

煲鸡汤加党参为何被处罚?“古法”“传统操作”不一定安全

药材非食材,“药食同源”也需讲科学

中国科协营养科学传播首席专家 中国农业大学食品科学博士 范志红

近日,宁波一家月子中心因在鸡汤里加党参被罚,月子中心还有些委屈:产妇坐月子鸡汤里加党参,这不是常见做法吗?怎么就违规了?很多网友也不理解:我家也这样啊,我妈给我煲汤还放党参呢。

其实,这个事情确实违法了。按相关法规,党参并未列入我国“药食同源”目录,不建议日常加入药材炖汤。也就是说,党参和红枣不一样,并不是一种“既是食品也是药品”的食材,而是药材。

中医常说“药食同源”,为什么日常饮食中放点常见药材就不行?这就涉及药材、药食兼用食材和普通食品的区别。

基本特性不同、使用对象不同,药材不能作为食材随意用

食品,必须具有高度安全性,绝大多数人可以日常食用而不会带来明显身体不良变化。食品既要有营养价值,还要有一定的感官美味特性。

所谓“是药三分毒”,药品仅对部分患者的治疗有益,而且还有严格数量限制;而对另外一部分人,药品可能带来不良作用,扰乱代谢平衡。药品不需具备营养价值,更不需要有感官美味特性。

药食兼用食材,则居于食品和药品中间,它既有一定食物特性、有一定口感和质地,有一定营养价值,而且在传统上用于食品,但比普通食物“药性”强一些。所以,药食兼用食材不像大米饭、大白菜那样可以人人吃、天天吃,有些人吃了可能会不舒服,即便能吃其量也是有限的。比如,莲子、芡实等虽然是食品,显然不能大碗吃,而只能少量配一点在粥或汤里。

简单说,食物注重的是安全性、营养性和美味性,调节生理功能和治病是它的次要功能,而且这个功能是比较弱的。长时间的食养的确可以让身体状况发生变化,但人们不会指望在生病时吃某种食物,一天之内就出现明显变化。

上述月子中心往鸡汤里加党参的做法的确值得商榷,党参可以天天吃、随便吃吗?传统医学认为党参能“补气”,但是不是需要用它、要用多少,则需要医生进行判定。在没有医生处方的前提下,月子中心随便给哺乳妈妈使用中药材,就是违法的。

有些人会说“我家门口那家餐馆煲汤还放了党参”,那如果查到也是一样要处罚的,在不了解食客体质的前提下,为什么要随便给食客吃党参呢?至于“我妈妈也煮了党参鸡汤”就更值得深思了,如果妈妈确实懂中医那是可以的;如果她不懂,只是听说某种药材“补气”“补血”,就加在汤里随便给孩子喝,那则是不安全的,这种做法绝对不应提倡。

许多“古法”“传统操作”并不安全,家庭食品加工也要安全第一

如果按照食品工业管理法规,绝大多数家庭厨房是达不到安全标准的,在食品配料选择上也是如此。谁家的饮食操作都不是国际标准,“我家是怎么做的”也不能成为安全无害的判定标准。

实际上,很多所谓的“传统操作”也并不安全。比如,国家禁止在食物制作中添加硼砂,有些家庭至今仍在使用;国家禁止在烹饪中直接使用亚硝酸钠(硝),但有些家庭作坊还在用它腌肉、腌鸡;国家禁止在做皮蛋时使用黄丹粉(氧化铅),有少数家庭还在使用。他们的理由是“自古以来就是这么用的”“我爷爷奶奶那辈起就是这么操作、这么吃的,也没出过什么事”。

食品加工中合法使用的食品添加剂,都是经过安全性评估,做过急性毒性、亚急性毒性、蓄积毒性、致癌性、致畸性、致突变性等各种实验,然后再打了很大的安全性“富裕”,才限量应用于食品当中。但是这些成分,很多人反而是无比恐惧,看“添加剂”色变。而自己家里“古法”使用的配料,明明已被科学研究证明有很大安全风险,但只要没把人“放倒”,就可毫无顾忌地违规使用。这就不得不让人感叹有些人对待食品安全的“双重标准”了。

学会区分食材与药材,保健药材入饮食应先咨询医师

中医认为,健康人需要阴阳平衡、寒热平衡、脏腑平衡,“药材入餐”并不是简单吃一种药材就能促进健康。药膳食疗需要医师给出配方,而且要按照病人身体状况调整配方。餐饮店为了招徕食客,在饭菜和汤品中乱加中药材,很可能让部分体质不适合的食客体质变得更不平衡,反而有害无益。家庭饮食,也是同样道理,提醒大家在日常饮食中应注意以下几点:

- 1.没有处方和医嘱,不能随便吃药材和药物,哪怕是保健药材也一样。
2.食物和药物(药材)的食用目的不同,安全性也不同。药物(药材)是治疗疾病的,只适用于需要它的某些疾病状况或特定体质的人。即使是“药食兼用食材”,也不能随便多吃,而且要注意自己的身体情况,有不良反应要立刻停药。
3.用错了药物(药材),会伤害自己和家人的身体。我国法规禁止餐饮机构在食物中添加药物(药材),如果餐饮机构违规使用药材,则有可能影响消费者身体健康。
4.大家在外就餐时,不要因为某款菜品宣传“滋阴壮阳”“大补气血”就趋之若鹜。自家想在食品中加入各种药材时,最好先咨询医师,了解药材是否适合自己及家人的身体情况、加多少量是安全的,并注意及时观察食用后的身体反应。

养生关注



哪些物质属于“药食同源”?

食品安全法规定:“生产经营的食品中不得添加药品”,要添加的话,也只能添加“按照传统既是食品又是中药材的物质。”而既是食品又是中药材的物质,只有通过安全评估后才拥有合法食用身份。

哪些属于“既是食品又是中药材的物质”?2013年版《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》中,收录了87种可以作为食品原料、食品添加剂和调味品的物质,如丁香、八角茴香、刀豆、小茴香等。2014年版目录又增加了人参等15种物质。2019年国家卫健委、国家市场监督管理总局发布《关于当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告》,将当归、山柰、西红花、苹果、姜黄、荜茇等6种物质纳入按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理,仅作为香料和调味品使用。2020年1月国家卫健委、国家市场监督管理总局联合发布《关于对党参等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知》,将包括党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶等9种物质,只作为生产经营试点的中药材加以应用。(包籽)

专家指出,预防卒中要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容,养成健康生活方式,定期进行卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗。中国疾控中心也提醒大家日常生活要注意以下7点:1.清淡饮食,每日食盐摄入量不超过5g,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油。2.适度增强体育锻炼,以肌肉群参与的有氧耐力运动为主,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,活动量一般应达到中等强度。3.克服不良习惯,如戒烟限酒、避免久坐等。4.防止过度劳累。5.注意气候变化。6.保持情绪平稳。7.定期健康体检,发现问题早防早治。

散步+做家务 有助保护大脑

近期,在《心血管医学前沿》杂志发表的一项日本研究表明,不仅中高强度体力活动(包括运动和锻炼)对大脑有保护作用,而且散步和做家务等低强度体力活动也有相同效果。

日本国立长寿医疗研究中心老年医学与社会科学研究小组的研究小组以725名60岁以上老人为对象,使用高灵敏度活动测量仪测量日常体力活动,并用核磁共振成像技术测量脑容量,分析和研究二者之间的关系。结果显示,大脑皮质灰质体积与中高强度体力活动有关,而白质体积则与中高强度和低强度二者的体力活动有关。中高强度体力活动可降低11%白质体积萎缩风险,低强度体力活动可降低13%白质体积萎缩风险。

研究人员表示,本次研究发现诸如缓慢散步和轻松家务等低强度体力活动也有很好效果,可作为预防老年痴呆症的简单易行措施。(夏普)

与他人生活和社区参与可降低痴呆风险

发表在最近出版的《柳叶刀健康长寿》杂志上的一项研究显示,与他人一起生活、参与社区团体活动,和减缓大脑认知能力的下降有关。

这项由澳大利亚新南威尔士大学悉尼分校健康大脑衰老中心进行的研究,涉及13项国际研究中的大约4万人,研究人员对他们进行了一系列社会联系的测量。结果显示,与一人或多个人住在一起,每周参加社区团体活动,是减少认知能力下降的关键因素。研究还发现了从不感到孤独与认知能力下降速度较慢之间存在联系。

研究人员表示,这是迄今为止最具代表性的关于社会联系和认知衰退的分析,将对未来应对阿尔茨海默氏症和其他痴呆症的政策变化产生重大影响。(方草)

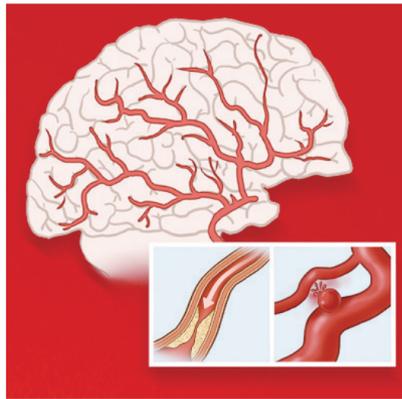
室内自然光好可增加幸福感

最近,发表在《建筑与环境》杂志上的一项新研究表明:阳光照射充足的房子,会让居住者感到更幸福。

智利圣地亚哥大学和英国谢菲尔德大学研究小组的研究人员向750名测试参与者随机出示25种由计算机生成的室内空间(客厅、厨房、卧室、浴室)的模拟图像,让参与者对该空间的幸福感或寂寞程度进行评价。结果表明,射进室内的自然光越多,参与者的幸福感越强。与冬天相比,即使是多云的夏天,也会感到更幸福。窗户占墙壁的比例也很重要,超过20%的时候,寂寞感就会减少,幸福感就会增加;而幸福感最高的是窗户占墙壁40%以上。

研究还发现,自然光的有益影响在不到30岁的年轻人和女性中更为显著。除自然光线外,墙壁的颜色和材质也会对幸福感和寂寞感产生影响。例如,色调较亮或色调较白的墙壁会反射光线,而色调较暗的墙壁则会吸收光线;由于砖可吸收更多光线,因而其带来的幸福感程度最低。(夏普)

生活养生



记牢“中风120”,健康生活预防卒中

禹建

数据显示,我国每年新发中风病例大约180万,中风已成为我国老年人致死致残的首要疾病。2022年10月29日是第17个世界卒中日,今年宣传主题是“识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好”。中国疾控中心10月29日在其微信公众号发文,希望大家都能掌握“中风120”口诀,快速识别卒中症状,将中风风险降到最低。

卒中俗称“中风”,是由于脑血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病。快速识别“中风120”口诀。“1”代表“看到1张

不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。通过这三步观察怀疑是卒中者,要立刻拨打急救电话120。

卒中治疗时间就是生命。及时发现卒中的先兆和早期症状极其重要,越早发现,越早治疗,效果越好。患者在发病后应立即送达附近的卒中中心或具有救治能力的医院,得到规范治疗,可增加恢复机会,提高生活质量。

卒中是可防可治的。心脑血管疾病预防大于治疗,而在生活中预防卒中的发生也很重要。卒中可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

机体电解质紊乱、贫血、营养不良等病症的发生。

再说“下”法,更是不智之举。腹泻的方法会使体内水分、钾离子、钠离子等物质流失,严重影响食物的消化吸收,甚至诱发水电解质紊乱,令人体虚弱、食欲不振、精力不足。同时,由于肠道运动频繁受到泻药的刺激,引起肠道蠕动节律失常,排便功能紊乱,严重者造成习惯性便秘。

那么,什么才是有效、安全的科学减肥计划呢?

- 1.饮食计划:一日三餐不能凑合,早餐要吃好,午餐要丰富,晚餐要节制。减少高热量食物摄入,多吃富含纤维素的蔬菜和水果,如玉米、大豆、荞麦、苹果等。
2.运动计划:将规律的适量的运动作为生活中的必要部分,每周坚持

持运动4-6次,如慢跑、健身操、跳绳、快走、瑜伽等。

3.作息计划:每天保证充足时间的睡眠,不熬夜,优质的睡眠可以有效缓解身体和脑力疲劳感。

4.中医体质调理:中医认为,肥胖人群多属于痰湿体质、气郁体质、湿热体质,可通过中医药调理自身体质,改变自身的易胖因素,达到合理减肥的效果。

5.中医膏摩调理:通过具有温经散寒、活血通络、化痰祛湿的中药外敷,加上推拿按摩手法,促进药物功效的发挥和体内代谢的运行,也不失为中医体质调理的好办法。(李社)

【作者简介】李社医生:现任北京中医药大学东方医院亚健康科,东方医院治未病特色疗法推广大使。

医食同源

爱美瘦身需有道,“吐”“下”二法不可取

由于受到一些审美观念的影响,如今许多爱美的朋友加入减肥大军中来,以期寻求一种有效的减肥方法,其中就不乏催吐减肥法和泻药减肥法。殊不知,这两种减肥方法实在是危害多多,不宜使用。

先说“吐”法,很多朋友喜欢在大快朵颐之后,采用催吐的方法,以期减少能量物质的摄入,既满足了口腹之欲,又不会给体重增加负担。大家千万不要以为,催吐法吐出去的只是吃到肚子里的食物,实际上呕吐物中还包含胃液、大量水分、电解质、脂类、蛋白质等营养物质,一方面酸性呕吐物会直接刺激食管,灼伤食道,另一方面营养物质的丢失会造成



李社