



达州新报官方微博



达州新报官方微信

识别二维码关注我们

达州新报

主流媒体 权威发布

微信ID: dzxbwx

新闻热线: 0818-2379047 关注点 留言评论

达州广播电视台 Dazhou Guangdianbao

新知道 / 23

2019年8月23日 编辑:唐肖潇

枸杞虽好 这4类人最好少吃



说到枸杞,大家都并不陌生。在各种各样的菜肴上都时常能看到它的身影,然而,人们的认识或许只是停留于它可以滋阴补肾,营养丰富人人都可食用。其实不然,枸杞虽说有着不错的养生功效,但如果食用不当它也可能产生一些副作用,对此记者采访了医科专家,他为大家讲解了枸杞的功效,食用枸杞的禁忌以及怎样合理健康地食用枸杞。

枸杞为滋补养生食物 营养丰富四季皆可食用

枸杞作为一种滋补养生的食物,一年四季皆可食用。枸杞性味甘平,它能够更好的滋补肝肾、益精明目和养血,还能增强人体免疫力。枸杞里面含有丰富的胡萝卜素和多种维生素,它们能够更好的预防心脏病和癌症。

同时,枸杞最实用的功效就是抗疲劳和提高免疫力,还具有保肝、降血糖、软化血管、降低血液中的胆固醇、甘油三酯水平,对脂肪肝和糖尿病患者也具有一定的疗效。

此外,枸杞子尤其擅长明目,所以还俗称“明眼子”。著名方剂杞菊地黄丸,就以枸杞子为主要药物。民间也习惯用枸杞子治疗慢性眼病,枸杞蒸蛋就是简便有效的食疗方。因此枸杞越来越受到人们的欢迎。

枸杞并非人人适宜 这4类人要注意

枸杞对人体健康有益,但也有一定的食用禁忌,并不是人人都可以食用,以下4类人应该尽量少吃或不吃枸杞:

1、体内有湿热及痰湿中阻的人。枸杞有温热身体的功效,所以体内有湿热及痰湿中阻的人吃了反而会加重病情。高血压、性情急躁爱发脾气、平日里大量吃肉而满面红光的人,以及感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人都属于体内有湿热及痰湿中阻的人。

2、感冒发烧的人。枸杞是一种热性的食物,它具有很强的温热效果,所以感冒的时候不宜吃枸杞,如果自己患有高血压或者是心情太过急躁,最好不要多吃枸杞,这样很容易让自己身体中有太大的火气。

3、腹泻的人。枸杞属于温热性药材,所以有炎症问题的人如果吃枸杞只会让炎症情况变得更加严重,一般身体出现炎

症是因为热毒所造成的,所以应该多吃一些清热散毒的食物,有拉肚子问题的人如果吃枸杞,那么也会让拉肚子情况变得更加严重。以及脾胃虚弱的人脾胃虚弱的人不适合吃枸杞,容易引起消化不良,食欲下降。

4、高血压患者。枸杞虽然是一款非常不错的滋补食品,对于身体抵抗能力比较差或者免疫功能很弱,身体比较虚弱的人群来说是比较适合的,但是对于患有高血压的人,性格比较急躁的人群来说就不适合,会让身体需要承受的负担更加严重,所以尽量不要吃。

专家表示,对于这些副作用并不是说所有人都会出现,而只是对特定的人群才会有,因此,只要大家对自己的身体情况有所认识,并且有选择性地食用,就不会有什么问题。

医生提醒 如何正确食用枸杞

枸杞的叶子可用来泡“枸杞茶”来喝,红色果实“枸杞子”可用于做菜或者泡茶,枸杞根又称为“地骨皮”,它一般当作药材使用。枸杞子是常用的营养滋补佳品,同时作为药食两用的进补佳品,有多种食用方法。

那么枸杞怎么吃才有效?专家介绍,枸杞的最佳吃法是生吃,就是将枸杞洗净后放在嘴里干嚼,使其中的有效成分吸收得更加充分。需要注意的是,枸杞并不适宜长时间地清洗,如果长时间洗的话就会让它里面的营养成分流失,在温水里稍洗一下便可以了。

其次,比较常见的是熬汤做菜时使用,但在做菜的时候加入枸杞子要注意它的烹调方法。烹饪枸杞的时间不能太长,应该在炒菜或者煲汤收尾的时候放入枸杞,这样就可以防止大量营养成分流失,因此,枸杞更适合泡茶或者做凉菜的辅料来食用。

此外,枸杞还有一个广泛用途就是泡茶,可以起到一定的养生效果,但要注意的是,枸杞泡茶不宜与绿茶搭配,适合与贡菊、金银花、胖大海和冰糖一起泡,用眼过度的电脑族尤其适合。

虽然枸杞具有很好的滋补和治疗作用,但也不能过量食用。用枸杞保健需要长期少量吃,不可一次大量食用,一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适,如果想起到治疗的效果,每天最好吃30克左右。(西部)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30 我的1997(15-18)

13:30 一树桃花开(42)

星光灿烂(1-3)

17:10 少儿节目

17:40 引进节目

18:00 达州全搜索(首播)

19:00 转中央台新闻联播

19:35 达州新闻(首播)

19:57 天气预报(首播)

20:00 铁血将军(13-14)

23:25 引进节目

23:40 恩情无限(11-12)

公共频道

(广电5 电信132)

07:55 硝烟散尽(13-17)

13:10 想要有个家(36-41)

18:20 少儿节目(首播)

18:50 老九门(1-2)

20:30 经开区视点(首播)

20:43 天气预报(首播)

20:50 财经联播(首播)

21:23 空气质量日报(首播)

21:30 达州新闻(重播)

23:05 林海雪原(20-21)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20 小草青青(46-49)

12:00 通川播报(重播)

12:20 生逢灿烂的日子

(23-30)

19:20 引进节目

19:40 今日通川(首播)

20:00 通川播报(首播)

20:20 女人的天空(15-16)

22:35 毕业歌(39-41)

星期日

9月1日

(八月初三)

中央电视台

中央电视台-1

10:35 特赦1959(35,36)

14:16 爱情的边疆(17-20)

18:05 正大综艺·动物来啦

19:38 焦点访谈

中央电视台-2

17:41 舌尖上的中国

22:49 一槌定音

中央电视台-3

19:30 向幸福出发

20:59 越战越勇

中央电视台-5

17:01 2019年国际田联钻石

联赛拉巴特站精彩

17:30 体育新闻

中央电视台-6

10:04 译制片:阿拉丁和神灯

11:31 故事片:杨勇战鲁西

13:22 译制片:冷酷的心

15:36 故事片:影

18:20 故事片:青春派

中央电视台-8

07:32 星火云雾街(6-10)

12:26 幸福有配方(20-23)

16:21 九九(7-9)

19:30 战地迷情(30,31)

22:28 闯关东(23,24)

地方卫视台

北京卫视台

17:24 养生堂

19:35 老酒馆(12,13)

22:20 向前一步

江苏卫视台

10:00 新相亲时代

19:32 山月不知心底事

21:00 百变达人

天津卫视台

07:35 娘道(46-56)

19:30 在桃花盛开的地方

(13-15)

21:20 非你莫属

广东卫视台

08:24 电视剧场

14:25 猎豺狼

19:35 老酒馆(18,19)

湖南卫视台

07:50 隐形的翅膀(53-57)

19:30 金鹰独播剧场

22:00 天天向上

上海卫视台

19:30 陆战之王(11,12)

21:00 中国达人秀

云南卫视台

08:48 独立纵队(26-30)

13:22 水浒传(106-110)

19:34 红旗漫卷西风(13-14)

贵州卫视台

08:10 北平无战事(1-5)

13:15 狭路(21-25)

20:20 我们的四十年(15,16)

四川卫视台

10:10 狐影

19:35 姥姥的饺子馆