

这些蔬果煮一煮 秋燥烦恼尽消除

闷热已过,秋燥袭来,秋燥常常让人不适,怎么对付秋燥?以下这些日常食物煮一煮,效果不凡,你不妨试试。



水煮玉米

●做法:把新买的玉米扒皮去须,放入清水煮熟即可。

●效果:
1. 排肠毒 玉米含有丰富的纤维素,可以刺激胃肠蠕动,防止便秘,还可以促进胆固醇的代谢,加速肠内毒素的排出。

2. 降低血中胆固醇 玉米油是一种非常好的天然保健品,长期食用可降低血中胆固醇,软化动脉血管。是高血压、冠心病、肥胖症和老年人的理想食品。

3. 利尿消肿 玉米汤利尿效果特别好,特别是用于水肿性肥胖。每天睡醒觉得身体有肿胀的感觉,那就是代谢不够好,经常喝玉米汤会利尿祛湿,消除肿胀。



水煮香菜

●做法:把香菜洗净,切成小段,然后用清水煮沸10分钟即可。

●效果:
洗肾排毒 煮好的香菜过滤出清水后每天喝一杯,会把你肾脏所积累的盐和其他毒素排出来,坚持喝一段时间后你会发现身体和之前有很大不同。



水煮毛豆

●做法:把新鲜的毛豆,加适量盐、茴香,清水煮开后小火焖5分钟即可。

●效果:
1. 防动脉硬化 毛豆的营养均衡,含丰富的活性成分,对肥胖、高血脂、动脉硬化、冠心病等有很好的防治作用,适宜夏天常食。
2. 安神助消化 常吃毛豆可清热除烦,养血安神,有助消化,对消化不良、食欲不振有很好的作用。
3. 缓解疲劳乏力 毛豆含钾量很高,夏天常食,可以帮助弥补因出汗过多而导致钾的流失,缓解钾的流失而引起的疲劳乏力和食欲下降。



水煮核桃

●做法:核桃剥出仁洗净,锅里放清水,加大料、花椒和适量盐煮到没有异味即可。

●效果:
1. 增强脑功能 水煮核桃仁含有丰富的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸,这些都是大脑代谢的重要物质,能滋养脑细胞,增强脑功能。

2. 去面部皱纹 水煮核桃仁含有大量维生素E,可以增加皮肤弹性,改善皱纹;核桃所含的丰富多糖、钙及黄酮类对皮肤抗氧化有很好的帮助。

3. 利于糖尿病恢复 水煮核桃仁有防止动脉硬化、降低胆固醇的作用;此外,核桃还可用于非胰岛素依赖型糖尿病,效果很好,另外核桃对癌症患者还有镇痛、提升白细胞及保护肝脏等作用。



水煮木瓜

●做法:把木瓜加水煮透煮熟,然后加入鲜奶及少量冰糖即可食用。

●效果:
1. 滋润皮肤 常食用煮熟的木瓜能养阴润肺,滋润皮肤,让皮肤有弹性润泽。也可防治燥热咳嗽、干咳无痰等情况的出现。
2. 祛湿排毒 木瓜中含有大量维生素及氨基酸,可有效改善痤疮。
3. 平衡血脂 木瓜含有丰富的维生素A、维生素C和纤维,有助平衡血脂,还能消食健胃,并且对消化不良具有食疗的作用。

这三种茶 让你的老花眼变清亮!

眼睛出现老花是人的正常生理现象,但有人出现得晚,有人出现得早,和人体自身有关,但同时也和平时的保护有关。茶叶水中含有丰富的维生素A、维生素B1和胡萝卜素,这些维生素可以清心明目,缓解视力疲劳等。茶叶水中还含有防辐射物质,能减少电子辐射对眼睛的危害,保护视力。今天介绍三种功能明目茶,让你老花眼不老,清亮看世界!

◆决明子菊花茶 决明子又称草决明,属豆科,是一种中药,能够补肝明目,再配上能够清肝明目、解毒消炎的菊花茶,效果更佳。另外,加入乌龙具有排毒,消除细胞中的活性氧分子,消除疲劳、抗衰老等功效。此茶适用于经常看手机等电子产品的人。

◆枸杞黄芪茶 枸杞具有养肝补肾,清热明目的功效;红枣含有大量维生素C、胡萝卜素,有益眼睛,并能提高人体免疫力,保护肝脏。黄芪是百姓经常食用的纯天然品,民间流传着“常喝黄芪汤,防病保健康”的顺口溜。此茶对眼睛有保健作用。

◆枸杞子密蒙花茶 密蒙花可以清热泻火,养肝明目,退翳,用于目赤肿痛,多泪羞明,目生翳膜,肝虚目暗,视物昏花。搭配明目枸杞可以预防视力下降,干眼症,以及白内障等。另外,还能有效预防过高的电磁辐射对视觉系统造成的影响。

这些食物让血管变年轻

血管老,人就老。人体就像一棵大树,血管如同根系,它们保持年轻,人才能永葆活力。

膳食纤维:控压调脂。膳食纤维,尤其是水溶性膳食纤维可降低血浆胆固醇水平。流行病学调查证实,充足的膳食纤维可降低冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管病的风险。健康成人每天应摄入膳食纤维25克,代表食物包括秋葵、豆角、金橘、苹果、梨等果蔬,带皮的大豆类(黄豆、青豆等)、杂豆类(扁豆、蚕豆、豌豆等)、全谷类(燕麦、大麦、小麦等)以及坚果类(大杏仁、核桃、花生等)都富含膳食纤维。

每天25克膳食纤维其实不难达标。例如,吃100克粗粮加200克细粮,大约得到6克膳食纤维,500克蔬菜约含10克,250克水果约有5克,再加50克大豆或其制品大概能获取7克,加起来就能达到28克膳食纤维。如果牙口不好或有胃病,可每天冲服10~20克超细麦麸粉、菊粉等。

磷脂:防血管硬化。磷脂是脂蛋白的成分之一,而脂蛋白好比携带胆固醇的“小船”,可促进胆固醇合理转运与代谢,防止胆固醇在血管壁沉积。正常人每天摄入6~8克磷脂比较合适,可一次或分次摄取。如果为了保健需要,可适当增加至15~25克。磷脂在蛋黄、大豆中含量丰富。另外,瘦肉、动物肝脏、葵花籽、亚麻籽、芝麻籽中也较多。

维生素C:抗氧化。维生素C是一种强有力的抗氧化剂,它能有效清除各种自由基和活性氧,可防止血管中脂质过氧化,减少动脉粥样硬化等心脑血管病。维C含量比较丰富的食物主要是新鲜果蔬,如蔬菜中的西兰花、菜花、大白菜等,水果中的山楂、鲜枣、猕猴桃等,都是“维C大户”,尤其是山楂、鲜枣、猕猴桃当数前三甲。七八个鲜枣大概就能满足每日维C的需要量。

钾:天然降压药。高钾膳食对于因钠摄入太多而导致的高血压有一定作用。钾通过扩张血管,降低血管阻力来降低血压,还能增加尿钠的排泄,从而起到降压作用,能降低心脏病、中风等疾病的风险。钾的推荐摄入量是3500毫克/天,最好的补钾来源有蔬菜,尤其是绿色叶菜、菌藻类和薯类,以及水果和豆类。每100克食物中含钾高于800毫克的食物有口蘑、木耳、黄豆、红豆、葡萄干、扇贝等。(晚报综合)

三千亿产业,如何不再“骗老人” 中国保健食品:三十年乱与治

“毁誉参半”是保健食品三十年来最贴切的形容词。这个掀起销售神话的行业,却屡屡成为央视“3·15”晚会的重头戏、舆论炮轰的重灾区。它从来不缺争议,甚至一出生就伴随质疑,在步步发展过程中更牵连着公众无数的负面联想,“虚假广告”“会议传销”“欺骗老年人”……

不过,近年来国家监管政策的收紧完善,这一行业或迎转折,先是新食品安全法为保健食品开启新格局,再是2017年4月,国家食药监总局新成立特殊食品注册管理司,专管保健食品等特殊食品。

保健食品为自己正名的时代,就要到来了吗?

1 三十年前: 野蛮生长

会议上,中国保健协会副理事长徐华锋回忆起30年前一个故事。

1988年的一天,浙江一个校办厂经理,在沿街推销课外辅导资料时,得知浙江大学一名教授有一个配方,对小孩营养消化有好处,便登门拜访并最终研制成一款儿童营养液——“娃哈哈营养液”。他还发明了一句广告词:“喝了娃哈哈,吃饭就是香”。3年间便销售过亿元。

徐华锋口中的经理便是现在娃哈哈集团董事长宗庆后,2013年,他以820亿元的财富第三次登上内地首富宝座。而娃哈哈的第一桶金,就来自于保健食品行业。

这一年,正值改革开放第十年,国民生活水平不断改善,对食品营养的需求直接驱动了保健食品行业的诞生。

这个时期具有代表性的企业除了娃哈哈,还有广东太阳神、山东三株集团等。徐华锋说,这些企业后期命运各不相同,但在早期都用了相似策略:“一招鲜”的一产品集中推广。

1987年至1996年这十年中,全国保健食品厂家迅速激增到三千多家。太阳神、红桃K、昂立一号、巨人集团的“脑黄金”等品牌,都在这个阶段经历了疯狂扩张。

“钱来得太容易了。”一位不愿透露姓名的业内人士感叹,很多保健品的成本不到零售价的10%。三株口服液只是当时混乱的保健食品市场一个缩影。一方面,保健食品审批机制简单,市场利润大,另一方面,尚无规范广告覆盖城市与农村,营销网点密集。

在中国保健协会市场工作委员会秘书长王大宏看来,行业诞生初期保健食品经营利润空间很大,而违法获利风险却很小。

并不是没有法规。据王大宏介绍,1987年,当时的卫生部发布了《中药保健药品的管理规定》,但整份文件仅有寥寥数百字,政府的审批权限也只在临床和生产两个环节。

“这些企业都非常有代表性地透射出了那个商业年代所有的矛盾。”徐华锋感叹,如今,中国的保健食品行业如此脆弱,也许就是因早期野蛮生长的发展方式。

2 食品安全立法与修: 明确定位

3 部委共治: 法律之外的难题

对保健食品的质疑,存在于它模糊不清的功效及评价标准上。我国规范的评定标准和方法缺乏,不同的保健品和评价单位所用的指标和方法不同,缺乏共同的标准;评价效果的实验设计粗糙,对照缺乏或不合理,形同虚设;指标及其解释也非常随意。

安徽医科大学教授祖述宪曾回忆,1996年有一个广东生产冬虫夏草产品的厂家请他做鉴定,称产品是经过国内一流医学研究机构鉴定,如某研究所的结论是“可显著抑制淋巴细胞的增殖”。

“尽管这个结语都靠不住,但在鉴定结论里竟变成了‘该液对肿瘤细胞的生长也可能起抑制作用’。”祖述宪感到不可思议,另一些试验的试验组与对照组结果差别很小,但鉴定者即称“效果显著”。

这和保健食品在我国定位有关。据记者了解,2009年制定食品安全法期间,对于是否该将保健食品纳入食品安全法管辖范围,相关专家就有不同意见。

“当时有些专家说保健食品应该按照食品管,保健食品这个概念没有存在的必要,更没有单独审批的必要;如果产品有保健功能,就应该放到药品里面去管。”徐华锋回忆道,他参加过食品安全法征集意见。

最终结果是,保健食品的概念在法规中被模糊化,2009年食品安全法中保留的与保健食品相关的概念为“声称特定保健功能的食品”。



制图:胡兴鑫

保健食品产业一路发展到今天,几乎完成了“平地起高楼”式的发展。在愈发严格的质监管控监督之下,总体质量有了明显提高,但行业最突出也最受诟病的,夸大宣传和违规营销问题仍未得到解决。

2017年央视“3·15”晚会上,湖北国创伟业生物技术公司被曝光,该公司将一款名为银杏软胶囊的保健食品,一次性向五十多名老年人进行推销,销售额达到14万元。在推广中,不乏夸张的宣传语。类似的企业还有不少。

“保健食品的广告宣传是监管重点,但是大家能看得见,在屡次整治之后,夸大宣传的现象依然是行业的顽疾。”徐华锋十分痛心。根据2003年卫生部发布的《保健食品检验与评价技术规范》,保健食品能够申报的功能一共有27种。所有在这27种之外的功能宣称都为虚假宣传。2015年9月1日颁布的新广告法对保健食品广告列出了6项不准的规定;国家食药监总局制定的《食品安全欺诈行为查处办法》目前正在征求社会意见过程中。

尽管食品、药品和保健食品在行政上有清晰的划分,但在消费者看来,保健滋补产品都是广义上的保健品,部分不具有“蓝帽子”标识的企业正是抓住公众的认知薄弱。

中国传统的“药食同源”思想,也一定程度上助长了这种虚假广告的进一步传播。

“药食同源,这是我们国家特有的养生文化传统。文化是有惯性的,不是一下子能改变得了的。”王大宏建议,与其盲目否定养生传统,不如用市场手段和企业责任来约束,即应该通过良币驱逐劣币方式,让市场份额向优秀的品牌集中,形成行业规范。

还有一些问题是保健食品本身无法改变的。2017年4月,75岁的刘姝驰一年花费近十万元疯狂购买保健品的新闻被媒体报道,但她却向媒体记者解释:“明知是骗钱,但喜欢热闹的氛围,能摆脱孤独,不让子女知道,不挨骂就行了。”(摘自南方周末)