

适量补充植物多糖可提高免疫力

■ 可可



糖是我们生活中离不开的营养物质,近些年来,由于糖尿病高发,许多人也是“闻糖色变”。不过,有一种营养价值很高的糖,很多人却还不了解,这种糖就是植物多糖。科学实验研究显示,许多植物多糖都具有生物活性,不仅能帮我们增强免疫功能,还具有一定调节血糖血脂、抗衰老、防病毒的作用。

植物多糖主要有4个好处

植物多糖是由几百个到几万个单糖分子组成的天然高分子聚合糖,比起葡萄糖和果糖,它主要有4个好处:

- 升糖指数低
- 植物多糖以淀粉、纤维素和果胶

为主,这些物质进入人体后,需要先经过相关酶的代谢变为寡糖,再进一步水解为各种单糖,最后通过肠黏膜吸收。这比葡萄糖的消化吸收速度要慢得多,因此升糖指数更低、饱腹感更强。长期适量食用,有利于降低患慢性基础性代谢疾病的风险。

营养更全面

植物多糖成分比单糖复杂很多,因此具有单糖所不具备的多种养身作用。常吃富含植物多糖的食物,或者将多种植物多糖搭配起来食用,比单纯吃糖获得的营养更加全面、均衡。

促进肠道益生菌生长

多种植物多糖是肠道益生菌的食物,经过分解代谢后可生成丙酸、丁酸、戊酸等短链脂肪酸,这些物质可以

增强肠神经黏膜受体的活跃性,促使乳酸杆菌、双歧杆菌等益生菌增殖,从而保护肠道健康。

增强人体免疫力

现代医学和生物学研究发现,多种植物多糖进入人体后,能够识别巨噬细胞,促进免疫活化因子生成,从而提高巨噬细胞吞噬病原体的能力。同时,植物多糖还会刺激淋巴组织不断生成抗体,减少某些炎症因子的数量,帮助提高人体的免疫水平。

不同食物中的多糖作用大不相同

植物多糖其实比我们想象的更常见,几乎每家每户都有,而且很多都是药食同源的好食材,特别适合在平时做成药膳来滋补。

香菇多糖:免疫好帮手

香菇的主要成分是多糖类和不饱和脂肪酸,其中香菇多糖是一种特殊的免疫增强剂,一方面它能直接对免疫系统中的白细胞、T细胞等发挥激活和促进作用;另一方面它还可以刺激人体网状细胞和白血球释放干扰素,干扰病毒的传播和复制。

枸杞多糖:保护神经

枸杞多糖是一种水溶性多糖,是枸杞中最主要的活性成分,它具有一定免疫调节和抗肿瘤作用。除此之外,枸杞多糖还能保护神经。在阿尔茨海默病的发生过程中,大脑内的淀

粉样肽会不断促使神经元丢失,而枸杞多糖能抑制淀粉样肽蛋白酶的活性,从而保护神经减轻毒害影响。

黄芪多糖:植物“杀菌剂”

黄芪是一味常见中药,具有补气固表、托毒排脓、利尿、生肌等功效,含有多糖、皂甙、黄酮、氨基酸等多种有效成分,可入药,也可当茶饮、煲汤。其中黄芪多糖的杀菌、抗菌、抗毒能力比较强,既能直接杀灭部分病菌和病毒,同时又能增强免疫力。

银耳多糖:养颜护肤佳品

银耳是药食同源的好食材,它富含的银耳多糖,能够降低人体心肌组织以及体表皮肤的脂褐素含量,帮助美容养颜。另外有研究发现,银耳多糖可以将胰岛素在动物体内的作用时间,从3~4小时延长至8~12小时,因此糖尿病患者可以适量食用银耳。

魔芋多糖:减肥“利器”

魔芋多糖是一种复合性多糖,是已知植物多糖中黏度最大的,初步证据表明对减肥很有帮助。首先,魔芋多糖能减少食物在消化过程中的能量流失,可以增强饱腹感,而且它本身不含热量,不会增加脂肪。其次,魔芋多糖还能减少肠道对脂肪和葡萄糖的吸收,合理食用有望达到瘦身的效果。

除了上述药食材之外,还有很多富含植物多糖的食材也不容错过,比如山药、木耳、南瓜、海带、秋葵、人参、西洋参、灵芝等,也都具有增强免疫、补益身体的作用,平时可以适当吃一点。

春季注意情志调养和运动养生

新华社长沙电(记者 帅才)雨水节气一过,南方已经春花烂漫、和风习习,春季是适合养生的好季节。中医专家指出,春季养生应当扶助阳气,调畅肝胆气机,注意情志调养和运动养生。

湖南中医药大学第一附属医院旷惠桃教授说,人在春季要注意情志调养,做到心胸开阔,乐观愉快,不使情绪抑郁,让情志生机盎然,以保持意气风发的精神状态。人们在春季进行情志调养,应重在养肝气。一是要保持心情舒畅豁达,心情舒畅而不过于悲喜,人体气机畅通,气血运行和缓,则肝气得以调养;二是要避免急躁和愤怒导致肝气受损。

专家建议,春季运动养生的原则

是“小运动、渐进式”,人们在春天开始锻炼时,要循序渐进,注意阳气提升,可以选择散步、爬山、打球、跑步、做操、打太极拳等运动,舒缓筋骨,吐故纳新。

旷惠桃教授提醒,老年人在春光明媚之时,可以在户外进行一些舒缓的运动,促进新陈代谢。老年人最好从舒缓的小运动开始,观察一周左右,适应后再逐渐增加运动量;要避免负重运动和长时间爬山,运动之前要做好准备活动,避免发生意外和运动损伤。

胃口不好,吃啥能改善?

■ 于康

胃口不好,许多人都有过。造成食欲降低的功能性原因很多,主要包括精神紧张、劳累、胃动力减弱(胃内食物难以及时排空)等。建议调控情绪、放松精神、减缓生活节奏、及时休息,特别强调三餐要有规律,定时、定量,切忌暴饮暴食。

在饮食上做到以下4点有助于改善食欲:

1. 可用山楂、话梅、陈皮等刺激食欲。

2. 在水果方面,草莓、甜橙有一定开胃效果,而葡萄、香蕉、荔枝等因含糖较高,可能降低食欲。

3. 调味品可选番茄酱、咖喱汁、豆瓣酱、辣椒酱等,但不宜过于刺激,以防矫枉过正。

4. 禁食或少食油炸食物、韭菜、生黄豆、奶油类食物、甜的碳酸饮料等,也不宜大量进食花生、瓜子等食物。

橘皮不能当陈皮用

■ 杨萌

很多人以为,陈皮就是橘子皮,吃橘子剥下来的皮晾干就能代替陈皮。专家提醒,这是个误区,陈皮吃不对反伤身。

从安全性讲,陈皮和橘皮虽然“母体”都是橘子,但作为中药来讲的“陈皮”属于药物,需要严格按照药品标准生产,其生产过程中会剔除农残等有害物质,保证食用安全性。而普通橘皮晒干虽然看起来和陈皮没啥两样,但其表面有农药残留,一般的水洗很难将这些有害物质去除干净,直接食用可能对身体有害。

从有效性讲,陈皮对储藏环境要求较高,一般存储时间为3年以上,药用价值比较好。家庭达不到储藏陈皮的条件,存储时间不够的橘皮,烈性大、味道酸苦,不适宜直接食用,而且鲜橘皮含挥发性芳香油较多,会刺激肠胃,有效性难以保证。

所以,不要将橘皮当陈皮食用。陈皮最好从正规药店购买。日常生活中,每次可取2~3克陈皮代茶饮,缓解消化不良引起的恶心、泛酸等症状;怀孕早期孕吐严重的孕妇,可根据体质,在医生指导下经常闻一闻陈皮,或少量服用陈皮制作的食物。需要提醒,陈皮虽是药食同源之品,但属于理气药,辛温香燥。因此,气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者慎服。

