起到滋润肌肤的效果,有助于缓解皮肤干燥、瘙痒等不适。秋季对应的脏腑是肺,秋

季空气干燥,容易损伤肺脏,导致咳嗽、气喘等症状,因此秋季也是呼吸系统疾病高发的季节,患有慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿等疾病的患者容易在这个秋冬季节出现急性发作,而芝麻具有润肺养肺的功效。芝麻性平味甘,能够滋养肺阴,润肺止咳,对于秋季因肺燥引起的咳嗽、咽干等症状有一定的缓解作用。

芝麻可以乌须发、防脱发

芝麻的药用价值还体现在补肝肾、益精血、通乳等方面。随着现代生活节奏的加快、工作压力的增加,许多年

轻人也开始出现了须发早白的现象,许多爱美人士更是采用染发这种方式遮盖白发。芝麻归肝、肾经,能滋养肝肾,改善肝肾不足引起的头晕耳

鸣、腰膝酸软、须发早白、面色苍白、乏力等症状。除此之外,芝麻具有通乳功效,可用于妇女产后气血亏虚、乳汁分泌不足的治疗。

芝麻可以调节血脂、益骨骼

芝麻中的亚油酸等不饱和脂肪酸可降低人体内低密度脂蛋白胆固醇,对抗动脉粥样

硬化斑块形成,对高脂血症患者具有辅助降血脂的作用。芝麻是植物性食物中钙含量较高

的品种,有利于补充钙质,可帮助预防骨质疏松,特别适合中老年人和绝经后女性食用。

芝麻可以和哪些食材搭配食用

与豆制品搭配:豆浆或豆腐富含优质植物蛋白,与芝麻一起搭配食用,可提高蛋白质整体生物价值,为人体提供营养物质。与乳制品(如牛奶)搭配:牛奶中钙与黑芝麻所含钙、磷、镁等矿物质搭配,有利于骨骼健康。与银耳搭配:黑芝麻与银耳搭配,不仅口感丰富,还能滋阴养肺,促进肠道蠕动,有助于消化。生活中常见的芝麻做法如下。芝麻糊:将黑芝麻炒熟后研磨成粉,加入适量糯米粉和糖,用开水冲调成糊状食用,口感香浓,

营养丰富,适合早餐或下午茶。芝麻饼干:在制作饼干的面团中加入适量芝麻,增加饼干的香气和口感,同时提升营养价值。芝麻粥:在煮粥时加入芝麻,与大米或小米同煮,煮出的粥香浓可口,且具有滋补作用。芝麻汤圆:芝麻馅的汤圆香甜软糯,是传统节日餐桌上的美食。芝麻油:芝麻油香气浓郁,可用于凉拌菜或蘸料等,增添食物的香味。患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食,高脂血症的患者慎用芝麻。

(上接第9版)

秋冬儿童健康“误区”:这些做法,我劝你别再做

在三十年临床工作中,我发现很多家长对秋冬儿童护理存在“误区”,这些做法看似“为孩子好”,实则可能伤害孩子健康。误区一:孩子穿得越多越好。很多家长觉得“孩子怕冷,多穿点就不会感冒”,结果孩子穿得太多,一活动就出汗,反而容易受凉感冒。正确的做法是“比成人多穿一件”,比如成人穿毛衣,孩子穿毛衣加薄外套;可以摸孩子的后颈,如果后颈温热、没有出汗,说明穿衣合适;如果后颈出汗,说明穿多了,要及时减少衣物。误区二:孩子发烧就用退烧药。很多家长看到孩子发烧,就立即

给孩子吃退烧药,其实退烧药的主要作用是缓解不适,而不是治疗疾病。如果孩子体温低于38.5℃,精神状态好,能玩能吃,不需要急于吃退烧药,可以用温水擦浴(擦额头、颈部、腋窝、腹股沟等部位)、减少衣物等物理方法降温;如果孩子体温超过38.5℃,或精神萎靡、哭闹不安,再按说明书给孩子吃儿童专用退烧药(如对乙酰氨基酚、布洛芬),避免过量用药。误区三:孩子咳嗽就吃止咳药。咳嗽是身体的“保护性反射”,可以帮助排出呼吸道内的痰液和病菌。如果孩子咳嗽不严重,没有影响睡眠和进食,不需要急于吃止咳药;可以给

孩子多喝温水,或煮梨水、萝卜水(不要加糖),帮助稀释痰液。如果孩子咳嗽剧烈,影响睡眠,或出现喘息、呼吸急促,要及时就医,在医生指导下用药,不要自行给孩子吃成人止咳药(儿童禁用)。误区四:孩子腹泻就用抗生素。很多家长觉得“腹泻是细菌感染,要用抗生素”,但实际上,秋冬儿童腹泻多由病毒引起,抗生素对病毒无效,反而会杀死肠道内的有益菌,加重腹泻。只有在医生明确诊断为细菌感染性腹泻时,才需要遵医嘱使用抗生素,家长不要自行给孩子用抗生素。

写在最后:给家长的“秋冬护娃提醒”

作为一名儿内科医生,我见过太多孩子生病时的痛苦,也理解家长的焦虑。其实,秋冬季节孩子生病并不可怕,关键是家长要掌握科学的预防和护理方法,学会“观察孩子的状态”——如果孩子精神好、能吃能玩,即使有轻微感冒或腹泻,也可以在家护理;但如果孩子出现精神萎靡、高热不退、呼吸急促、脱水等情况,一定要及时就医,不要拖延。同时,家长也要注意自己的情绪,避免因焦虑影响孩子。孩子的免疫力需要慢慢建立,秋冬季节偶尔生病,也是孩子免疫力“成长”的过程。只要我们做好预防、科学护理,就能帮孩子平稳度过这个秋冬,健康快乐地成长。