

# 新兴健康食物——辣木



辣木,白花菜目辣木科,原产于印度,又称为鼓槌树,是多年生热带落叶乔木,全世界约有 14 个品种。辣木树龄约可达 20 年,树高可达 7~12 公尺(但可修剪成 1~1.5 公尺,以利家用式盆栽的栽种),树干直径可达 20~40 公分,树皮为软木质,根有辛辣味,枝梢顶部交织形成 2~3 排羽状复叶。小叶为椭圆形、宽椭圆形或卵型,无毛。花为圆锥形花序左右对称腋生,为两性花,有香味,萼筒盆状(萼杯状),开花时向下向外弯曲;花瓣有 5 个,白色或奶黄色,气味芳香。

### 食用价值

辣木含有丰富而惊人的营养,欧美先进国家已将辣木视为新时代健康的食物。

据 1998 年公布的辣木成分分析,与世界各地传统医学经验,来探索辣木在未来生技的发展与应用。在此特别强调的是有关药用的知识,任何有益之食物摄取过量皆会变成有害,所以,辣木之摄取也应适量。

在热带与亚热带栽种辣木的地区,都被人们赋予高度的评价,并在当地的药书中记载,用来治疗各种疾病。

这些传统医学的利用,有的可反映出辣木本身各部分所含有的特殊成分,或是营养价值;有的应用法则透过现代科学实验室分析及调查获得有效的证实。

维生素和氨基酸对一个人一日健康饮食而言是非常重要的,一个人需要足够的维生素、矿物质、蛋白质及其他营养,以供身体发展及良好维护,缺乏任何一种营养要素都会造成身体健康问题。一些我们熟知的疾病问题都是由饮食不均衡、营养失调所造成,例如缺乏维生素 C 会引起坏血病;缺乏维生素 A 会引起夜盲症;缺乏铁会导致贫血等。

自从辣木树被证实是含有丰富高营养价值的植物后,在欧美、日本等已开发辣木树食物的国家,以其高蛋白、低脂质、高纤维、高维生素含量的特性与特殊的降血糖、抗菌消炎、强心的保健效果而成为人们健康食品界的新宠。

### 辣木营养价值

- 辣木蛋白质含量高,不含胆固醇。
- 辣木具有丰富的各类矿物质。
- 辣木含有多种维生素。

### 辣木树的功效

辣木树是 2012 年以来在欧美新兴的一种保健植物(食品),号称高钙、高蛋白、高纤维、低脂质,并且具有增强体力、治疗贫血、抑制病菌、驱除寄生虫等功效。

性味:辛、微温、无毒,它的成分营养丰富,含有生素 A、B、C,蛋白质,钙,钾,铁等矿物质。

根据学者统计,只要 3 汤匙的辣木树叶粉,就含有幼儿每日所需的 27%的维生素 A、42%的蛋白质、125%的钙、70%的铁、22%的维他命 C。辣木树所含的钙质是牛奶的 4 倍、钾是香蕉的 3 倍、铁是菠菜的 3 倍、维生素 C 是柑桔的 7 倍、维生素 A 是胡萝卜的 4 倍。

### 辣木的保健功效

辣木树已成为 2013 年美日等国家和地区的新兴保健食品,它的特点是高钙、高蛋白、高纤维和低脂质,成为人们提高生活及饮食品质、增强免疫力、促进身体健康、预防疾病的神奇植物。

1.用辣木树籽油治疗糖尿病。辣木树叶用于治疗高血压,在塞内加尔西非地区则用辣木树叶来治糖尿病。

辣木树的各个部位也用于治疗中风、苦闷、颜面神经麻痹、肠绞痛、尿道结石、糖尿病、癫痫、歇斯底里、痛风、腰痛、风湿病、皮肤病、脾脏和肝脏肿大以及肿瘤、溃疡、动物咬伤和眼疾。

2.辣木树花气味芳香,是很好的蜜源植物。在海地,辣木树花茶用于治感冒。其花含有高量的钙和钾,在印度用为保健食品,据说对视力很有帮助。

(百网)

## 哪些食物能暖身？来看暖身食物红黑榜

在寒冷的冬季,如何保暖永远是最受关注的话题之一。除了选择合适的衣物外,合理的饮食也很重要。我们来看看暖身食物红黑榜上,哪些食物能暖身,哪些食物不利于身体产热。

### 红榜

羊肉、牛肉等富含蛋白质和铁的食物。蛋白质所含能量的 30%会变成热量从体表散发出去,而碳水化合物所含能量仅有 5%~6%作为热量散失,脂肪则是 4%~5%。因此,冬天吃高蛋白质的食物有助机体抗寒。值得注意的是,在富含蛋白质的食物中,红肉和动物内脏等还是铁元素的好来源。铁在体内参与血红素合成,能提高血液携氧能力,缺铁者外周组织的供氧减少,会因产热不够而感到寒冷。需要提醒大家的是,每天吃肉量别超 2 两。

海带、紫菜、海鱼等富含碘的食物。甲状腺素是人体新陈代谢调控的重要激素,影响着人体的代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。它能促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。碘是合成甲状腺素的重要原料,如果缺碘,身体御寒能力会因此降低。海水中含有丰富的碘元素,因此,各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等,冬天应该常吃。

鲜枣、猕猴桃等富含维生素 C 的食物。研究显示,摄取大量维生素 C 能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降,并可缓解肾上腺的过度应激反应,增强身体对寒冷的耐受性。柿子椒、番茄等深色菜,以及柑橘、鲜枣、猕猴桃等水果富含维生素 C。

粗粮、绿叶菜等富含 B 族维生素的食物。大部分 B 族维生素在体内起到辅酶作用,在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素 B1、维生素 B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关。维生素 B1 主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素 B2 的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、绿叶菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生等。

辣椒、姜等香辛料。在寒冷的冬天,适当吃些香辛料不仅能给大家带来味觉上的享受,还有助于人体抵御寒冷。比如辣椒中的辣椒素具有产热潜力,能促进血液循环,改善怕冷、冻伤等;美国农业部研究发现,饮食中加入肉桂,能提高身体新陈代谢速度,促进产热;姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经,使全身变得温暖。因此,冬天在烹调时,可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。

### 黑榜

肥肉、油炸食品、起酥面包等高热量低营养素密度的食物。在很多人的心目中,高热量的食物吃后身体产热多,但事实并非如此,吃肥肉、曲奇、油炸食品、起酥面包等高热量的食物对提高抗寒能力基本上没什么帮助。因为身体产热不仅需要“脂肪”这种燃料,还需要铁、碘、B 族维生素等营养素。而肥肉、油炸食品等营养素密度低,吃多了只能转变成身体上的脂肪,造成肥胖。

蛋糕、点心等高糖食物。和高热量食物一样,蛋糕、点心等高糖食物的营养素密度也很低,不利于身体产热。吃太多高糖食物,会大量消耗体内的 B 族维生素,从而加重舌炎、口角炎、眼痛等上火症状。当人体缺少 B 族维生素时,不仅会疲乏无力、消化不良,还会有情绪沮丧、反应迟钝等表现。

酒。“酒越饮越暖,水越喝越寒。”许多人这样认为,冬天喝酒的人明显增多。事实是,饮酒后,血管受酒精刺激扩张变粗,令血液加速流向皮肤,带来暖意,但这只是一时的假象。短暂温暖过后,由于血管无法及时收缩,反而会加快身体散热速度,令人感觉更冷,甚至可能使人感冒、冻伤等。

(据人民网)

## 周口美食人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话: 8599376  
8599369