

# 蒙医对健康的认识

蒙古族的饮食大致有3类,即粮食、肉食、奶食。

## 蒙医认为饮食要节制

节制饮食可使人们食欲平和,大小便正常,从而身体轻松,精神焕发,健康长寿。

少食、厌食常常损伤五脏六腑,导致全身无力,面色无光,甚至诱发疾病;而暴饮暴食易使食物不易消化,体内黏液增多,堵塞“赫依窍穴”,使胃火偏衰,诱发各种病变。

因此,吃多少食物要根据胃的功能来定。蒙医讲究“四分胃容得二分食物,一

分饮料,一分留空为佳”。而饭后用水可使

## 饮食选择应与四时相宜

寒冬时节人体毛孔闭合,因此减少饮食会引起津液缺乏,导致全身乏力,此时选择甘、酸、咸味的饮食,多食用炒米、酸奶、牛肉为佳。

冬末春初,蓄积潜伏于胸之“巴达干”(蒙医术语,大致指中医之“水”和“土”),易因春天阳光的热量而诱发病变,导致胃火受损,因此应选择辛、涩味的饮食。多食用白面、奶酪、黄油、羊肉为佳。

春季由于阳光强烈而体力下降,选择

性味功能甘轻、腻、凉的饮食,多食用奶制品、荞面、绿豆为佳。

夏暑时节雨水多,居住潮湿,易损伤胃火,选用味甘、酸、咸的饮食,喝酸马奶,食用温腻食品为佳。

金风时节,夏季蓄积潜伏于体内的“希拉”(蒙医术语,大致相当于中医之“火”),在阳光久照会诱发病变。因此应选味甘、苦、涩的饮食,饮用稀酸奶、食用炒米、烤奶豆腐,晒干奶皮为佳。

(据中国民族网)

## 别再让孩子吃果冻了

不少家长以为,果冻是水果制品,富含各种维生素,小孩多吃应有好处。其实,果冻并非水果制品,其主要成分是藻酸钠及琼脂、明胶和香精、色素等。

藻酸钠、琼脂等属膳食纤维类,摄入过多会影响机体对脂肪、蛋白质的吸收,还阻止对铁、锌等微量元素的吸收和利用,时间久了,可导致味觉异常、异食癖等病症。

使果冻产生诱人香味的香精,多由一些脂类和醛类等化合物溶于酒精配制而成,而果冻的鲜艳色泽则是加入以煤焦油为原料化学反应合成色素的结果,长时间进食添加香精、色素的果冻,没有任何营养价值,还有一定的毒性。

由于小儿肝、肾脏的解毒排泄功能较低,易使毒性物质蓄积体内,妨碍新陈代谢,影响发育,还可反复破坏胃粘膜屏障而导致胃炎。

(据新华网)

## 6种睡眠方式伤身

**1.枕头过高:**从生理角度上讲,枕头以8~12厘米为宜。太低,容易造成“落枕”,或因流入头脑的血液过多,造成次日头脑发胀、眼皮浮肿;过高,会影响呼吸道畅通,易打呼噜,而且长期高枕,易导致颈部不适或驼背。

**2.枕着手睡:**睡时两手枕于头下,除影响血液循环、引起上肢麻木酸痛外,还易使腹内压力升高,久而久之还会产生反流性食管炎。

**3.被子蒙头:**以被蒙面易引起呼吸困难;同时,吸入自己呼出的二氧化碳,对身体健康极为不利。婴幼儿更不宜如此,否则有窒息的危险。

**4.张口呼吸:**闭口夜卧是保养元气的最好办法,而张口呼吸不但会吸进灰尘,而且极易使气管、肺及肺部受到冷空气的刺激。最好用鼻子呼吸,鼻毛能阻挡部分灰尘,鼻腔能对吸入的冷空气进行加温,有益健康。

**5.对着风睡:**人体睡眠时对环境变化的适应能力降低,易受凉生病。

**6.坐着睡:**坐着睡会使心率减慢,血管扩张,流到各脏器的血液也就少了。再加上胃部消化需要血液供应,从而加重了脑缺氧,导致头晕、耳鸣。

(据寻医问药中医频道)



## 鸡哪些部位少吃或不吃

鸡身上有几个部位是不安全的,应当少吃或不吃。

**鸡尖:**又称“鸡屁股”,指鸡屁股上端长尾羽的部位,肉肥嫩。这个部位是淋巴腺集中的地方,因淋巴腺中的巨噬细胞可吞食病菌和病毒,甚至还有致癌物质,但不能分解,因而毒素都会沉淀在臀尖内。时间一长,鸡尖就成了贮存病毒、细菌的大仓库。

**鸡皮:**一般来说鸡皮中的脂肪较多,胆固醇较高,并且鸡皮中的

污染物含量较高。尤其是烤鸡,经过烤制后,鸡皮中的胆固醇被氧化,形成胆固醇氧化产物,对人体造成较大危害。若温度控制不当,还有可能产生致癌物。

**鸡脖:**这个部位肉很少,但血管和淋巴腺体却相对集中。偶尔吃些解馋是没有问题的,吃时最好去掉皮,因为淋巴等一些排毒腺体都集中在颈部的皮下脂肪,这些腺体中有动物体内的毒素、饲料中的激素等。

(据搜狐健康)

## 早餐吃“不对”人会犯困

有不少人上午工作时常感到疲倦乏力,注意力难以集中,为什么呢?别以为是“睡眠不足”,这可能是人的体液通过神经反射发出信号:酸性物质积聚过多!产生这种现象的重要原因是早餐不合理。

从食物结构来看,午餐和晚餐一般能吃到蔬菜、豆类等碱性食物,而早餐往往以馒头、面包、油炸食品等为主,有的人因早餐饮食搭配不当,这就难免引起体内生理方面的酸碱平衡失调。酸性物质积聚过多,不但首先影响到神经细胞

的生理功能,还会导致心脏功能减退和全身许多脏器的功能紊乱,以致在上午就显得疲倦乏力;日子久了,还可能诱发多种器质性病变。

日常食物中,凡是含氯、硫、磷元素较多的食物,如大米、面粉、鱼类、肉类、蛋、啤酒等,属酸性食物;蔬菜、水果、豆类等,属碱性食物。

所以,早餐除了吃足够的主食及鸡蛋、牛奶外,还应同时吃些豆类、叶菜,最好再吃一个水果。

(据中华美食网)

## 饮料当水喝小心血管老得快

美国克利夫兰临床健康学院和哈佛大学的研究者共同开展了一项研究,对4.3万名男性和8.4万名女性30年间的饮料消耗情况进行了随机调查。结果发现,经常饮用碳酸饮料,患脑卒中的风险增加40%。

研究指出,经常摄入含苏打和糖的饮料,会引起我们身体里发生一系列连锁反应。由于身体的糖负荷加重,引起血糖和胰岛素的快速增加,随着时间的推移,可能导致葡萄糖耐受不良、胰岛素抗性和炎症;而这些变化又会影响到动脉粥样硬化、血小板稳定性和血栓形成

等,大大增加了患脑卒中的风险。

此外,饮料中含有的各种成分在体内代谢时,本身也需要消耗大量的水分,因此喝饮料不但得不到好的补水效果,还会适得其反,越喝越渴;过多的糖分在体内堆积,不仅加重肾脏负担,还会被机体转化成脂肪,使肥胖、糖尿病的风险增高;水分得不到充分补充,使得血液黏稠度增高、血管容易堵塞,加上血脂沉积在心血管中使管腔慢慢狭窄,诱发心血管疾病等。而上述这些因素,都是诱发脑卒中的重要危险因素。

(据39健康网)

## 4种生活用品暗藏铅

美国“福克斯”新闻网载文,指出鲜为人知的5大潜在“铅源”。

**1.水龙头。**水龙头的制造材料以铜为主,而铜质水龙头和镀铬铜质水龙头的含铅量在各类水龙头中最高。

应对措施:如果担心水质,可以安装自来水过滤器。

**2.钱包。**美国非营利组织“环境卫生中心”检测发现,钱包中铅含量高得惊人。某高端钱包中含铅量竟是美国加州消费品含铅量限定标准的195倍。

应对措施:最好选择真皮、棉

或帆布材质的钱包。

**3.口红。**美国食品与药品管理局抽检发现,22种口红样品均含铅,虽然含铅量小,但日积月累必然有害健康。

应对措施:购买口红前,最好先咨询口红含铅量的相关信息,尽量选择含量小的,或者最好不用口红。

**4.果汁。**一些杀虫剂中含有铅,会“污染”果蔬。美国检测发现,25%的果汁铅含量超标。

应对措施:喝果汁不如直接吃水果,但食用前一定要清洗干净。

(据雅虎健康)

## 5种食物滋补大脑

**1.核桃:**核桃因其富含不饱和脂肪酸,被公认为是中国传统的健脑益智食品,孩子们每日2~3个核桃为宜,可起到营养大脑、增强记忆力、消除脑疲劳等作用。

**2.鸡蛋:**鸡蛋的蛋白质是优质蛋白质,鸡蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经的发育有重要作用,有增强记忆力、健脑益智的功效。

**3.香蕉:**香蕉营养丰富、热量低,含有称为“智慧之盐”的磷,香蕉又是色氨酸和维生素B<sub>6</sub>的超级来源,含有丰富的矿物质,特别是钾离子的含量较高,一根中等大小的香蕉就含有451毫克的钾,常吃有健脑的作用。

**4.海带:**海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分,有健脑的功能,海带等海藻类食物中的碘类物质,更是大脑中不可缺少的。

**5.芝麻:**将芝麻捣烂,加入少量白糖冲开水喝,或买芝麻糊,早晚各吃1次,7日为一疗程,5~6个疗程后,可收到较好的健脑效果。

(据新浪网)

## 4种反季水果千万别吃

**葡萄:**一些不法商贩和果农使用催熟剂——乙烯利。使用者把乙烯利用水按比例稀释后,将没有成熟的青葡萄放入稀溶液中浸湿,过一两天青葡萄就变成紫葡萄。

**香蕉:**为了让香蕉表皮变得嫩黄好看,有的不法商贩用二氧化硫来催熟,但果肉吃上去仍是硬硬的,一点也不甜。二氧化硫对人体是有害的。

**西瓜:**超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药,从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤特别鲜艳,可瓜子却是白色的,吃完嘴里有异味。

**草莓:**中间有空心、形状不规则又硕大的草莓,一般是激素过量所致。草莓用了催熟剂或其他激素类药物后生长期变短,颜色也新鲜了,但果味却变淡了。

(据中华美食网)



## 青菜吃多4大害处

蔬菜里含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维。吃适量的蔬菜可以促进肠道蠕动,促进排便,提供机体所需的微量营养素,发挥抗氧化作用和保证人体各器官的正常功能。但是摄入过多的蔬菜会有以下危害:

**1.某些蔬菜含较多的草酸易形成结石**菠菜、芹菜、番茄等含有较多的草酸,与其他食物中的钙结合,容易形成草酸钙结石。

**2.易加重结石病情**大部分蔬菜是碱性食品,对于已患有磷酸钙结石的病人,日常吃大量碱性食物可使结石增多,且不易排出体外。

**3.不易消化**粗纤维含量高的蔬菜,如芹菜、春笋等,大量进食后很难消化,胃肠疾病患者不宜多食。

**4.影响钙、锌吸收**怀孕的妇女和生长发育期的儿童、青少年,大量摄入蔬菜会阻碍体内钙、锌吸收,影响孩子智力发育和骨骼生长。

(据中华美食网)