

番薯叶是“长寿菜” 含抗癌物质成分

医生建议:勿过分迷信食疗作用,合理膳食方为“正路”



“土气”番薯叶 已登“大雅之堂”

“番薯叶比得过人参? 我不信,它跟其他蔬菜差不多吧,就是补充维生素和纤维素。”对于微信上的说法,丹灶市民姚阿姨不以为然,但她同时表示,番薯叶一定要足够鲜嫩才好吃,“我习惯放蒜瓣一起炒,吃起来滑口、清香、甘甜。”她之前曾试过放豆豉鲮鱼炒番薯叶,香气四溢,别有风味。

南海区第八人民医院医教科科长邹志强介绍,地瓜秧顶端约10-15厘米及嫩叶、叶柄合称茎尖,是地瓜茎叶中食味最好的部分。番薯叶过去多弃置不用,后来因其诱人的保健功能日益受到青睐,香港人誉称其为“蔬菜皇后”,日本人则推崇其为令人长寿的新型蔬菜。如今,用番薯叶制作的菜肴频频登上大雅之堂——酒店、星级餐馆的餐桌。

压、改善便秘、抗癌等。

地瓜叶,不就是“土里土气”的番薯叶吗?怎么突然就与“高大上”的人参能媲美了?到底是微信夸大了地瓜叶的食用价值,还是平时我们看轻了它?

番薯叶 含丰富营养元素

邹志强指出,番薯叶的确含有丰富的营养,含有较多的维生素A、C、E、胡萝卜素及钙、磷、钾、纤维等物质。但要是说“1斤地瓜叶子能顶10斤人参”,这种说法未免太夸张。不过,吃番薯叶确实有不少好处,可以经常食用。

番薯中具有最高保健价值的是大量的黏液蛋白,而番薯叶同样含有这一物质。黏液蛋白是一种由胶原和黏液多糖类物质组成的多糖和蛋白质混合物,可以保护呼吸道、消化道和关节腔里关节膜和浆膜腔的润滑,还能促进胆固醇排泄,减少脂肪类物质在动脉管壁上的沉积,保持动脉血管弹性,减少高血压发生,防止肝肾中结缔组织萎缩,预防胶原质缺乏症的发生。

番薯叶有抗癌物质成分

微信提到番薯叶有抗癌

作用,是否可信?邹医生说,番薯有抗癌作用,其叶子当然也会有同样的物质成分,只是含量多少不同。他认为,作为防癌保健,吃番薯叶不如吃番薯好。日本国立癌症预防研究所曾对26万人的饮食生活与癌的关系统计调查,结果显示,从高到低排出20种对肿瘤有显著抑制效果的蔬菜,排名第一的就是熟番薯,第二是生番薯。

医生同时强调,市民不要过于迷信食疗的作用,科学的饮食讲究营养均衡,并不是单吃某种食物就能拥有健康的身体。中国营养学会编制的居民膳食营养宝塔就介绍了每天应该进食的食物种类和基本定量。膳食宝塔推荐的饮食搭配是:每天吃八两主食,六两水果,一斤蔬菜,三两肉(二两鱼虾肉、一两禽畜肉),一两豆制品(豆腐吃一块足矣),两杯奶制品,一个鸡蛋,半两油,六克盐。

撰文/李阳

“刷屏”需节制 当心眼出血

医生提醒:用眼过度容易引起黄斑出血水肿

网络信息时代,各种社交软件加强了人们的联系。许多人白天看、晚上看,青年人看、老年人也看,地铁上看、公交车上看……“低头族”越来越多。南海区第八人民医院医教科主任邹志强提醒,“刷屏”需节制,过度用眼容易引起黄斑出血水肿。

“低头族”易中招

因高度近视曾做过后巩膜加固术的阿华(化名),术后屈光度数一直比较稳定。但近几年来,随着社交软件的便利性增强,阿华越来越沉迷于手机“刷屏”。平时,阿华闲在家中更是机不离手,天天从早刷到晚,直到有一天发现自己右眼前中央一团黑影,到院检查被诊断为黄斑出血水肿。

黄斑为什么会出血水肿?邹志强解释,黄斑是人类视物辨色最重要的地方,在眼底视网膜的中央,这里高密度地集中感光细胞——视锥细胞,为最大限度地保证视物清晰。视网膜黄斑

区没有血管,视细胞的营养血供仅靠脉络膜,所以黄斑区既特别需要血液供给营养,却又相对地缺乏血管提供营养,脉络膜就容易破裂出血或产生新生血管。

可见于各年龄段

黄斑出血水肿可见于各个年龄段、不同原发病,其中高度近视人群和老年人是高发人群。老年人里尤

其以高血压、高血脂、高血糖者更容易诱发。突发的黄斑出血水肿的症状不难鉴别,邹志强提醒,如果患者出现一眼视力不同程度下降,眼前中央暗影,明显影响视物,视物变形扭曲等情况,就要高度警惕,尽快到眼科检查诊治。

邹志强介绍,黄斑出血水肿需根据不同原发病、不同时间决定治疗方法,如服

药、激光、眼内注射、手术等。中医治疗也要分不同病程段、体质等辨证,出血早期多用宁血、止血药,如服用含有仙鹤草、旱莲草、阿胶的宁血汤,待出血稳定才能使用活血祛瘀、益气散结的汤药或成药如复方血栓通、丹红化瘀等,不宜擅自用药。

“低头族”刷屏要适度

“黄斑出血水肿经常以过用目力为诱发因素。”邹志强说,黄斑出血水肿即使治疗好转痊愈,也或多或少会影响视力,因此日常注意合理用眼尤为关键。

他建议大家“刷屏”要有度,要把用眼时间进行合理分段,一般用眼半小时至40分钟就休息一下,眺望远方以放松眼睛;在地铁、公交车等运行颠簸的交通工具上尽量不要看手机。另外,切忌晚上关灯、躺在床上长时间“刷屏”,这样做既伤黄斑又容易诱发青光眼。

撰文/李阳



喝酒莫“贪杯” 勿轻信坊间解酒法

酒能醉人也能伤人,此前,广州一位极度热爱“杯中物”的男子就因为贪杯导致食管破裂大出血。

回忆起3个月前的那个晚上,49岁的老张仍心有余悸。当晚,他如同往常与三五好友相聚饮酒。“差点命都没了,应该喝了一斤多吧。”老张说,“关键是前晚也喝了不少。”当时喝完酒后,过了一会,老张上腹疼痛不已,紧急就医后被确诊为“食管破裂大出血”。为了止血,医生给老张放置了一个食管支架,老张幸运地逃离了“鬼门关”。

专家提醒,酒友们喝酒要节制。喝酒并没有所谓的安全量,因为每个人对酒精的耐受力差异太大,各自的酒精分解酶数量活性也差异太大。此外,切忌空腹喝酒,尤其不要喝混酒。

另外,坊间热传所谓的浓茶解酒、雪碧解酒、食醋解酒等方法,都不是靠谱的解酒法,反而更容易加重脏器负担。一些酒中高人常用的压舌根、抠喉咙等方法,专家也不建议使用,因为过于简单粗暴的剧烈呕吐会导致腹内压增高,诱发胃出血的可能。

专家提醒,如果发现醉酒者呕吐不止、昏迷不醒等情况,请立即打急救电话求助。还要记得询问醉酒者本人或者家人,是否在服用或注射头孢类抗生素。因为这类药物会使酒精在人体内氧化为乙醛后,就没能力再继续氧化分解,造成乙醛蓄积,严重者可能有猝死风险。

整理/李阳