

一碗腊八粥 喝出健康来

腊八喝粥因人而异

□记者 熊大平

明天就是传统节日腊八节,这一天很多地方都有喝腊八粥的习俗。按照各地风俗,腊八粥配料也有所不同,但大体分为大米、豆类、坚果等三大类。

都说喝粥养生,腊八粥是不是也具有好的养生功效呢?中医认为,腊八粥含有多种食材,而每个人的身体状况不同,要根据自身情况选择搭配。

儿童:
加坚果——益智

对于孩子来说,在腊八粥里加一些坚果是最为合适的。

市中医医院治未病中心王先锋医生称,儿童处于生长发育期,吃多了精细食物,营养过剩。家长可根据孩子的饮食习惯,在腊八粥中添加健脾、益智的食材。诸如,小米、核桃、黑芝麻等。颗粒较大的核桃可以碾磨成粉,添加在粥中,更利于孩子吸收。

还可以根据孩子的口味喜好,分成甜和咸,加入葡萄干、莲子等,让粥的口味多样化。

相关链接:

三类人群不宜喝腊八粥

□记者 熊大平

腊八粥营养丰富,但是并非人人适宜。糖尿病人、胃病患者、脾胃虚寒者喝腊八粥可能加重病情,效果适得其反。



孕妇:
加花生——补钙

孕妇在怀孕初期,可能由于孕吐反应,食欲比较差,喝粥容易引起呕吐。

孕中后期,宝宝渐渐长大,对营养需求有所增加。日常的食物及微量元素补充形式单一,腊八粥却能综合谷物、豆类、坚果等食材,将各种营养丰富的物质相融合。

因此,对孕妇的营养需求而言,腊八粥能够更全面地补充营养,起到普通食物不能达到的作用。尤其建议孕妇在腊八粥中添加花生、豆类、坚果,可起到补钙作用。

另外,孕妇喝粥要少放水,否则增加孕妇胃酸分泌,孕吐现象会加重。

老人:
加粗粮——消食

老年人随着身体机能退化,吃东西重在消化、吸收。而粥是比较易消化的食物之一,腊八粥可粗细搭配,促进肠道蠕动。添加荞麦等粗纤维,细火慢熬,利于消化。

老人选择腊八粥的配料时,添加

糖尿病人:血糖不稳

在超市各大卖场,精打细算的商家早就搭配好各种营养功效不同的腊八食材,有些甚至添加燕麦成份,号称糖尿病人也能喝。

中医专家王先锋称,粥的成分中含有大米和其它豆类,在熬煮过程中,大米等碳水化合物中的糖分被大量释放出来,单糖对人体直接的影响就是血糖在短时间内升高。如果还有其它含糖、淀粉的食物一起煮,粥中的单糖量更高。尽管燕麦可减慢血糖升高,但是并不能稀释糖份,阻止人体对其的吸收。

因此,“糖友”最好不要喝腊八粥,可将部分腊八食材炖汤喝,同样能达到滋补的功效。

胃病患者:反酸呕吐

有人认为肠胃功能不好者应该喝粥,喝粥易消化,减轻胃部负担。

可是在中医专家看来,胃炎、胃溃疡患者,胃酸分泌较多,白米粥淀粉含



豆类可达到补钙作用。为了避免肠胃功能不好的老年人吃后刺激胃酸分泌,建议老年人在喝粥时同吃干食,如饼干、馒头等。

女性:
加“黑色”——补气

平常很多女性认为气色不好、脸色差等和贫血有关,可吃了补血药品仍得不到改善。中医认为,黑色入肾,滋阴活血,对于女性来说,是补气养血的佳品。

女性在腊八粥配方里,可添加黑色食材,如黑米、黑豆等。因为黑米、黑豆含有丰富的微量元素,黑豆中蛋白质含量高,不饱和脂肪酸、钙、铁都

很丰富,也能补气血。需要注意的是,慢火熬粥之后,粥面上有一层类似米汤的液体,集中了大米、黑豆等食材的精华,有很大的滋补作用,千万不要浪费丢弃。

心血管病人:
加薏米——降压

心血管疾病患者饮食要求软化血管、减少血液垃圾,即禁忌“高盐、高糖、高脂、高胆固醇”等食物。

这部分患者食用腊八粥时,可添加一部分具有降压、降低血脂等功效的食材。如薏米、红豆,含有粗纤维,能利水渗湿,加在粥中可起到降压的作用。绿豆也能对降压起到辅助作用。

小知识:

腊八粥

腊八粥是一种在腊八节用多种食材熬制的粥,也叫做七宝五味粥。吃腊八粥是一种民间风俗,农历十二月八日吃腊八粥,用以庆祝丰收,一直流传至今。

腊八粥的食材因各地物产而有所不同。有配合初八日,以八样东西混合煮食。其中米、胡萝卜、青菜,为不可少的三宝。此外,还有花生(或黄豆)、莲子、白果、豆腐或油豆腐、芋头等食材。现在的腊八粥的配料是依个人口味而定的,一般的有大米、花生、绿豆、红豆、莲子等。其他还有自选辅料的扁豆、红枣、桂圆、山药、百合、枸杞子、薏米、小米、其他豆类、红枣等。

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐多药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号

电话:8137369(门诊部), 8135332

(住院部)13872169233 陈主任

中国邮政

CHINA POST

寄快件 请拨打邮政速递 11183

邮件查询: http://www.ems.cn/ 服务投诉电话:

温泉13907242011 嘉鱼13807241728 崇阳13907245500

赤壁13907246988 通山13907242109 通城18971812815

EMS

中国邮政速递物流