

人参VS西洋参 滋补品该怎么吃?

自古以来,人参被视为名贵药材,同时还有延年益寿、如意健康的寓意。因此,人参、西洋参也顺理成章地成为孝敬长辈、亲朋互赠的滋补节礼。不过,这两种明星补品虽都有补气的作用,但它们在药性和功效上有区别,不是所有人都适用。今天,就来说说这些滋补品该如何食用?

补气别选错参

人参为五加科植物人参的根,主要产地在我国的吉林省和朝鲜北部,根据人参的不同加工炮制工艺,有白参和红参之分。

西洋参又称花旗参,为五加科植物西洋参的根,主产于北美洲的美国、加拿大,我国在20世纪70年代开始引种西洋参。

两种药材来源于同科同属,亲缘关系相近的两种植物,化学成分及药理作用性质颇多类似。但两种药物在药性和功效上却有很大区别。人参性微温,味甘而微苦,为补气要药,具有大补元气、强心固脱、补脾益肺、安神生津的功效;

西洋参性凉,味甘,具有补肺阴、清火、养胃生津的功效。

两药味均甘,甘能益气生津,这是它们的相同之处。不同之处在于,西洋参性凉,凉能清热,甘凉相合,既能清热养阴,又能生津止渴;人参偏温,且味较苦,温能补阳散寒,苦能燥湿,有助阳作用;西洋参补气,偏于养阴;人参补气,偏于助阳;人参补气之力胜于西洋参,而西洋参清热生津之力又高于人参。

划重点 阴虚体质的人,患有气虚证时,最好用西洋参;身体素质偏于虚寒的,患有气虚证时,应选用人参。



功效各有优势

现代药理研究发现,人参与西洋参药理作用极为广泛,涉及中枢神经系统、心血管系统、消化系统、免疫系统、抗应激、抗肿瘤及代谢等多方面。由于人参与西洋参所含成分相似,均含有人参皂苷和多糖等有效成分,但含量及比例各有不同,且各有特征性成分,这些差别导致了西洋参与人参的药用差异。

保护心血管 西洋参和人参都具有保护心血管的作用。它们含有人参皂苷有似强心苷的作用,能够增加心肌收缩力,升高血压;增加心肌供氧和提高心肌工作效率。

西洋参除了具有与人参相同的皂苷所发挥的作用外,所含有的特征性成分假人参皂苷F11对心功能具有正性肌力

作用,表现为保护心脏的作用。同时,西洋参还有一定的降压作用,尤其以舒张压更为明显。

降糖降脂 人参和西洋参二者均可参与糖代谢和调整脂质代谢。西洋参降血脂的作用强于人参,而人参降血糖的作用明显高于西洋参。

人参皂苷还能增强消化、吸收功能,提高胃蛋白酶活性,保护胃肠细胞,改善脾虚症状。这些都证明了人参具有补脾益肺、大补元气的作用。

增强机体免疫功能 人参和西洋参中还含有多糖类成分。人参多糖对机体

的免疫功能、造血功能以及在抗肿瘤、抗肝损伤及降血糖等方面均有较为肯定的药理学作用。西洋参多糖也具有增强免疫功能、抗肿瘤及抗氧化等作用。

其他功能 人参对中枢神经具有双向调节作用,人参皂苷既能兴奋中枢神经,可以抗疲劳,也有镇静作用,对抗紧张状态,但其兴奋作用较强。人参还具有改善认知功能障碍的作用,提高短时间学习记忆能力,减轻脑缺血再灌注损伤,保护脑神经细胞不被损害。而西洋参的中枢兴奋作用较弱,主要是抑制作用,镇静作用较为突出。

服用注意禁忌

人参 人参补气、补血、祛湿、补阳,功效良多,但并不是人人能服用的保健品。高血压患者慎用,健康人群及青少年不宜进补,青少年进补易引起性早熟及雌激素样作用。

此外,切记不可大量服用,否则可诱发中枢神经系统兴奋,出现类似皮质类固醇中毒症状,过量人参皂苷能抑

制肝细胞增殖,引起肝细胞损伤,对肝细胞可能存在直接的副作用。需要注意的是,实证、热证、湿热内盛而正气不虚者忌服。阴虚干咳、吐血者须慎用。

西洋参 人参这么“生猛”,相对“好脾气”的西洋参就能随便用吗?当然不成。尽管西洋参药性较平和,但服用不当也能引起不良反应。

不宜用西洋参的人包括:阳气不足、感受表邪,湿热未尽者;中阳衰微、胃有寒湿或体质虚寒者,表现为面色苍白、面浮肢肿、畏寒怕冷、心跳缓慢、食欲不振、恶心呕吐、腹痛腹胀、大便溏薄、舌苔白腻;小儿发育迟缓、消化不良者;感冒咳嗽或急性感染有湿热症者等。

尼富苓

怕冷多吃红肉? 听听医生怎么说

最近一个“怕冷的人适当多吃红肉”的话题,让众多怕冷体质人群既激动又担心,吃红肉真的能让身体暖和吗?红肉又该如何选?

为什么红肉能御寒

营养师专家表示,红肉之所以被称为“御寒高手”,主要得益于它丰富的营养成分。首先,红肉富含优质蛋白质,而蛋白质不仅能帮助身体修复和生长,还能促进肌肉形成。肌肉多的人代谢率更高,自然就能产生更多的热量来抵御寒冷。

其次,红肉富含铁元素。铁是制造血红蛋白的重要成分,能够帮助血液更好地运输氧气到全身各个部位。充足的氧气供应可提高新陈代谢率,让身体在低温环境下也能保持温暖。此外,红肉还含有丰富的脂肪和碳水化合物,这些都能为身体提供持久的能量来源。

怕冷吃红肉,人人都合适吗

“虽然冬季多吃红肉可以御寒,但不是所有怕冷的人都适合多吃红肉!”医师强调。

适合的人群:

贫血患者:红肉中的铁元素有助于改善贫血症状,增加血液中的氧气含量,让身体更有活力。

体质虚弱者:对于那些因为气血不足而怕冷的人来说,适量的红肉可以增强体力,提高抗寒能力。

运动员或需要高强度工作的人:这些人群由于能量消耗大,多吃红肉可以帮助他们补充能量,保持体温。

不适合的人群:

高尿酸血症或痛风患者:红肉中的嘌呤含量较高,可能会加重病情。

高血压或高胆固醇患者:红肉的脂肪含量较高,过量摄入可能导致血压和血脂水平升高,建议选择瘦肉并控制食用。

红肉该如何挑选

想要充分发挥红肉的御寒功效,挑选合适的部位和烹饪方式很重要。不要过度追求纯瘦肉,尽量选择肥瘦相间的部分,适量的脂肪不仅能增加饱腹感,还能提供更持久的能量。无论是煎、炒还是炖,都需要注意火候掌握。过度烹饪可能会破坏肉中的营养成分,而适当的火候则能更好地锁住肉汁,提升口感和营养吸收。

吕彦霖

护眼小妙招真实用

春节期间,刷刷、玩游戏,聚会、喝酒、打麻将、熬通宵,过度用眼加上暴饮暴食以及睡眠不足,都会造成或加重原有的干眼症状。

如果你已出现了眼睛干涩、异物感以及视物疲劳的干眼症状,试试家庭自救教程。

热敷 可以用自己的手掌搓热后热敷,也可以用热毛巾敷眼、热茶水熏眼,每次10分钟,每天2至3次,促进眼周血液循环,注意不要过热造成烫伤。

按摩 可以按摩眼周穴位,推荐按揉睛明穴、攒竹穴、太阳穴以及交替刮上下眼眶,可以疏通眼周络气。

揉腹 睡前平躺在床上,用手掌顺时针方向按摩腹部,可以促进助消化,从而改善干眼。

补充人工泪液 应选择不含或者少含防腐剂的人工泪液为宜。

注意休息 连续看书或操作电脑时间不超40分钟,每40分钟后休息5分钟至10分钟。你可以尝试闭目养神或者远眺,每天累计看书或操作电脑时间不超6小时。注意,要经常眨眼,眨眼至少要保证4至5次/分钟,频繁眨动眼睛有利于泪液分泌。

均衡饮食 不偏食,以易消化、清淡饮食为主。多食蔬菜、瓜果、豆类、鱼、动物肝、瘦肉、鸡蛋、牛奶等高蛋白且富含维生素A的食物,尽量减少油炸、膨化及辛辣的食物。

武燕

相关链接

一参五“吃” 服用方法看过来

切片含服或研末吞服 参切成薄片,每日两次,每次取2片放入口中含服,至淡而无味时咀嚼服渣。或将参研成细末,每日服1次,每次2-3克,用温水吞服。

泡茶饮用 把参切成薄片,每次

3-6克,置于茶杯或保暖杯中,用开水浸泡代茶饮。一般可连泡数次,待味变淡后嚼食之。

煎服 将参单味水煎,每日3-10克,文火久煎,分次服或与其他煎好的药汁兑服。

泡酒饮用 取参30克切片,投入白酒1000毫升中,密封浸泡10日后饮用,每次25毫升,每日两次。

药膳 可以将参与鸡、鸭、鹅、山药、百合等放入砂锅中文火炖透,参、肉、汤一并食用。

敲黑板

进补期间别吃这些食物

服用人参或西洋参期间,不宜食用黑豆、茶叶、咖啡、萝卜、葡萄等含有鞣酸物质的食物,因为鞣酸能与人参或西洋参的有效成分结合,使其吸

收下降。

不论是人参还是西洋参都不宜久服,应在自己感觉乏力时适量服用,切记不可长年服用。目前市场上品类繁

多的人参、西洋参保健食品,在选择时要充分注意到不同产品的适用人群及注意事项,选取合适的保健品才能够充分发挥其对人体的保健功效。