

中药界的姜类成员各有妙用

姜,是家家户户厨房中经常出现的一种调味料。天凉了,姜作为驱寒暖身的养生食材再次被聚焦。

在中医药的世界里,姜类药材有广泛应用,生姜、干姜、炮姜、姜黄、高良姜……虽然名字中都有姜字,但是它们的功效却有所差异。

>>> 生姜 <<<

生姜是姜科植物姜的新鲜根茎,入药入膳皆有悠久的历史。因其解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效,被广泛用于治疗外感风寒表证、胃寒呕吐、腹痛、泄泻、肺寒咳嗽、痰饮、喘咳,以及风寒湿邪、痹阻经脉、寒凝血瘀所致的头痛、肢体疼痛、面部褐斑、斑秃。

生姜还可解药物和食物中毒,并用于治疗急性支气管炎、胃和十二指肠溃疡、急性细菌性痢疾、蛔虫性肠梗阻、急性睾丸炎、血吸虫病等。

>>> 干姜 <<<

干姜与生姜系出同源,将生姜趁鲜切片晒干或低温干燥者称为“干姜片”。干姜片基本不用于家常烹饪,但脱去了大量水分后的干姜温热更甚,其温里散寒的功效更强。

干姜具有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮之功,能够治疗由于阳气虚衰欲脱所致的四肢厥逆、手足不温;治疗脾胃阳虚、阴寒内生所致的脘腹冷痛、呕吐泄泻;寒凝血滞、血瘀不通所致的胸痹、心痛;寒饮喘咳、寒湿痹痛等症。

>>> 炮姜 <<<

炮姜是干姜的炮制加工品。将干姜与热砂一同翻炒,至姜片鼓起,



10月30日,山东省枣庄市市中区税郭镇农民在生姜种植基地收获生姜。
新华社发
(王龙飞 摄)

待表面变为棕褐色后,干姜就被制成成炮姜。

炮姜因其炮制方法,具有温经止血、温中止痛的功效。主要用于虚寒性出血证以及虚寒性的腹中冷痛、呕吐、泄泻和产后恶露不尽等,尤多用于中医临床所见的脾阳虚衰、脾不统血的阳虚失血、吐衄、崩漏等症。

>>> 姜黄 <<<

姜黄和生姜同是姜科植物,但它是另一种植物——姜黄的干燥根茎。姜黄被称为南亚的“固体黄金”,是咖喱中的主要成分。姜黄具有破血行气、通经止痛的功效,主用于治疗胸胁刺痛、闭经、癥瘕、风湿肩臂疼痛以及跌扑肿痛,妇女瘀血之痛经、闭经、小腹疼痛亦可使用。

姜黄味苦且性温,可入血分和气分,可温散通滞,用于治疗气滞血瘀之痛经闭经及经血量过少等症;月经不调症状也可服用姜黄帮助调理。

>>> 高良姜 <<<

高良姜外形和我们常用的生姜非常相似,都具有温中散寒的作用,但它与干姜、生姜之间存在一些区别。

高良姜温中散寒、行气止痛,性味辛温,为温散中焦寒邪之要药。高良姜芳香辛辣,偏治胃寒,可用于感寒而发的急性胃肠炎,并可治疗神经性呃逆。高良姜与香附配伍的良附丸,疏肝理气,散寒止痛,治疗慢性胃炎、胃肠功能紊乱、消化性溃疡,属于

胃寒痛的常用方剂。作为食物,高良姜可以加入粳米煮粥,具有养胃和胃的作用。

划重点 五类姜材各有侧重

今天介绍的这五种姜类药材在中医中的应用各有侧重。生姜多用于外感寒邪,干姜擅长温中散寒,炮姜主要用于寒性出血,姜黄则擅长活血通络、治疗气滞血瘀引起的疼痛,高良姜在治疗胃寒痛中效果显著。

合理运用这些药材,能够有效治疗多种寒邪、气滞血瘀等病症,但使用时需要依据具体的病情和体质进行辨证施治。

文/陈熹(北京友谊医院)
人民网(来源:北京青年报)

煮米饭时加勺油和醋 能降低升糖速度吗?

许多人吃米饭时最怕的就是升血糖,最近网上有种说法是煮米饭时加点油和醋,不仅能让米饭更亮、更香、更好吃,还能降低米饭的升糖速度,吃了不长胖。真有这么神奇的事情吗?

能让米饭更亮更香 保护大米中的维生素B1

烹调任何食物时,只要加点油,都能改善外观光泽度。

而且,食物中的香气成分大部分都是脂溶性的。所以添加脂肪可以让香气成分更好地从食物内部提取出来,如果加的是本来就有香气的油,比如芝麻油、核桃油、奶油,香味效果就更明显了。

总之,加油会让米饭变得更好吃,这是完全没错的,这也是人们爱吃炒饭的原因之一。

至于加醋的作用,其实在北方地区比较明显。因为北方地区以硬水为多,硬水是弱碱性的,“硬”的主要原因通常是水中含钙离子过多。钙离子会与淀粉分子发生相互作用,把淀粉长链拉在一起,不容易散开,米饭口感就变得更硬了。加入少量酸

后,钙离子在酸性条件下减少与淀粉分子的相互作用,米饭就更柔软好吃,但只要酸度不大,米粒也不会过度软烂,仍能保持富有弹性的状态。

同时,加醋也有利于保护大米中的维生素B1,虽说精白大米本身的维生素B1含量就很低,但毕竟多少还剩一点。如果在碱性条件下加热就会继续损失。很多人喜欢加碱煮粥,虽然粥容易煮烂,但对维生素B1是个残酷打击。除了维生素B1,维生素B2也一样,特别害怕碱。所以,在北方碱性水条件下,加少量醋煮饭,算是个保护营养素的措施。

对降低餐后血糖反应没帮助 因为需要大量添加才有用

那么,加油加醋这种处理是不是能降低餐后血糖反应呢?大概率是不能的。

因为,想要降低米饭的消化速度,形成大量淀粉-脂肪复合物,从而降低血糖反应,在饭里只加一小勺油肯定是不够的,需要较多的油脂才能起到作用。但是,加大量的脂肪就会大幅度增加热量,不利于预防肥胖。同时,前一餐如果吃了大量的脂

肪,还会升高下一餐的血糖反应。

加醋也有降低淀粉食物餐后血糖反应的效果,但也必须是加大量的醋。此前研究证据表明,醋酸可以降低唾液淀粉酶的活性,延缓淀粉分解速度,延缓胃排空,提高肌肉组织对血糖的利用效果。但是,按此前国外的研究证据,一餐大约要吃30克酸度6%的醋(如老陈醋),或45克酸度4.5%的醋,才能起到作用,而且必须是先吃醋再吃饭,或饭和醋一起吃才可以,后吃则是无效的。

如果100克大米(满满一小碗饭)烹调时就要加入30-45克的醋,这样煮出来的米饭口味可能会受影响。而且,醋酸属于挥发性酸,在煮制过程中,会有很大一部分和水蒸气一起散发出去。

如果像网上所说,只加一勺醋煮一锅米饭,米饭完全吃不出来酸味,也根本不可能起到有效降低血糖反应作用。

还需要考虑到的是,如果长期用大量的醋煮饭,对电饭锅来说,也有腐蚀锅体的潜在风险。

所以,真正需要控血糖的人,还是不能因为加了一小勺油、一小勺醋就觉得能解决吃白米饭餐后血糖上升

太多的问题。

想要降低米饭的血糖反应 有这些可行的实用方法

有以下几个已经被人体试验研究证明比较可行的方案:

1. 在蒸米饭的时候加入一部分全谷物,如燕麦粒等,一起煮饭可以有效降低混合饭的血糖指数,即使用压力锅煮软也是有一定效果的。
2. 先吃一碗少油蔬菜,再吃其他菜肴,再开始吃米饭。
3. 餐前先喝一杯牛奶,或含少量糖的豆浆,再吃正餐。
4. 就着泡菜、酸梅、醋泡苹果干等酸味食物吃米饭。
5. 餐前半小时内提前吃半个苹果(约150克),然后再开始吃菜肴和米饭。

因为每个人的消化能力不同,控血糖能力弱的原因也不同,可能并非每种方式都适合。需要控血糖的朋友们可以试试,看看其中哪一个方法对自己来说效果最好。

文/范志红(中国营养学会理事,中国科协聘科学传播首席专家)
人民网(来源:北京青年报)