

吃猪皮能补充胶原蛋白吗?



众所周知,猪皮或者银耳等食物中含有大量的胶原蛋白。胶原蛋白向来很为女性朋友所称道,认为摄取胶原蛋白可以让皮肤变得更好。然而,最近却有人表示,吃猪皮并不能达到补充胶原蛋白的作用,事实究竟是怎样的呢?

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授,食品科学博士范志红曾在微博上提出,食用猪皮与银耳等食物能补充胶原蛋白其实是一种误区。因为胶原蛋白质本身不溶于水,它必

须解开盘在一起的三股螺旋,变成可溶的明胶,才易溶于水。煮了肉汤、鸡汤之后,发现冷了之后就变成冻,说明其中含有不少来自胶原蛋白的明胶。明胶是长链分子,由氨基酸构成,这些氨基酸人体都能合成,但需要维生素C来帮忙。如果缺乏维生素C,身体胶原蛋白合成发生障碍,也会导致皮肤不好。

而由于胶原蛋白属于动物的结缔组织,它绝不可能存在于植物性食品当中。把银耳中的

“银耳多糖”说成胶原蛋白、把水果中的“果胶”认为是胶原蛋白也有失偏颇。植物细胞有细胞壁,并不需要胶原蛋白来支撑、粘结细胞。

“吃猪皮补充胶原蛋白与服用胶原蛋白类营养品的原理是一样的。摄入之后,胶原蛋白会在体内如何分解吸收,如何转化都没有足够的实验数据来支撑。”皮肤科专家告诉记者,一般分子量大的食物,需要转化为小分子才能被人体吸收,食用猪皮之后,其中的营养元素必然会进入人体,但并不确定那些营养是否来源于胶原蛋白。不过,这些食物本身具有一定的营养成分,适当食用对人体还是有好处的。

临床营养师王兴国也曾在博文中表示,一般胶原蛋白吃进肚子里面,会在肠道内被消化液分解成单个的氨基酸或二三个氨基酸一组的“肽”,然后才能被吸收进入血液。换言之,你吃的是胶原蛋白,但你吸收的并不是胶原蛋白,而是单个的氨基酸或成组的氨基酸。

另外,关于销售火爆的胶原蛋白面膜,杜晓航也提示,这种面膜的主要功效是给人脸部制造一个保护层,具有一定的保湿作用。但胶原蛋白无法穿过皮肤角质进入表皮内部的血液,因而也不能说是补充胶原蛋白的好方法。

结论:吃猪皮补充胶原蛋白的效果没有具体的实验数据支持,但适当食用也能补充人体所需营养成分。

(苗露)

肉吃多了用大山楂丸,腹胀口苦吃保和丸 消食中药,各有妙用

心情愉快时,面对满桌的美味佳肴,很容易吃多,引起腹胀。这时,很多中成药能帮上忙,可根据自身情况选择。

吃肉多了腹胀,用大山楂丸。如果平时脾胃功能较好,饮食、大便正常,偶尔一次吃太多,尤其是肉吃得较多引起腹胀时,可选择大山楂丸。不过,由于山楂有活血化瘀作用,孕妇应慎用。又因其辅料中有蜂蜜、蔗糖,糖尿病患者要慎用,如果药师建议吃,也要注意监测血糖变化。

口苦腹胀,吃保和丸。如果平时胃肠功能就不好,口苦腹胀,有生痰化热的现象,出现饮食不消、胸闷、暖气、恶心呕吐、舌苔厚腻发黄,可选择保和丸。它不仅包含了大山楂丸中的山楂、神曲、麦芽成分,能消食化积,还含有茯苓、陈皮、制半夏等成分,可健脾理气、燥湿化痰。此外,保和丸还含降气化痰的莱菔子(萝卜籽),和清热的连翘,能从源头改善症状。值得注意的是,病情好转后要及时停药,或在后期遵医嘱用香砂养胃丸调养。此药孕妇同样忌用。

嗳气胃酸,吃健胃消食片。如果是脾胃虚弱所致的食积,出现食欲不好、嗳腐酸臭等症状,

可选择健胃消食片。在此基础上若伴有食欲不振、大便稀软,应选择香砂枳术丸,但常感觉烧心、便秘、口苦者不适用。

如果积食且伴有明显的腹胀、腹痛、便秘,喝四磨汤口服液能顺气降逆,消积止痛。但孕妇、肠梗阻、肠道肿瘤、消化道术后者应禁用四磨汤。

喜欢吃热食,选复方鸡内金片。经中医辨证发现脾胃不和引起的食积胀满,饮食停滞者,可选择复方鸡内金片。但属脾胃虚寒,表现为喜欢吃热食、腹胀、饮食不化、手足凉、怕冷、面色不好,或者脾胃阴虚,表现为口干、大便干、舌红、腹胀、手足心热者均不适用。

小儿积食,服小儿化食丸。小儿积食也是常见的问题。食滞化热所致的积滞常表现为厌食、烦躁、恶心呕吐、口渴、脘腹胀满、大便干燥,可选用小儿化食丸。

停食停乳后,孩子出现腹胀、呕吐、心烦、口渴、食欲不好,可选用清胃保安丸;消化不良、腹胀、大便次数增多的孩子,可选用婴儿健脾散,但感冒时不宜服用。

如果孩子饮食不规律,损伤了脾胃,出现手



足心热、自汗乏力、大便不规律、厌食等症状,可选用健儿消食口服液。

由此可见,消食化积的中成药种类很多,但一种药很难解决所有问题。在具体应用时,要根据病情特点,合理选择。在服药期间,还要注意忌食辛辣刺激、油腻及不易消化的食物。此外,这些消食的中成药多不宜与滋补性中药同用。

(薛春苗)

赞美和幽默都能增寿

酗酒、自杀等。连续5天,每天30分钟的海边日晒,可以治好一半以上的抑郁症患者。

赞美别人可以使你增加2岁。早晨睁开眼,对你身边的人大声说“你真美”。如果你是一个人睡觉,那就睁开眼时想一想外面的云、草地和正等着你的一群朋友。美国匹兹堡大学的研究人员发现,永远在心底里对所有的人和事都抱着一颗感恩的心,无时无刻赞美别人的人,活得更健康。

幽默可以使你增加10岁。挪威科学技术大学发表的一项研究成果显示,具有幽默感的人患上重大疾病时被治愈或好转的可能性比其他人要高出30%。

养宠物可以使你增加11.4岁。《宠物的治疗功效》一书的作者美国医学博士贝克尔表示,养狗往往可以降低血压和胆固醇水平,养狗比养猫更有好处,因为狗可以强迫你每天早晚必须出去散步。

用牙线可以使你增加6.4岁。美国威斯康星州美容牙科研究中心的一项研究显示,有近80%

的成年人都患有牙周疾病。护牙的关键在于清洁。正确使用牙线能减少牙周病的发生,并提高你的免疫力。

加入社团可以使你增加11岁。加入一个足球队,或者舞蹈社团,这种类似小社团的组织是有效减压的好办法。澳大利亚一项对1400名老人的研究显示,有着亲密伙伴的老人可以活得比普通人更长。一个相对固定的社交圈可以让你年轻3.5岁。

为自己找一个伴侣可以使你增加9.5岁。纽约洛克菲勒大学2004年的一项研究显示,离婚会加速白细胞的老化,“长期爱的关系可以使你年轻”,美国罗森博士说。

让脑子高速运转可以使你增加4.6岁。丹麦一项研究显示,大脑始终处于活跃和忙碌状态的人比那些整天对着墙发呆的人患上认知障碍症的几率要小得多。经常做游戏、看书、上网,或是学习,都可以使你的脑子高速运转。

(戴琳琳)



坚持健康的生活方式,能增强免疫力,延长寿命。近日,香港《大公报》总结了各国最新的研究成果,给出了8种能增寿的具体做法。

晒太阳可以使你增加3.3岁。美国哥伦比亚大学精神病学系的一项情感障碍研究显示,缺少光亮可能导致抑郁症或其他相关问题出现,比如



无偿献血 缘何用血要收费

一、血液费用从何而来

对于这个问题,一位血液专家给出一个形象比喻,我们每户家里的自来水从江河湖泊到达居民用水点,要经过过滤、输送、存储等过程,而从这中间产生的费用是由使用者承担的。同理血液也是公共资源,血液本身的价值是无法用金钱来衡量的,而血液费用是血液从采集、分离、检测、存储到运输整个过程中产生的成本。

以一袋血液为例,采血时,为了保证献血安全,采血点全部是“一人、一针、一袋”。为保证细胞的活性,保存血液所用的血袋是一种特制的“会喘气的袋子”,一个血袋的成本大概几十元。血液采集回库后,要做血型、乙肝、梅毒等7个项目的筛查,为了保证用血安全,每袋血要用国产试剂和进口试剂筛查两遍,平均试剂成本费也要近百元。除此以外,还有仪器、耗材、血液的分离、冷链、存储等费用。(申飞)

未完待续

黑白胡椒 功效不同



胡椒既是一种常用的调味品,也具有一定药性,可以起到食疗的作用。从总体上来说,胡椒大部分都生长于高温和长期湿润地区,性味辛热,因此温中散寒止痛的作用比较强。生长地点越偏南方的胡椒,性越温热,因为充分吸收了南方的阳热之气。所以,海南胡椒温热力最强。

白胡椒的药用价值稍高一些,调味作用稍次。它的味道相对黑胡椒来说更为辛辣,因此散寒、健胃功能更强。肺寒痰多的人可将白胡椒加入羊肉汤,以温肺化痰。有些人容易肚子痛,是由于肠胃虚寒造成的,可在炖肉时加入人参、白术,再放点白胡椒调味,除了散寒以外,还能起到温补脾胃的作用。平时吃凉拌菜,最好也加点白胡椒面,以去凉防寒。

中医认为,颜色黑的食物入肾,因此,黑胡椒温补肾的作用明显,可以治疗由脾肾虚寒造成的“鸡鸣泻”(指经常在早晨拉肚子),方法是在头天晚上喝用黑胡椒调味的肉汤。用黑胡椒做菜时要注意两点:一是与肉食同煮的时间不宜太长,因为黑胡椒中含挥发油,受热时间太久会使它独特的香辣味挥发掉;二是热度高可让黑胡椒的味道更浓郁,因此做铁板类的菜肴效果更好。

由于胡椒的热性高,吃了很容易让人体内阳气生发,所以每次最好别多吃,在0.3克至1克左右比较适宜。另外,发炎和上火的人要禁吃胡椒,否则更容易动火伤气。(刘玉雯)