

# 果蔬榨汁饮用是否健康？



自从榨汁机出现在市面上之后，不少人便很热衷于将多种水果与蔬菜混合着榨汁饮用。乍看之下这个做法的确很不错，喝一杯果蔬汁，同时可以吸收来自多种果蔬的营养，这不是事半功倍吗？事实上果蔬榨汁会不会真的像大家想象的那样营养丰富呢，记者为此咨询了营养专家。

“水果与蔬菜榨汁之后，其中的水溶性微生物、维生素、纤维素还有抗氧化成分都会有不同程度的损失，这是不可避免的。”专家告诉

记者，就算榨汁之后马上喝，也无法保证这些营养成分不会流失。可以说，在榨汁完成后的每一分钟，维生素和抗氧化成分的损失都在增加。

这其实是因为水果蔬菜的细胞都有复杂的超微结构，就像是一个大房子会有很多的房间，每个房间都有专门存放的东西，各个房间各司其职，不能混合在一起。果蔬在榨汁时，刀片会把细胞全部破坏，将这些“小房子”里的东西混在一起。

有测定表明，黄瓜在打汁后，和打汁前相比，维生素C的破坏率高达80%。每100克中维生素C含量由8毫克降低到2毫克。番茄、小白菜等也有类似的结果。除了维生素C，像类黄酮、花青素等抗氧化成分，也会因此有不同程度的损失。至于不溶性的纤维，当然不会跑到汁里面去。不溶性元素如钙也会被留在渣子当中。

很多市面上贩卖的果蔬汁，在制作时往往是要对加工果蔬进行热烫处理。也就是说，需要把水果蔬菜在沸水中略微烫一下，把氧化酶“杀灭”掉，也让组织略软一点，然后再榨汁。这样做会使维生素的损失变小，出汁率增加，还能让榨汁颜色鲜艳，不容易变色。特别是那些没有酸味的蔬菜，比如胡萝卜、青菜、芹菜、鲜甜玉米等，一定要烫过再打汁。因此，经过加热处理的果蔬榨汁可保留一部分营养。

总的来说，经过滤网过滤后的澄清果汁、蔬菜汁营养含量最低，因为其中的膳食纤维、蛋白质的大部分都损失了；相对而言，浑浊汁和果肉汁稍微好一些，其中包含了可溶性的膳食纤维；连渣一起食用的果浆效果最好，可以让人吃到所有的膳食纤维，但它的口感往往不是十分理想，因而并不为人所喜爱。同时，因为饮用榨汁不会产生饱腹感，因此容易喝多，而有些水果带有较多糖分，饮用一杯果汁就相当于吃了好几个水果，这也容易引起人体糖分摄入过量，导致肥胖等。

结论：果蔬最好的食用方法还是整个儿吃。如果咀嚼和消化能力没有问题，大部分的人都适合这种直接食用的方法，让牙齿劳动，将果蔬在口腔里“榨汁”、“打浆”，也只有这样才能保证果蔬最原本的营养成分不丢失。在咀嚼的过程中，能够有效锻炼口腔和面部肌肉，有助于人的身体健康。

(苗露)

# 有种抑郁叫“失眠”

“很多人都以为自己是普通的失眠，其实80%到90%的失眠都是由抑郁导致的。”专家说。有数据显示，我国约三分之一的人患有不同程度的睡眠障碍，其中20%是失眠症，且女性居多。

## 失眠可由抑郁导致

61岁的刘大伯已被失眠困扰了三个多月。经过专业的心理测试后发现，他的焦虑和抑郁情绪非常明显。究其原因，刘大伯原本非常喜欢下棋，但因为前几个月搬了家，四周都找不到棋友。久而久之刘大伯便不太出门了，睡眠也随之出现了问题。

专家解释，刘大伯是典型的抑郁性失眠症患者。有些抑郁症患者的抑郁情绪不是很明显，表现为失眠、胸闷、乏力等。而生活中失眠是很常见的事情，隐匿性抑郁症总是被忽视。

“抑郁和焦虑是孪生兄妹，总是同时出现。根据门诊病例来看，大部分的睡眠障碍都是由焦虑和抑郁情绪导致的，失眠又会加

重抑郁和焦虑。”专家表示，自去年老年睡眠病例日益增多，患者们往往因为忽视了失眠的真正原因，导致病情的反复和加重。

## 早醒、入睡困难要当心

“其实很多患者出现抑郁情绪都是由生活琐事导致的，女性又相对比较敏感，因此这类失眠症的患者多为女性。”专家介绍，该情况与前段时间公布的中国健康与养老追踪调查结果相同。调查显示，40%的60岁及以上老年人有较高程度的抑郁症状，其中32.1%的男性老年人具有较高程度的抑郁症状，而在女性老年人中这一比例达到47.6%。

为有效避免因抑郁引起失眠，专家呼吁老年朋友要及时进行“心理体检”。一旦出现情绪低落，早醒，入睡困难等症，且睡前为生活琐事烦恼过时，就需要特别当心。

## 助眠小贴士：

1. 平时可以适当运动，规律作息。
2. 吃大枣、猕猴桃、核桃等食物，睡前半



小时喝杯蜂蜜牛奶，还可以试试助眠贴。

3. 老人应该多走出家门，培养兴趣爱好，和年轻人聊天以帮助宣泄抑郁情绪。

若以上方法效果不明显，可就医寻求帮助。

(唐佳璐)

# 硫磺中药巧分辨

大到治病救人，小到烹饪煲汤都要用到中药材，但在硫磺熏药材的新闻曝光之后，许多人迷茫了，怎么样才可以放心买到无污染的药材呢？

## 枸杞花椒看颜色

熏过硫磺的药材，外表会变得非常漂亮，颜色会更洁白或鲜艳，片形也会更好看。比如枸杞在晒干后颜色会呈陈旧的灰暗色，表面像包裹着一层哑光，而熏过硫磺的枸杞颜色会是亮丽的红艳色。正常的银耳根部有浓重的黄色，而用硫磺熏过之后，整体呈白色，茎

部的黄色也不深。因此大家在购买菊花、花椒、生姜等本身带有颜色的药材时千万不能拣着卖相好的挑。

## 贝母金银花闻味道

除颜色异常干净亮白外，闻一闻选购的中药是不是有淡雅的自然香味也是重要的识别方法。一般草本类中药都会有一种淡淡的草香味或其特有的药材味，而被硫磺熏过的药材则有一种刺鼻的臭鸡蛋味。比如金银花清香，味淡，微苦，经硫磺熏蒸后不仅没有清香气，还会产生一股酸味。川贝母闻起来有丝

丝的甜腻感，硫磺熏蒸后也会变酸。服用后会刺激喉咙，引起咽喉干燥，影响止咳效果。

## 菊花生姜捏表皮

一般来讲，硫磺熏蒸后的中药要比未熏蒸的中药材含有的水份高、份量重且质地柔软，用手捏一捏手指上会感到潮湿，并留有水渍。正常的菊花与百合，由于水分低，用手轻轻一捏便会碎开，呈松散状，而熏过硫磺后摸上去触感会比较柔软，有韧性。正常的生姜表面一般都会带一点晒干后的泥土，而且皮干燥、厚实，但用硫磺熏过的生姜会水嫩水

嫩的，用手一搓表皮就会脱落。

## 黄芪银耳沸水煮

如果通过上述方法还不能确定药材是否被熏过硫磺，那可以在服用前取少量放到沸水中煮一煮。正常的黄芪煮出来的汤水会清澈透亮，而用硫磺熏蒸煮出的汤汁明显浑浊还会泛着一股酸味。正常的银耳煮后，有部分会化成粘液状溶于水中，没有溶的部分也会感觉很滑溜，而被硫磺熏过后即使长时间高温烹调，也不能溶于水中。

(苗露)



## 为什么要推行成分献血？

所谓成分血是用物理方法将血液中的各种成分经离心、分离，按需要提取出来，制成高浓缩和高纯度制品供临床使用。目前供应的成分血有：浓缩红细胞、洗涤红细胞、红细胞悬液、辐照血液、去白细胞红细胞、冷冻红细胞、浓缩血小板、新鲜冰冻血浆、普通冰冻血浆、冷沉淀等。

与传统的输注全血比较，输成分血有以下好处。

1. 提高治疗效果。针对病情需要，缺什么就输什么，如：贫血输红细胞，粒细胞缺乏输粒细胞，血小板减少输浓缩血小板，烧伤患者输血浆。因为成分血浓度高，针对性强，因而效果比全血好。

2. 减少输血反应，提高输血安全性。因为输入不需要的血液成分可引发输血不良反应，按成分输血可以避免不必要的成分。

3. 便于保存，使用方便。有的成分血可以长期保存，如新鲜冰冻血浆、冷沉淀保存一年；而全血的保存期一般只有35天。

4. 一血多用，节约血源。一代全血制成多种成分，可派多种用途，治疗多个患者。

5. 减少输血传染病。一些不必要的血液成分不输给病人，自然也就避免了这些血液成分传染疾病的可能。

## 何谓“以毒攻毒”

武侠小说里常有“以毒攻毒”的桥段，说是中毒以后，用另一种毒物去应对，达到解毒的奇效。在现实中，“以毒攻毒”是中医一种特殊的疗法，即针对致病邪毒的偏性和病机，利用某些药物或疗法的毒性来抑制或消除，常用来治疗肿瘤、风湿病、心脑血管疾病、皮肤病等疑难疾病。以毒攻毒疗法有两层含义：

其一，凡是能对疾病起到治疗作用的药均泛称为“毒”。中医正是利用药物本身各种各样的偏性来治病的。例如，用寒凉药物清热泻火，就是用药物的寒凉之“毒”来治疗热病。

其二，特指利用药物的有毒成分或药物的“毒副作用”来治病。例如乌头、附子中的乌头碱，蟾酥中的蟾毒配基类化合物均有强心作用；雷公藤中的雷公藤多甙，马钱子中的士的宁碱均有抗风湿作用；麻黄里的麻黄碱，罂粟中的吗啡有解痉平喘的作用。

当然，根据药物毒性的大小，在治病过程中要把握一个“度”。《黄帝内经》说：“大毒治病去其六，常毒治病去其七，小毒治病去其八。”意思是说，使用毒性药物治病，要适可而止，以免防治耗伤正气，得不偿失。

(曹建春)