

# 鸡、鸭、鹅哪个营养最高? 哪种对人体最补?

鸡、鸭、鹅营养价值哪种高,换句话说,也就是哪种对人体最补。然而,鸡、鸭、鹅三者的营养调补作用各有特色,并不是千篇一律的。

## 鸡肉进补,并非人人皆宜

鸡肉性味甘温,能温中补脾,益气养血,补肾填精。

病后气血不足、脾胃虚弱者,可用母鸡一只,党参15克,当归15克,一同煮烂,调味,分次食用。

肾虚精亏、耳鸣耳聋、阳痿、遗尿等者,可用雄鸡一只,生姜适量,米酒和水各半,煮熟,调味热食。

中医认为,雄性属阳,温补作用较强,适合于阳虚气弱的人;雌鸡属阴,比较适合于阴气受损的产妇、年老体弱及久病体虚的人食用。

如尿毒症病人,因鸡肉蛋白质高而不宜多食;高热病人或胃热嘈杂病人,因鸡肉性温而忌食。

体胖、脂肪肝、严重皮肤病病人宜少食或忌食;痛风病人忌饮鸡汤。

中医所说的热证、实证、邪毒未清病人,不宜多食鸡。

## 鸭肉,既滋阴又清热

鸭肉味甘、咸,性微寒。能滋阴清热,健脾益胃,利水消肿。

鸭肉含有丰富的烟酸,对心肌梗死病人有保护作用。

鸭肉含B族维生素和维生素E较多,对抵抗衰老有良好作用。

肺结核干咳和慢性气管炎干咳者,可用沙参、玉竹各30~50克,老鸭(或水鸭)一只或半只,煲汤食用。有润肺止咳效果。

营养不良性水肿、心源性水肿、肾性水肿者,可用青头雄鸭一只,葱白三棵,粳米适量,煮粥食用。对水肿消退有效果。

一般来说,体质虚弱、低热、食少、大便干燥或有水肿者,用鸭肉滋补较适宜。但受寒引起胃痛、腹泻、腹痛、腰酸,月经痛者,就

不宜吃鸭肉了。

## 鹅肝酱,享有“人体软黄金”之称

鹅肉味甘,性平,能益气补虚,和胃生津。鹅肝更是一种营养丰富、质地细腻、口味鲜美的上等营养品,被称为“人体软黄金”,也是许多宇航员、飞行员的常用食品。

天气寒冷时,多吃鹅肉,对防治感冒和急性慢性气管炎有良好效果。

脾胃虚弱、中气不足、倦怠乏力、食少消瘦者,可用鹅一只,将黄芪、党参、怀山药、大枣各30克,装入鹅腹内,用线缝合,以文火煨炖至熟烂,调味,分次食用。

气阴不足,口干欲饮,气短乏力,咳嗽,或便溏、腹泻等者,可用鹅肉250克、怀山药30克、北沙参15克、玉竹15克,加水适量煮熟,调味食用。

阴虚发热、手足心热、腰腿乏力、健忘者,可用鹅肉500克,鱼鳞30~50克(用水发透),煮熟烂,调味食用。

## 用鹅肉进补,也非尽人皆宜

脾胃阳虚,或湿热内蕴,或皮肤疮毒者,不宜用鹅肉进补。

总之,用鸡、鸭、鹅进补,必须辨证选择,辨性食用。

大体上,具有畏寒虚弱症状的人宜吃鸡;体内有热、有火的人宜吃鸭;脾虚气弱、津液不能上承的人宜吃鹅。

## 特别提示:不可不注意的几个忠告

①本文所说的含量,是以传统农家饲养的禽类为标准的。目前市面上出售的鸡、鸭、鹅肉,不宜连续过多或过长时间地进食。

②鸡、鸭、鹅的温、凉性质可随不同的烹调方法而有所改变。例如烧烤、煎、炸等,性质较温。白切、清蒸、清炖等,性味改变不大。

③药食同源,配合药材进行蒸、炖、煲等方法加工,制成品可受药材性味的影响而有所改变。

④用鸡、鸭、鹅进补,不能简单地说什么好什么不好,而是要有选择。

# 十种食物,帮助增强免疫力

免疫力,也就是我们常说“抵抗力”,是机体抵抗或清除外来病原体的能力。

一个优秀的免疫系统可以帮助我们击退接下来又将爆发的秋冬季流感、感冒,也是日常预防过敏和癌症的重要组成部分。除了日常运动、良好作息、均衡饮食同样是维持免疫系统正常工作的关键。

## 杏仁

杏仁是一种营养丰富的低碳水化合物食品,虽然是一种高脂肪食物,但其中大部分是单不饱和脂肪,具有保护心脏的作用。同时,杏仁还是纯素蛋白的良好来源,含有少量的必需氨基酸和非必需氨基酸。一盎司杏仁含有37%每日推荐摄入的维生素E,8%每日推荐的钙量,以及6%每日推荐的铁量——堪称完美的健康零食。平时可以加到酸奶或沙拉中食用。

## 鳄梨(别名:牛油果)

梨以富含单不饱和脂肪酸著称(另一种常见的富含这种脂肪酸的食物便是橄榄油了);同时,它也是维生素E、维生素C、铁和锌的良好来源。

不过鳄梨热量也高,吃掉一整颗鳄梨对体重可不友好。可以把鳄梨切片,放几个在三明治里或是沙拉中。

## 西兰花

西兰花被认为是最有营养的蔬菜之一,一杯未经加工的切碎的西兰花只含有31卡路里,却包含一整天所需的维生素C——它能够帮助刺激抗体形成,对免疫系统至关重要。同时,西兰花还是维生素A和植物性铁元素的重要来源。

## 羽衣甘蓝

甘蓝是一种高营养、低热量、低碳水化合物食物,是维生素K的极佳来源。一杯切碎的熟羽衣甘蓝,其维生素K含量是我们每日所需维生素K的8倍以上——维生素K对骨骼健康和凝血都很重要。

羽衣甘蓝还富含维生素C、维生素A、β-胡萝卜素和其他类胡萝卜素,以及锰、维生素B6、钾和铜。这都使羽衣甘蓝成为一种对有益眼睛健康、增强免疫力、抗衰老的蔬菜。羽衣甘蓝还是钙的重要素食来源,这使它成为素食者和素食饮食计划中非常好的蔬菜。

## 芒果

作为一种热带水果,芒果不仅多汁可口,也营养丰富。一个芒果就含有日常所需的全部维生素C;同时它还富含钾,却几乎不含钠,常吃芒果可以帮助调节血压和体液平衡;还含有丰富维生素A和叶酸。

## 生蚝(别名:牡蛎)

牡蛎中富含蛋白质,1只中等大小的牡蛎就含有约5g蛋白质。如果吃上2~3只牡蛎,我们摄入的蛋白质就和一份鸡胸肉差不多啦。

此外,它还提供几种重要的维生素矿物质。1只牡蛎就含有高达8μg的维生素B12(这可是我们每天推荐摄入量的133%),还有少量的维生素A、维生素C、烟酸、叶酸、泛酸等。



牡蛎中所含的矿物质包括铁(占日常所需要量的14%)、锌(占日常所需量的55%)、铜(占日常所需量的39%)、硒(占日常所需量的55%)、锰(占日常所需量的16%),以及少量的磷、钾、钠。

## 红甜椒

红甜椒同样卡路里很低,却含有丰富的维生素C、维生素A和维生素B6。同时它也是维生素E、维生素K、叶酸、钾和锰的良好来源。一个大的红甜椒可以提供1.3mg的锰,占我们日常所需的55%~75%。

## 甘薯

甘薯富含维生素A,还提供很多的维生素C、维生素E和铁元素。平时在微波炉或烤箱中加工一下,再配点黄油、枫糖就很棒啦。

## 金枪鱼

金枪鱼以富含Omega-3脂肪酸著称,同时也富含锌、硒和蛋白质,这些都是免疫系统所必须的。

## 酸奶

几乎所有对酸奶的宣传里都会谈到它富含益生菌,提高免疫力。但其实,它也是高蛋白食物,还含有一些维生素A和锌。但是市售的酸奶一般含糖量太高了,建议选择原味酸奶,加入一些坚果、浆果和少许蜂蜜,以保持其原有的营养。

# 失眠 VS 多梦 哪个更伤身?



经过一天的劳累,身体明明很困,但很多人通常会躺在床上难以入睡,脑海里不断有事情飘过,数羊数到几千只,结果越数越精神……这种情况,我们称之为失眠。

劳累一天后,很多人躺在床上不用多久就会睡着,但睡着之后,却总会发各种各样的梦,梦境中的身体来回穿梭,热闹非凡,结果早上醒来后,却感觉身体疲惫无比……这种情况,我们称之为多梦。

失眠多梦,是生活中一种常见的身体症状,通常因精神紧张、思虑过度引起。失眠和多梦,究竟哪个更伤身呢?中医认为,多梦是体内发生了变化,应及时干预调理。失眠多梦常由精神紧张、思虑过度,苦恼忧虑,心事重重、想入非非等引起。梦是正常的生理现象,而失眠多梦与深睡眠时间短,睡眠深度不够,睡眠质量不高有密切关系。

失眠一直是困扰很多人的问题,失眠患者还会伴随多梦等现象。

中医认为,失眠和多梦病理机制相同,往往“相伴而行”。失眠,通常会有睡眠不足、睡眠不深、入睡困难、容易惊醒等表现,而多梦通常是指睡眠时梦境纷纭的现象,往往会导致醒后头昏、神疲,可致精神涣散,影响工作和学习,严重的甚至会引起心悸、健忘等。

多梦一般比失眠危害大。中医讲“梦由心生”,心神喜宁静,靠心血滋养,如果心血虚或者心气虚,则会导致心神失养,导致心神不宁,诱发睡眠多梦的现象。此外,多梦还可能与痰热、肝郁等有关,需要辨证施治,对症下药进行治疗。



# 养生智慧:叩齿吞津养生法

叩齿吞津养生法是传统中医重要养生术之一。古人认为齿健则身健,身健则长寿。据文献记载,梁代医家陶弘景,年过八旬,齿坚完好,身体健壮,他的主要健身方法就是叩齿,他认为“齿为筋骨之余”,叩齿则会筋骨健壮,精神爽快。唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”。

## 叩齿

早晨醒来后,先不说话,心静神凝,摒弃杂念,全身放松,口唇微闭,心神合一,闭目,然后使上下牙齿有节奏地互相叩击,铿锵有声,次数不限。

刚开始锻炼时,可轻叩20次左右,可逐渐增加叩齿的次数和力度,一般以36次为佳。力度可根据牙齿的健康程度而定。

## 吞津

从传统中医养生之道来看,叩齿结束,要辅以“赤龙搅天池”,即叩齿后,用舌在口腔内贴着上下牙床、牙面搅动,用力要柔和自然,先上后下,先内后外搅动36次,可按摩齿龈,改善局部血液循环,加速牙龈部的营养血供。

当感觉有津液(唾液)产生时,不要咽下继续搅动,等唾液渐渐增多后,以舌抵上腭部以聚集唾液,鼓腮用唾液含漱(鼓漱)数次,最

后分三次徐徐咽下(咽津)。

《黄帝内经》曰:“脾归涎,肾归唾。”唾液与脾、肾二脏密切相关,对人体健康长寿、摄生保健起着不可估量的作用。

李时珍认为唾液有促进消化吸收,灌溉五脏六腑,滋阴降火,生津补肾,润泽肌肤毛发,滑利关节孔窍等重要作用,叩齿吞津具有健脾、补肾、强骨益髓、聪耳明目等功效。

“百物养生,莫先口齿”。常叩牙齿,能强肾固精,平衡阴阳,疏通气机,畅通经络,从而增强机体的健康。