

花椒是一味内服外用皆可的良药

花椒是厨房常见的调味料，你知道吗?花椒也是一味内服、外用皆可的良药。

花椒的保健作用

花椒性温味辛,归脾、胃、肾经,具有芳香健脾、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥、补肾助阳的功效。

- 1.祛除邪气:治疗感冒、咳嗽。
- 2.温中散寒:对于胃痛、腹痛等因寒引起的症状有很好的治疗效果。
- 3.祛湿止痛:能祛除体内寒湿,减轻关节疼痛等问题。
- 4.辛温能燥湿,外用止痒效果很好,被湿疹、皮肤瘙痒等问题困扰的朋友可以将花椒、苦参、黄柏、蛇床子等一并煮水,用热气熏蒸并清洗、浸泡瘙痒的局部。

花椒还含有挥发油、生物碱、香豆素、黄酮、木脂素等,对肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等多种致病菌均有明显的抑制作用,还有促进唾液分泌、抗氧化、抗炎、镇痛、镇静、驱虫、抑制血小板凝集等作用。

需要注意的是,药食同源药材具有其特有的性味功效,一定要在符合中医辨证的基础上使用。花椒味辛、性温,火



热偏亢、阴虚火旺体质的患者慎用,高血压患者和产妇也应慎用。

用好花椒少生病

日常烹饪过程中,酸菜鱼和花椒往往是最佳搭档,辛温之花椒不仅能调和腥味,更能驱散鱼的寒凉之性,中和酸性提高口感,是当之无愧的温补开胃佳品。

作为调味佐料的花椒,也可粗磨成粉加盐拌匀,制作成椒盐,用来蘸食用。

- 1、花椒姜枣茶——女性宫寒可用
取花椒 20g、生姜 3 片、大枣 5 枚煮

水饮下,针对女性宫寒、男性肾寒、慢性腹泻等下焦寒湿患者疗效显著。

2、花椒蒸梨——风寒咳嗽可用

花椒 20 粒,冰糖 2 粒,梨 1 个。梨靠近柄部横断切开,挖去核后填入花椒与冰糖,把梨上部拼对好,放入碗里,上锅蒸 30 分钟即可。可治疗风寒咳嗽。

3、干姜花椒粥——脾胃虚寒可用

花椒 3 克,干姜 5 片,粳米 100 克,红糖 15 克。将干姜和花椒用纱布袋包好,加水与大米煮沸,小火 30 分钟后取出药袋,继续稍煮即可。每日早晚各服 1 次,可治疗脾胃虚寒造成的呕吐清水或肠鸣腹泻。

如只把花椒当调料,就太小看它了

1、花椒水清洗——赶跑妇科炎症

花椒不仅有祛除寒气和湿气的作用,还能够达到杀死细菌和止痒的效果,对治疗妇科炎症,有较好的疗效。

花椒水煮好以后,可先用水的蒸气熏洗女性私处,然后再进行泡洗。

2、花椒水泡脚——祛湿气

棉布或纱布包裹约手掌大小的一包花椒,放入锅中煮 30 分钟,晾至温度适宜即可泡脚,可反复使用。坚持使用可祛

湿气,温通经络血脉。

3、花椒治鸡眼

花椒 3-5 粒,大蒜 1 头,葱白 10cm,共捣烂如泥,涂于卫生纸上,敷于患处,胶布固定,24 小时后取下,一般用药 1-2 次即愈。

4、口含花椒酒——赶走牙疼

牙痛时口含花椒是很好的办法。现代研究表明,花椒有麻醉作用,还含有能消炎止痛、抑制局部炎症反应的成分。花椒里的挥发油对多种细菌、真菌具有较好的抑菌、杀菌作用。

可取 10 克花椒,加入适量的水,煮约 5 分钟,加入一两左右的白酒,等完全放凉后,将花椒滤掉,再把白酒花椒水倒入洁净玻璃瓶中备用。牙痛时,用洁净棉签蘸此水后放到牙痛的部位,紧紧咬住,很快就能缓解疼痛。如果想要更简单点,可放几粒洗净的花椒在牙疼部位嚼两下,也有不错的止痛效果。

需要注意的是,花椒能止牙痛是因为它具有局部麻醉、止痛作用,所以只可当作止痛剂对症治疗。要是患者已经严重到牙龈炎的话,就要尽量及早到医院牙科进行治疗,以免贻误病情。

(养生中国)

冬天多吃这种“黄金瓜” 眼睛好了、气血足了,还能健脑、减肥

常言道“秋天到,南瓜俏”,到了冬天,南瓜仍然是不可多得的“黄金食物”。

南瓜到底有多好?

1、“健脑瓜”——叶酸

研究表明,摄入充足的叶酸有助于预防中风、阿尔茨海默病等疾病的发生!

据研究,每 100 克南瓜含有约 269 微克的叶酸,而 100 克苹果仅含有 6.3 微克叶酸。这相当于,南瓜里面含有的叶酸是苹果的 42 倍!

2、“护眼瓜”——类胡萝卜素

南瓜的类胡萝卜素含量很高,可以达到 890-1518 微克 /100 克。

由类胡萝卜素转化成的维生素 A

是视网膜感光物质的重要组成成分,能帮助我们眼睛适应暗环境,缓解眼干、眼涩和视觉疲劳。

3、“养胃通便瓜”——可溶性果胶

南瓜中富含果胶,能缓解便秘,还能双向调节肠道功能,对胃黏膜有着较好的修复作用,能够辅助缓解腹泻,帮助吸附肠道中的胆固醇。

对于冬季出现的脾胃失调、消化不良或者腹泻,都可以用它来调养。

4、“控压护心瓜”——钾、镁含量丰富

南瓜富含钾元素和镁元素,每日充足摄入,有助于预防高血压,保护血管健康。

5、“减肥瓜”——低热量

无论是哪种南瓜,热量都比常见的

主食低,通常是它们的 1/5-1/10 左右。

但它的膳食纤维的含量却较高,像栗面南瓜的膳食纤维含量就比馒头高出 1 倍,是米饭的 8.6 倍。

所以说,用南瓜替代部分精米白面类主食,是可以帮助我们减少总热量摄入的,还能提供更强的饱腹感。

6、“健脾润肺瓜”——补虚赢

中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃二经,具有润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒等功效,可用于久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、便溏等。

南瓜怎么吃?

日常吃南瓜,不少朋友会选择煮粥、

蒸食、炒菜等,其实,不论是哪种烹饪方法,我们都要记住一个原则——替代部分主食。

替代,是说不要在吃完主食之后,拿南瓜当餐后零食吃,这样等于额外摄入热量。

部分,是说不建议主食只吃南瓜,毕竟南瓜的热量比其他主食低不少,长期只以南瓜做主食,容易形成热量亏空,营养不良。

小贴士:想要健康吃南瓜,最好不要选择奶油南瓜浓汤、咸蛋黄焗南瓜、拔丝南瓜这样高糖、高油的菜肴,蒸着吃就很好,简单美味,还能更好地保留类胡萝卜素。

(养生中国)

坚果为何既抗炎又促炎?

日常生活中,有些人吃烤花生、炸花生、炒瓜子会嗓子疼、长痘痘,便怀疑是不是因为这些食物中促炎成分太多了。

有研究表明,坚果本身是抗炎食物,为什么有时候吃了还会促炎呢?

如果对花生、瓜子等坚果没有过敏之类的问题,但一吃就不舒服,就很有可能是因为这些炒货和油炸坚果当中含太多促炎成分。

一般来说,食品中 ω -6 脂肪酸和 ω -3 脂肪酸的比例应该是 4 至 6 比 1。而花生瓜子中的 ω -6 的脂肪酸含量很高, ω -3 的脂肪酸的含量则相对很低,两者比例严重失调。膳食当中 ω -6 脂肪

酸过多、比例太高,就会起到促炎效果。

此外,烤制、炒制、油炸时,加热会让坚果和油脂变香,但在颜色变焦黄、味道变香的同时,也会产生丙烯酰胺、多环芳烃,以及 AGEs (晚期糖基化末端产物) 等促炎成分。

哪些人群不适合进食坚果?

- (1) 腹泻患者:坚果中富含脂肪及膳食纤维,有润肠通便的作用,建议有腹泻症状和消化道急性感染症状的人群,暂不要进食坚果,否则会加重腹泻症状。
- (2) 慢性肾功能不全合并高磷血症患者:坚果中含磷量较高,对于慢性肾功

能不全合并高磷血症患者应遵循低磷饮食,避免进食坚果,从而减少食物磷吸收,否则将进一步加重机体磷代谢紊乱,严重者可有生命危险。

(3) 咽喉疾病患者:坚果大多都是经过烘焙、翻炒等方法制成的,并会添加大量的调味料,易引起口腔和咽喉干燥,可能会加重咽喉炎、口腔溃疡等症状。此人群可选择不经烘焙翻炒的坚果,如生坚果或煮熟的坚果。

(4) 过敏患者:极少数人进食坚果后可产生过敏症状,如咽喉水肿,皮肤发红瘙痒等,这类人群应避免进食坚果。

(人民网科普)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年1月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2024年11月优秀“啄木鸟” :Jane、Sam Gao、田金虎、严志明、张关生、风行天下、早睡早起、卖火柴的、小飞、oldbill (以上均为昵称)

2024年11月最佳“啄木鸟” :徐鸣

扫描二维码关注“上海社区发布”