

感冒喝点清淡汤粥

感冒期间，人们通常会觉得没有胃口，但是，什么都不吃更不利于身体的恢复。

以下食物在感冒期间可以适当吃一些，有利于增进食欲，促进身体痊愈。

清淡的汤和粥 感冒时，人的肠胃功能变差，清淡的粥和汤相对易消化，同时热汤和热粥可以起到发汗的作用，但发汗之后要注意补充水分。

清蒸的鸡和鱼 人体相对虚弱时，要注意优质蛋白的补充。鸡肉和鱼肉中含有人体必需的多种氨基酸，而且其蛋白质易于消化吸收，能增强机体对感冒病毒的抵抗力。

萝卜 萝卜中的萝卜素对预防感冒及缓解感冒时痰多等症状有一定作用。推荐一种做法：把萝卜切碎，榨汁儿，再把生姜捣碎，榨出少量姜汁儿，加入萝卜汁儿中，拌匀后冲入温开水做成饮料喝。

洋葱和大蒜 洋葱气味辛辣，可抗寒，抵御感冒，而且具有一定的抑菌作用。洋葱还能刺激胃液分泌、增进食欲、促进消化。大蒜内含有一种叫“硫化丙烯”的辣素，这种辣素对病原菌和寄生虫都有很好的抑制作用。

蜂蜜 其中含有多种生物活

性物质，能激发人体的免疫功能，每天早晚各服用两次，可增强身体免疫力，抵抗病毒侵袭。

相反，有些食物在感冒期间食用反而会起到加重感冒症状的效果，应该尽量避免。

甜食 无论是高糖的水果还是甜品点心，在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的黏度，增加痰的量，还会导致腹胀，抑制食欲。高糖水果有芒果、葡萄、荔枝、甘蔗、菠萝、红枣等。

高盐食物 实验数据显示，减少盐的摄入，可提高唾液中的溶菌酶含量，保护口腔、咽喉部黏膜上皮细胞，让其分泌出更多的免疫球蛋白及干扰素来对付感冒病毒。但感冒时也不能不吃盐，因为在大量发汗过程中，身体会丢失一部分钠离子，烹调中的盐是对钠离子的一种补充。感冒期间，每天吃盐量应控制在 5 克以内。

粗纤维食物 感冒期间，人的



胃动力较弱，所以这段时间内还要尽量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿等粗纤维食物，否则增加肠胃负担。

太辣的食物 辣椒等刺激性食物会让脆弱的肠胃功能更加紊乱，甚至出现恶心、呕吐的症状。

浓茶、浓咖啡 浓茶和浓咖啡等会导致胃肠不适，有时候可能引发胃食管反流。

最后要提醒大家，千万不要迷信传说中的“饥饿疗法”，不吃东西只会导致能量不足、血糖降低、抵抗力下降，对病情好转没有任何帮助。

(于康)

★食知有味

蔬菜炒熟不能隔夜吃

白菜中含有丰富的硝酸盐，吃剩的白菜隔夜后，会被细菌侵蚀，无毒的硝酸盐就会转化为剧毒的亚硝酸盐。这种亚硝酸盐容易溶解于菜汤中，人食用后，大量亚硝酸盐随之进入胃肠道，并迅速进入血液中，使血液的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而丧失了携带氧气的能力，身体出现缺氧、头痛、头晕、恶心、呕吐、心慌等中毒症状，严重时可引起皮肤和黏膜发绀、青紫，造成死亡。

韭菜炒熟后放存时间过久，其硝酸盐可转化为亚硝酸盐，隔夜吃多了就可能出现头晕、恶心、呕吐、腹胀、腹痛和腹泻等中毒症状，个别人还可能有出汗和全身不适的情况。

(刘家清)

有“内火”的人可吃萝卜和梨

人们一般都在温度较高的室内生活、学习或工作，燥热的室内环境容易造成体内积热，导致肺火、胃火等人体的“内火”旺盛。这些体内的“火”若不及时去除，还会影响肛肠健康，诱发热结、便秘等疾病。

中医认为，生吃白萝卜可以清热生津、凉血止血、化痰止咳，而熟吃偏于益脾和胃、消食下气。但是需要提醒的是，脾胃虚寒者不要生吃萝卜，最好煮熟以后吃，以免引起肠胃不适。

(杨璞)

★警示

“泡药”豆芽日销 20 吨 违禁成分严重超标

近日，记者探访北京市大兴区一家非法豆芽生产“基地”，产自这里的豆芽销往北京、河北、山东等地，日销量高达 20 吨左右，月销售量超过百万元。

记者了解到，北京市执法人员在某工厂找到过一个记事本，其中一页标注曾经购买过“AB 粉”和“漂白粉”。其中，“AB 粉”即“A 粉”含 6—苄基腺嘌呤，“B 粉”中含有赤霉素。据检验人员介绍这些都不属于食品添加剂，不得在食品中添加。

随后，执法人员将桶内泡制绿豆的水、生长期的绿豆和黄豆，以及成品豆芽取样后，将其送往检测机构检测，结果显示均检测出含有 6—苄基腺嘌呤和 4—氯苯氧乙酸钠。

对于这些添加剂的危险，有专业人士告诉记者，在豆芽中添加过量的 6—苄基腺嘌呤后，会导致儿童发育早熟，女性生理改变，老年人骨质疏松等症状，甚至有致癌的可能；4—氯苯氧乙酸钠的残留在人体内的累积产生的有害作用也不容忽视。

(据《央视新闻》报道)

★美食心情

姥姥做的麻汁面

鸡丝凉面、葱油拌面……

无论在哪里、有没有同伴，每次吃到好吃的拌面，我都会想起姥姥做的麻汁拌面。姥姥做的麻汁拌面，都是现吃现拌，还有很多菜码儿可以选择，甚至是混合的。想来奇怪，却真的很好吃。

我也不知道为什么，我们家的麻酱不叫麻酱，而是叫麻汁。可能因为真的没有“酱”那么粘稠。而每次吃麻汁拌面，调麻汁都是我又爱又恨的环节，爱是因为麻汁简直就是面的灵魂，恨是因为调麻汁是一件非常需要耐心的事儿。

小孩儿拿个碗，盛几勺儿麻酱去调汁吧。调过麻酱的人都知道，买回来的麻酱是粘稠状的，加水之后麻酱不会自动稀释，需要不停的搅拌才能调匀，而且加水还不能一次加太多，总之，调麻汁是一件急不得的事儿，和吃拌面一样，得搅拌均匀，让



每一根面条都裹上麻汁了才好吃。

说完“灵魂”，再来说说菜码儿。姥姥祖籍是蓬莱的，没错，就是那个仙境。蓬莱吃面，全国闻名，最有名的是蓬莱小面。而我说的麻汁拌面却是姥姥自创的。

通常拌面不外乎是黄瓜丝、鸡丝、小葱这类爽口的菜码儿，但姥姥准备拌面，菜码儿要摆上一桌子。清炒土豆丝、扁豆丝炒肉丝、西红柿鸡蛋、肉末粉条……没错，这就是吃拌面的菜码儿。(榕 榕)

★美食 DIY

食材：海参 1 条，乌骨鸡半只，花胶 2 片，红枣 5 个，枸杞子 10 克，山药 5 克，生姜、食盐、水适量。

做法：将海参、花胶提前泡发好，乌鸡剁小块，山药洗净后切片，红枣洗净去核，生姜切片备用；锅中加水煮沸，下入乌鸡块焯水后捞出；将所有材料放入炖锅中，加入足够的水，大火煮沸后转小火慢炖 4 个小时，再加入适量的调味料后即可食用。

功效：海参，味甘咸，其性温补，故名海参。海参具有提高记忆力、延缓性腺衰老、防止动脉硬化、糖尿病以及抗肿瘤等功效。从西医角度讲，海参能修复和增强人体免疫力，是因为海参中含有的活性物质酸性多糖、多肽等能大大提高人体免疫力，人体只要免疫力强，就能抵抗各种疾病的侵袭。

(小惠)

提高免疫力 · 海参乌鸡汤