

海南“黑玉米”试种成功,引发人们对健康食品的关注—— “黑色食品”刮起健康饮食旋风



随着人们对食品营养的要求不断提高,追求营养,注重保健已成为一种科学生活的时尚。而以黑米、黑芝麻、黑木耳、黑枣、黑豆、黑麦、黑玉米等为代表的“黑色食品”,以其特有的营养价值和特殊的药用成分越来越受到人们的青睐,同时也成为当今食品与医药行业研究的热门话题。

■ 本报记者 侯赛

近日,“黑玉米”已在我省五指山市畅好乡畅好田洋试种成功,预计明年将批量上市。“黑玉米”引发了人们对健康“黑色食品”的关注。什么是“黑色食品”?“黑色食品”的营养价值如何?带着这些疑问,记者采访了海南省农科院和海南省疾病预防控制中心相关专家。

黑玉米微量元素高,并非转基因

作为“黑色食品”家族中的一员,黑玉米中硒元素的含量是黄玉米的8.5倍。面对这种新鲜玉米类型,不少没见过或者没听说过黑玉米的消费者可能会发出疑问:黑玉米是不是转基因农作物呢?

省农科院粮食作物研究所所长孟东解释说,黑玉米其实是玉米的一

个特殊品种,其籽粒角质层沉淀有不同程度的黑色素,因此外观乌黑发亮而得名。

“就像人的皮肤有黑色、白色、黄色一样,玉米也有不同‘肤色’。”孟东告诉记者,玉米有白色、黄色、黑色等等,它们本来就存在,不是因为转基因技术,也不是染色的,“就像人一样,有不同肤色”。

省疾病预防控制中心公共卫生研究所所长冯礼明查阅有关研究文献告诉记者,黑色食品中的微量元素含量比较高,尤其是硒和碘的含量比较突出。众所周知,硒被称为“抗癌素”,而碘是构成甲状腺的重要成分。黑玉米因富含水溶性黑色素及多种微量元素、植物蛋白质和多种氨基酸,营养价值很高。

“黑色食品”越来越受青睐

上世纪90年代起,“黑色食品”的概

念便已形成,且日益深入人心。那么,哪些食品属于黑色食品?冯礼明解释道,“黑色食品”主要是指颜色为黑色或者深色的粮、油、果、蔬、菌、藻类以及动物等天然食品。而海南特色的黑色食品还有海参、紫菜、海带、海龟等海产品。

冯礼明介绍说,黑色食品营养丰富,是一般食品所不能比拟的。首先,黑色食品含有大量的膳食纤维。其次,黑色食品中蛋白质和不饱和脂肪酸含量丰富,必需氨基酸比例高。同时还富含多种微量元素和维生素,这些成分可调节人体的生理功能,是天然的保健食品。比如,黑米、黑大豆、黑玉米、黑小麦、黑荞麦等的蛋白质含量与浅色同类相比分别高出10%~60%,构成蛋白质的氨基酸比例高,尤其是含硫氨基酸和含苯环氨基酸比例高。

除了营养价值之外,冯礼明说,黑色食品也有良好的保健功效。研究

表明,这类食品更具有抗氧化、延缓衰老、增强免疫力、降血脂等功效。黑色食品之所以会发挥这些作用,是由于本身含有黑色素,其主要成分是花色素苷。

按照产品的划分,黑色食品主要包括以下食品:

1、粮食类:黑豆、豆豉、黑扁豆、黑豇豆、黑麦、黑米、黑谷子、黑玉米
2、畜禽类:乌骨鸡、黑驴、松花蛋、黑山羊、黑猪
3、蔬菜类:黑蒜、黑木耳、蘑菇、草菇、香菇
4、果品类:黑枸杞、蓝莓、乌梅、黑枣、桑葚、黑橄榄、荸荠、桂圆、黑瓜子、黑花生、紫薯、黑葡萄
5、调味品:黑酱、酱油、胡椒
6、饮料及其他黑色食品:黑加仑、黑啤酒、龟苓膏、黑豆花(腐)、何首乌、黑咖啡、黑豆浆、巧克力。

常见“黑色食品” 营养功效

黑芝麻
富含对人体有益的不饱和脂肪酸,可清除体内自由基,抗氧化效果显著,具有延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发等作用。

黑豆
有暖肠胃、明目活血、利水解毒之效,也是润泽肌肤,乌须黑发佳品,对防老抗衰、增强活力、美容养颜有帮助。

黑米
具有健脾暖肝、补血益气之效。冬季食用对补充人体微量元素大有帮助。用它煮八宝粥时不要放糖。黑米,也被称为“黑珍珠”,具有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效。

黑荞麦
可药用,具有消食、化积滞、止汗之效,可降低体内胆固醇、降低血脂和血压、保护血管功能。它在人体内形成血糖的峰值比较延后,适宜糖尿病病人、代谢综合征病人食用。

黑枣
含有蛋白质、糖类、有机酸、维生素和磷、钙、铁等营养成分。黑枣性温味甘,具有补肾与养胃功效。黑枣有“营养仓库”之称。

黑木耳
黑木耳胶体具有较强吸附力,能够清洁肠胃。黑木耳是一种可溶性膳食纤维,能补血,高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓,降低血小板数量。

制图/和平

养生贴士

**常喝醋
对付“三高”有奇效**

在酸、甜、苦、辣、咸这五味当中,酸并不像甜那么受大众欢迎,也不像咸那样每天烹调必不可少,但是一些酸味食物却有着人体必需的营养和对身体健康的多种功效。就拿醋来说,对于有些人来讲,它只是可有可无的调味品,但是对于有些人来说,醋可称得上是物美价廉的保健“良药”。

“血糖高、血脂高、血压高”被称为“三高”,“三高”的形成正是由于生活水平的提高而造成的大鱼大肉过量进食的结果,这是众所周知的。而鲜为人知的是,“吃醋”正是对付“三高”的简单而有效的方式。一方面是因为醋能够扩张血管,帮助消化吸收,另一方面,是因为醋可以调解人体的酸碱平衡。人们平时所吃的大鱼大肉,都是酸性食物,食用过多,就会引起体内酸度增高从而导致酸碱失衡,要想酸碱平衡,必须食用碱性食物来中和。醋在入口之前是酸性食物,然而在入口之后,与体内的胃酸发生反应,便生成碱性物质,可以和肉类食品酸碱中和。除此之外,醋可以扩张血管,从而达到降低血压的效果。

醋可促进新陈代谢,防止脂肪沉积。早在《本草纲目》就有记载,“醋能消肿,散水气,杀邪恶,理诸药”。另外,适当喝醋或柠檬酸可以抵挡病毒,有助于治疗感冒。需注意的是,正在服用某些西药者,服“解表发汗”中药者、胃溃疡和胃酸过多者、低血压者、骨质疏松患者不宜喝醋。在烹调中,您也别忘了“添油加醋”。醋溜土豆丝、醋溜白菜和糖醋鱼,味美营养丰富;在骨头汤或蛤蜊类海鲜汤中加点醋,钙的摄取量就可以成倍增加。平时喝饮料,也不妨多选择果醋和酸奶。

(新健)

**冬季吃肉多 要当心积食
烹饪时不妨加点茴香**

冬天天气寒冷,难免多吃些大鱼大肉来保暖防寒,但是肉类摄入过多,不仅让女性容易长肉发胖,还容易积食,造成肠胃不适。

茴香 茴香含有一种叫做茴香油的成分,能促进消化,增强肠胃蠕动,排出积存气体的功效。冬天吃的油腻时,烹制肉类不妨加点茴香来调味,不仅可以祛除肉类的腥味,还能增强肠胃消化功能,能缓解和预防胀气积食。

柠檬 柠檬是一种富含维生素C的营养水果,一般人都将之作为美容食品。其实,柠檬中所含的物质,经过合理的调配,还是十分有效的减肥物质。

山楂 山楂含枸橼酸、苹果酸、抗坏血酸、酶和蛋白质、碳水化合物,有降血压、促进胃肠消化的作用。山楂具有很好的健胃、助消化作用,且山楂中含有脂肪分解酶,对减肥有利,可辅助继发性肥胖症。

酸奶 酸奶含有大量活性乳酸菌,能够有效地调节体内菌群平衡,促进胃肠蠕动,从而缓解便秘。而长期便秘和体重增加有一定的关系。再就是酸奶具有较强的饱腹感,轻微饥饿时喝一杯可以有效缓解迫切的食欲,从而减少下一餐的进餐量。

醋 醋不但可以调味,而且具有生津开胃的保健功能,经常吃点醋,可促进胃液分泌,美容养颜。

醋被身体吸收后,能分解脂肪,对瘦身消脂有一定作用。在烧鱼或煨排骨时也要加点醋,以促进其所含的钙、铁、磷等有机物更多地溶解出来,进而促进消化吸收。

此外,冬季缓解预防积食,还可以适当多吃些酸味食物,酸味食物护肝滋阴,能刺激消化液分泌,加速肠胃蠕动,不仅能增强抵抗力,还有助于减肥瘦身。

(玖久)

冬补食材吃错 可致身体乱上加乱

近日,各地降温明显,不少人又开始重视冬补。中医讲的进补,并不是泛泛而指服用羊肉、人参、阿胶等。

所谓进补,是指运用药性和食物的异性能来调整人体的偏颇,从而使人体内阴阳两气平衡,达到健康的状态。如果痰湿体质吃羊肉,湿热体质吃阿胶,身体乱上加乱,离健康就越来越远。药补不如食补,吃冬补食材也要因人而异。如何选择冬补食材也是有讲究的。记者就将平日采访中一些中医里关于食材的冬补药效列出来:

阴虚质——海参

功效:补肾益精,润燥,养经补血,养血和血,润肤美颜。适合肠燥便秘、皮肤干燥的人。

以上三个药物是进补之前的“开路药”,但本身是针对邪气的,所以不能像保养品一样久服。除了这些中成药,超市里买的陈皮类果脯,九制陈皮之类的,也有化湿的效果,舌苔腻的人平时可以当零食吃,只是效果没有药物这么好。

阳虚质——生姜

功效:散寒解表,降逆止呕,化痰止

咳。风寒感冒,恶寒发热,头痛鼻塞,呕吐,胀满,均可食用。

都说冬吃萝卜夏吃姜,但这种方法并不适合脾胃虚寒,手脚冰凉,脚冷至膝的阳虚体质。阳虚体质四季都需要生姜来温暖身体,特别是冬季。可以用醋泡生姜片来吃,开胃又暖胃,炒菜也要多加生姜,可以多喝红糖姜水。

气虚质——大枣

功效:补虚益气,养血安神,气血不足,倦怠无力,失眠多梦可常食多食。

气虚质的人冬天总觉得睡不够,可常吃大枣,当零食吃。也可做成小米大枣粥、蒸枣馒头、黄豆大枣豆浆都很好。

痰湿——白萝卜

功效:消积滞,镇咳化痰,宽中下气。对食积胀满、痰嗽失音、肺燥等有食疗作用。

痰湿体质身体通常生发痘痘,又消不下去,颗粒比较大,这就是痰。冬天身体处于收藏状态,代谢减慢,这时候白萝卜是最适合痰湿体质消痰化

痰的食物。

湿热质——山药

功效:益气、健脾、助消化,滋肾益精,益肺止咳。特别适合脾胃虚弱、肺气虚燥、烦热口渴的人食用。

湿热质和阴虚质一样,虽然有热,但不能太凉,一定要滋润和滋养。山药能够滋润湿热质,却不会凉寒。山药小米粥、山药芝麻粥、山药炒木耳等,都适合湿热质多。

血瘀质——山楂

功效:助消化,散瘀血,对瘀滞腹痛有调理作用。

山楂适合血瘀质的人吃。女人经期腹痛,经期前开始每天吃,能有效缓解腹痛。山楂大枣粥开胃健脾,散瘀血,气色就会好起来。

气郁质——金橘

功效:理气解郁,化痰止咳,消食醒酒。

适宜胸闷郁结,不思饮食的人食用。

金橘是冬季很好的水果,一定要连皮吃。金橘理气解郁,清甜的果肉吃后心情舒畅。

(记者 卓兰花)

进补前先给身体“大扫除”

可吃“二陈丸”、“健脾丸”或“木香顺气丸”

秋冬天适合进补,但进补前先把身体“打扫干净”,只有当舌苔不腻、不厚时,补药才能被吸收。为此,进补前先要吃点化湿的中药。

补药无非两类,一种补气,一种补阴。补气的包括人参黄芪之类,不一定非等立秋之后吃,夏天也可以。一是因为夏天耗气,补气正当时,二是因为补气药虽然偏热,但性质一般不滋腻,对吸收功能的要求不高,除非正在上火,感冒发烧,补气药也要暂停。

但是补阴、补血药就不这么简单了,比如山萸肉,熟地,阿胶,六味地黄丸,八珍丸等,这些药物的热性可能不及补气药,但是性质滋腻,如果吸收功能不好时吃了这类药,就达不到补阴补血的效果,原本就差的胃口乃至原本就有的毛病,也会被殃及。

吃补阴补血药品之前,先要对着自己的舌头,如果舌苔很腻,很厚,即便用牙刷刮过,一会又“长”出舌苔来,即便胃口还可以,吃这类药物也

海口市人民医院:

个体化综合治疗,让患癌“候鸟”幸福过冬

随着冬季的到来,大量候鸟老人“迁徙”到热带天堂海南岛,其中不乏长期带瘤生存的癌症老年患者。北方寒冷的冬季,对大部分晚期癌症患者来说是最难捱的季节。而在海南既可以享受到明媚的阳光、椰风海韵,又可以享受到海口市人民医院私人订制的肿瘤个体化综合治疗方案,对癌症患者无疑是福音。

12月9日,笔者在海口市人民医院肿瘤科见到了来自沈阳的50岁肺癌晚期患者汪培娟(化名)。

“每个冬季对我来说都是一个坎,难过!”汪女士说,她身患肿瘤3年了,每年一到冬季她就发怵,“冬季病房的门关得紧紧的,一点点气都透不进来,心情不好,治疗效果也不好。”

今年,汪女士的儿子来海南工作,便将母亲也接了过来。得知海口市人民医院可以订制个体化的综

合治疗方案,汪女士让儿子立即通过电话预约了床位,来到医院接受治疗。

“现在生活质量提高了,晚上我跟老姐妹们去院附近的白沙门公园跳广场舞,心情和身体都不错!”汪女士高兴地告诉笔者。

海口市人民医院肿瘤科主任彭大为认为,肿瘤治疗必须整体治疗和局部治疗相结合,一般治疗与特殊治疗相结合,采取循证医学下的个体化综合治疗方案,才能确保疗效。

肿瘤治疗切忌“单兵作战” 应采取“个体化”综合治疗

彭大为认为,单一的治疗手段不能满足肿瘤患者治疗效果好、承受痛苦小、复发几率低的要求,各肿瘤

学科和各肿瘤治疗方法只有协同作战,针对具体病情实施“个体化”多学科综合治疗,才能有效提高肿瘤患者治愈率。

“每一种治疗方法必须要与病人的病情相结合。同样的肿瘤,治疗方法可能不尽相同;而不同的肿瘤,却可以采取相同的治疗方法。”彭大为表示,面对肿瘤这种全身整体性疾病,目前常规的治疗方法有手术、化疗、放疗三种,就“单兵作战”而言都有缺点,但如果结合患者病情把应用成熟的常规疗法、先进前沿最新疗法,比如生物细胞免疫疗法和分子靶向药物治疗等与高精尖技术相结合,局部治疗与整体治疗相结合,一般治疗与特殊治疗相结合,针对肿瘤细胞容易复发、扩散和转移的特点,进行个体化综合治疗,就能达到提高病灶局部控制率,降低远处转移率的效果,提高治愈率,延长

生存期。

局部治疗:肿瘤治疗进入“微时代”

肿瘤治疗既需要生物细胞免疫疗法,分子靶向药物治疗和化学药物治疗等整体疗法,也需要局部的先进治疗方法。随着微创技术迅速发展,其在肿瘤治疗中也占据了越来越重要的地位。微创治疗作为一种精准化、人性化、个体化的治疗手段,被越来越多肿瘤患者和医师所接受。

据了解,海口市人民医院目前开展的微创肿瘤治疗主要包括:微波消融、放射性粒子植入、经动脉化疗栓塞等。彭大为介绍,微创治疗疗效确切、不良反应小,可与其他治疗联合使用,达到抑制或消除肿瘤的目的。

(小寨)

技术链接:

生物细胞免疫治疗:生物免疫治疗主要是通过采集人体外周血样细胞进行体外培养、增殖、活化,产生一定数量的DC细胞和CIK细胞,DC细胞如同“雷达”,具有主动搜索、识别肿瘤细胞,并把信息传递给免疫活性细胞,有效激活并调动人体内的抗癌细胞杀伤肿瘤细胞。而CIK细胞如同“导弹”,能精确地杀伤癌细胞。生物细胞免疫疗法可以根据患者自身的病情,治疗方案更个性化,效果更明显。海口市人民医院肿瘤科作为我省肿瘤临床重点科研基地,是我省生物诊疗唯一的指定医院。截至目前,该院已完成3000多例生物细胞免疫治疗。

咨询平台:如果您有肿瘤治疗相关问题可以拨打海口市人民医院肿瘤专家电话0898-66280030咨询,也可以发送邮件至1013266039@qq.com咨询,您的问题将会得到专家解答。