

五种食物堪比人参

人参是珍贵的药食同源之品，具有大补元气、健脾益肺、生津养血、安神益智等功效。其实，有五种常见食材因营养价值卓越，在民间也有“人参”的美誉。

菜中人参——秋葵。秋葵黏液中富含秋葵多糖，这种可溶性膳食纤维能吸收自身重量数倍甚至数十倍的水分，变成凝胶状，阻碍糖类、脂肪等跟消化酶接触，降低人体对它们的吸收率；秋葵还富含钙、钾等矿物质，有助维护骨骼健康、促进血红蛋白形成；含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素K，对于维护视力、增强免疫力、抗氧化等有益。因此，秋葵被誉为“菜中人参”，非常适合超重肥胖、高血糖、高血脂、便秘等人群吃，建议每天食用100~200克，白灼秋葵、秋葵炒蛋等都是很不错的吃法。

果中人参——人参果。很多人印象里的人参果，是《西游记》中镇元大仙的宝物，传说吃一个就能活四万七千年。现实中的人参果虽然没有那么大力，但确实营养丰富，最大特色莫过于含有丰富的长寿元素“硒”，达1.9微克/100克，是苹果的19倍。硒具有强效抗氧化能力，可以帮助清除体内自由基，减少细胞损伤，从而延缓衰老、增强免疫力、降低慢病风险。人参果的膳食纤维含量同样出色，为3.5克/100克，大约是苹果的3倍。膳食纤维可以促进肠道蠕动，预防和缓解便秘，还可以作为肠道有益菌的食物来源，调节肠道微生态平衡，减少肠道疾病的发生风险。人参果清甜多汁，果肉细腻，没有果核，吃起来非常方便，升糖指数相对低，适合高血糖患者食用，每天100~200克为宜。除了洗净后直接食用，将人参果切成小块，与酸奶和其他水果拌着吃味道也很好。

水中人参——芡实。芡实因外形酷似鸡头，又名“鸡头米”，是药食同源佳品，有“水中人参”的美称。中医认为，芡实具有益肾固精、补脾止泻的功效，是肾虚、脾虚人群的良药。从营养学角度看，鲜芡实中1/3左右是碳水化合物，此外还含有一定量的维生素C、钙、钾、锌、硒等矿物质，可溶性多糖，以及有抗氧化活性的酚类物质。因此，对于想增强体质的人群来说，芡实是不错的选择。芡实既可熬成粥当主食，又可做成芡实糕等小吃，咸甜皆宜，还适合制成各种药膳，充分发挥药食两用的价值。但因其质地较硬，推荐每天食用30~50克，过量可能会引起肠胃不适。



△农民在江苏省昆山市巴城镇正仪青澄芡实基地采摘芡实(资料照片)。 新华社发(王须中 摄)



△河北省石家庄新乐市正莫镇正莫村农民在收获白萝卜(资料照片)。 新华社发(贾敬杰 摄)

△农民在海南省三亚市天涯区的农田采收秋葵(资料照片)。 新华社记者蒲晓旭 摄



土中人参——萝卜。民间将萝卜称为“小人参”，它全身都是宝，就连种子——莱菔子，也是常用的中药。从营养学角度讲，萝卜属于十字花科植物，含有丰富的硫代葡萄糖苷，在人体内会被分解为异硫氰酸盐，具有潜在的抗癌作用，能够抑制癌细胞的生长和增殖，对肺癌、胃癌、结肠癌等常见癌症有一定的预防效果。萝卜中的淀粉酶能分解淀粉、脂肪等大分子物质，使食物更易被人体吸收，对消化不良、食积胀满等症状有一定的缓解作用。萝卜中的膳食纤维、木质素等物质可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量，有助预防动脉粥样硬化等心血管疾病。消化不良、食欲不振、有心血管疾病等人群尤其适合吃萝卜，推荐每天食用100~200克，切丝凉拌清爽可口，切块与排骨同炖鲜美软糯。

海中人参——生蚝。每100克生蚝含71.2毫克锌，中国营养学会推荐，成年男性锌的摄入量为12.5毫克/天，女性为7.5毫克/天。锌与300多种酶的活性有关，在调节新陈代谢、参与细胞生长分化等方面发挥重要作用。对男性而言，缺锌还会阻碍精子产生，是导致精子畸形的原因之一。生蚝富含蛋白质，每100克含量达10.9克，还含有丰富的铁、维生素B12，有助预防缺铁性贫血。生蚝肥美多汁，除了清蒸、烤等吃法，熬生蚝粥、生蚝菠菜豆腐汤等，更适合老人和儿童，比较好消化。

中国注册营养师 徐真
生命时报官方网站

保护牙齿健康 远离伤牙行为

牙齿是口腔中的重要“角色”，也是人体最坚硬的部位之一。不过，如果不进行正确保护，再坚固的牙齿也会“受伤”。日前，“看似正常实则伤牙的行为”词条登上热搜，具体行为包括：刷牙前牙刷蘸水导致牙膏稀释、横着刷牙、用力刷牙等。这些行为为什么会伤牙呢？记者咨询了口腔科专家。

山西医科大学口腔医院牙体牙髓二科主任、副主任医师吕海驰告诉记者，刷牙是为了清除牙面和牙间隙的菌斑、软垢与食物残渣，减少口腔细菌等有害物质，防止牙结石形成。牙膏能够增强刷牙时的摩擦力，并减轻口腔异味。牙膏的主要成分是摩擦剂，约占牙膏含量的20%至60%。摩擦剂一般不溶于水，因此常见的牙膏在使

用前可以适量蘸水，这不影响清洁效果。不过，一些含有特殊功效的牙膏，如含有脱敏、美白等成分的牙膏，则不建议在刷牙前蘸水。因为蘸水可能会导致这类牙膏的有效成分被稀释，从而降低效果。

同时，吕海驰说，横着刷牙、用力刷牙不仅难以达到保护清洁牙齿的目的，还可能引发牙龈组织萎缩，甚至引起牙体硬组织磨损、颈部楔状缺损等，从而导致牙颈部敏感。

除了以上行为外，日常生活中还有哪些行为不利于牙齿健康？

南方医科大学南方医院主治医师黄宇告诉记者，有些看似平常的行为，却会对牙齿造成不小的伤害。比如，频繁摄入甜食和酸性食物、用牙齿咬

硬物等。酸性食物、碳酸饮料中的酸性物质会腐蚀牙齿表面的牙釉质，长期摄入将导致牙脱矿，进而使牙齿敏感，增加龋齿风险。用牙齿开瓶盖、撕包装袋等行为，则会增加牙齿断裂和牙根损伤风险。

那么究竟该如何正确保护牙齿呢？口腔专家提醒，常见的牙齿疾病包括龋齿、牙髓根尖周病、牙周病等，保护牙齿要从控制疾病的危险因素入手。

龋齿发生的主要原因是口腔的微生物失去平衡，产酸的细菌占据主要地位，使牙齿在长时间酸的作用下被破坏，最终形成龋洞。如果龋齿没有得到及时治疗，还将引起牙髓根尖周病，包括牙龈肿胀出血、牙齿咬合痛、

牙齿松动等症状，严重时还可能出现牙齿脱落。因此，需重视口腔卫生，可使用牙线、冲牙器等辅助工具，进一步清洁牙间隙的食物残渣，配合巴氏刷牙法将有效抑制细菌。所谓巴氏刷牙法即将牙刷刷毛与牙面呈约45度角，使刷毛进入龈沟、部分铺于龈缘，在原位短距离水平颤动，按顺序刷完牙齿各个面。每次刷牙不少于3分钟，每天至少两次。如果发现口腔内已出现龋齿，请务必及时就医。

牙周病是临床中另一种常见的口腔疾病，牙菌斑生物膜是其主要致病因素。因此，控制牙菌斑是预防牙周病的关键。具体来说，日常要做到早晚使用含氟牙膏正确刷牙，还要每半年至1年到口腔医疗机构进行洁牙，由专业医生清除牙齿表面及牙龈下的牙菌斑和牙结石。

韩荣
人民网(来源:科技日报)