



做自己的食补保健医生

专刊记者 王伟



“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”元代的朱震亨在《丹溪心法》中如是说。这就是要我们在日常生活中，防病于未然，强调养生之道，预防疾病的发生，做自己的保健医生。

当前，随着生活水平的日益提高，以及精细化饮食的特点，导致各种疾病层出不穷。例如糖尿病、高血压、冠心病患者之所以越来越多，主要还是由于膳食不合理造成的。高质量的生活水平并不是要吃山珍海味、大鱼大肉。合理膳食才更营养、更健康。因此，人们的饮食不能仅仅停留在吃好吃饱的层次，而应多关注如何进补才更合理、更

科学。说到进补，人们首先想到的往往是各种补药、肉类或山珍海味。然而，我国自古就有“医食同源”的说法，更有强调进补强身的“药补不如食补”一说。食疗和气候也有很大的关系，应坚持“春明宜平补，夏热宜清补，秋燥宜润补，冬寒可大补”的原则。原产自云南的野山菌、普洱茶、小粒咖啡、精油是春天养生、保健的佳品。



野山菌，营养时代的新宠

明媚的阳春三月，正是踏春好时节，湿润的空气中，可以嗅到彰显野山菌时代到来的纯净鲜美气息。

“养生之道，莫先于饮食。”清代刘承干在《嘉业堂丛书》中说到。作为可以食用的真菌，野山菌含有丰富的蛋白质、氨基酸、糖类、矿物质和维生素类营养物质，无疑是健康美味。这或许就是它风靡健康年代的缘由。早在《吕氏春秋》中就有对食用菌“味之美者，越路之菌”的高度称赞。野山菌热量低，钠盐、饱和脂肪、胆固醇含量也较低，而且脂肪酸的组成以不饱和脂肪酸为主，如：亚油酸和亚麻酸等。这些不饱和脂肪酸有防癌、抗癌的功

效，它们与野山菌中丰富的维生素E、卵磷脂等，都可以降低血液中的胆固醇、甘油三酯，防止动脉粥样硬化，对于防止肥胖的发生有较好的作用。而且不饱和脂肪酸还被专家誉为“美肌酸”，经常食用会使用人的容貌变得细腻丰满，皮肤光滑润泽。

野山菌中的可溶性纤维素是一种良好的淀粉阻滞剂，有阻止食物中碳水化合物吸收的作用，同时产生饱腹感，从而减少摄入量，可以起到控制体重的作用。野山菌当数云南的羊肚菌、松茸菌、黑虎掌、牛肝菌出名，其营养价值丰富，是营养时代的新宠。



●相关链接

云南自古被誉为古代皇帝贡品的重要产地。作为全国现代工业污染少、环境优美的省份之一，由于地形构造的特殊性，从高原到平原的落差形成了一些特有的物产。云南盛产天然绿色产品，是养生、保健的首选。原产于云南的野山菌、小粒咖啡、普洱茶、精油等因其独特的品质，使其区别于其他地方。时间、土壤、气候、人文、历史、事件等不可复制的元素使原产地产品具有了天然的稀缺性、价值感和情感化。

●“给力”推荐

春季食养大礼 云南野山菌

当崇尚健康的你，在更健康的食物被发现之前，至少还有一种可以满足挑剔的你的需求，那就是被冠以“山珍”的美味云南野山菌。

羊肚菌自古就是名扬天下的山珍贡品，产量极少而且营养高，很多营养成分胜过海参和冬虫夏草；

松茸菌是名贵食用菌之一，享有盛名，被视为“食用菌之王”。松茸味道鲜美，香气扑鼻，是宴会上稀有佳肴；

黑虎掌是菌中的无冕之王，产量小，在历史上很早就被视为名贵山珍，为历朝历代宫廷喜爱的贡品之一，具有很好的养生价值；

牛肝菌的菌体较大，肉肥厚，柄粗壮，食味香甜可口是最美味的野生食用菌之一；

上述四大名菌组合放在一起，是高端的养生礼品。

礼盒一：名菌八珍

这款菌有8种名菌，松茸菌、黑虎掌、老人头、黑牛肝、青岗菌、青头菌、黑鸡枞、羊血菌(世界四大名菌里面这里有三种)。一般3-4人吃，可以吃5-7次。

礼盒二：云茸

云茸礼盒装了两盒中国著名特产—松茸菌，特级的；单独把松茸分出来做一个独立礼品，是因为松茸在云南800多种菌中是最出名的，而且是出口第一菌，很多“不求多，只求好”人，专门挑选这款礼品。云茸是指云南出口级的野松茸，富含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素B1、B2等元素，不但味道鲜美，而且还具有益肠胃、理气化痰、驱虫及对糖尿病有独特疗效等功能，是中老年人理想的保健食品。

礼盒三：山菌

这款礼品又叫养生90天，一家人一周吃一次，可以吃12周，一个人收到礼品全家受益，所以这绝对是最好的商务礼品。

礼盒四：养生珍品

这款礼品绝对是野山菌中最顶级的组合，羊肚菌、牛肝菌、黑虎掌、松茸，全球最有名的四大名菌放在一起，是高端的养生礼品。



春天喝普洱茶好



在我们烟台大多有喝茶的习惯，一年四季气候不同，喝茶种类也应该做相应的调整。根据中医的五行学说，春季茶疗首先必须柔肝、护肝、疏肝、养血；其次应为度夏作准备宜健运脾胃。那么春季喝什么茶好呢？

普洱茶含茶多酚、叶绿素、维生素C等多种有效成分，而且喝茶

时又会喝很多水，有助于加快体内新陈代谢。普洱茶在发酵过程中形成的有益菌群不但可以减少小肠对甘油三酯和糖的摄取，而且还能提高酵素分解腰腹部脂肪。春天桃花朵朵开，很多爱美的女士想穿上美丽的衣服秀出好身材，喝普洱茶不失为一种健康、无副作用的减肥方式。

品咖啡解春困

数百年来，咖啡以一种最沉默的温柔，改变着历史。我们亦沉沦在咖啡里，寻找心灵飞翔的理由。尤其在春天人们易困乏，喝杯咖啡既可以提神，也可以有效防春困。

适量的咖啡可以刺激大脑皮层，促进感觉、记忆，活跃心肌的机能，并提高新陈

代谢的效能。另外，咖啡因也有利尿的功能。但是过量的咖啡因会使人焦躁不安，心跳加速、血压上升等。适时适量，才是正确的“咖啡之道”。值得注意的是咖啡的口感与含有多少咖啡因并没有直接的关系，咖啡因的多寡取决于咖啡的浓度及混合时所用咖啡的种类。



精油养颜之选



精油，气味芬芳，自然的芳香经由嗅觉神经进入脑部后，可刺激大脑前叶分泌出内啡汰及脑啡汰两种荷尔蒙，使精神呈现最舒适的状态，是守护心灵的最佳良方。而且不同的精油可互相组合，调配出自己喜欢的香味，不会破坏精油的特质，反而使精油的功能更强大。

植物精油素有“植物激素”之称，许多精油的性质与人体激素一样，对人体有着重要作用。精油本质可防传染病，对抗细菌、病毒、霉菌，可防发炎，防痉挛、促进细胞新陈代谢及细胞再生功能，让生命更美好。而某些精油能调节内分泌器官，促进荷尔蒙分泌，让人体的生理及

心理活动，获得良好的发展。

在此提醒市民：购买精油时要看精油品质的好坏，最主要的衡量指标是玫瑰醚的含量，国际顶级品牌玫瑰醚的含量一般在千分之十三左右。玫瑰醚是精油有效成分的术语，不管哪一种精油都称作玫瑰醚，因为最早发明的精油是玫瑰精油。

精油具有很好的保健作用，玫瑰精油可以舒缓身心疲劳，具有养颜的功效；薰衣草精油清新淡雅，安神减压，可治疗失眠；很多白领一族，工作紧张，压力大，用檀香纯植物精油可以让人心灵沉静，解除精神紧张，放松全身。