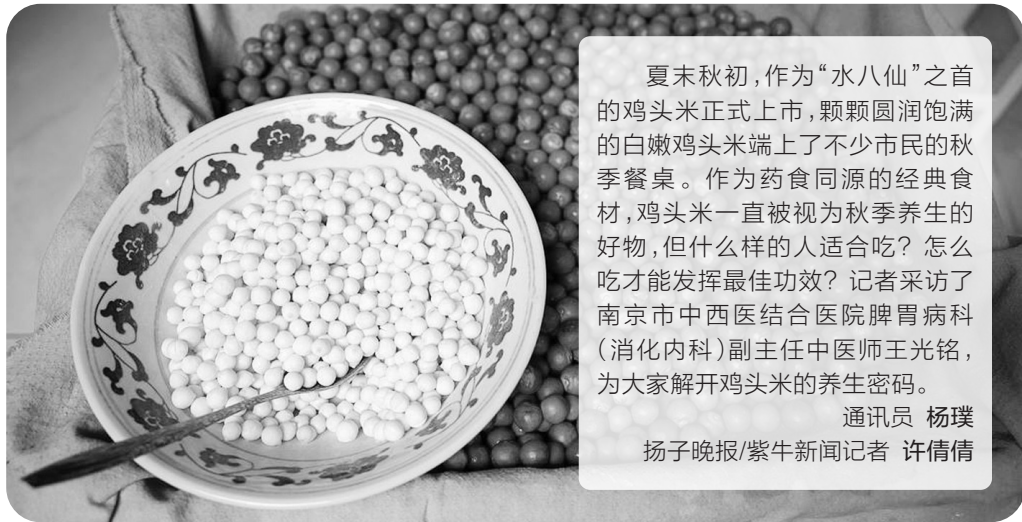


暑湿未退,鸡头米怎么吃才更养生

专家提醒:秋季平补需对证适量,有些人群不宜食用



夏末秋初,作为“水八仙”之首的鸡头米正式上市,颗颗圆润饱满的白嫩鸡头米端上了不少市民的秋季餐桌。作为药食同源的经典食材,鸡头米一直被视为秋季养生的好物,但什么样的人适合吃?怎么吃才能发挥最佳功效?记者采访了南京市中西医结合医院脾胃病科(消化内科)副主任中医师王光铭,为大家解开鸡头米的养生密码。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

药食同源,自古就被列为养生“上品”

中医典籍中很早就有关于“鸡头米”药用价值的记载,其中药名称叫芡实,《神农本草经》将其列为上品,认为其“益精气,强志,令耳目聪明”;《本草纲目》则记载芡实“止渴益肾”。从中医角度来看,鸡头米味甘、涩,性平,归脾、肾经,主要功效是补脾祛湿、益肾固精。

“夏秋交替时节,南方地区往往还有‘秋老虎’肆虐,暑湿未退,天气转凉后不少人脾胃功能减弱,容易出现食欲不振、大便溏稀、四肢困倦的情况,这个时候吃点鸡头米,能起到健脾祛湿的作用。”王光铭解释,和其他祛湿食材不同,鸡头米的特点是“补而不峻”“防燥不腻”,不会像一些温补食材那样导致上火,也不会因为过于寒凉损伤脾胃,是非常适合秋季平补的药食同源食材。

从现代营养学角度来看,鸡头米中含有丰富的碳水化合物,能够为人体提供充足的能量,同时还含有一定量的蛋白质、膳食纤维,以及维生素B族、维生素C和钙、磷、铁等多种矿物质,其中膳食纤维能够促进肠道蠕动,对于调节肠道菌群、改善便秘

有一定帮助。

吃“对”才有用,这四类人群吃了更养生

尽管鸡头米是养生好物,但并不是所有人都适合吃。

“鸡头米味涩,有收敛止泻的作用,所以本身大便干结、经常便秘的人群,如果吃太多鸡头米,会加重便秘的症状。在感冒发热、食积停滞的阶段,饮食应以清淡疏通为主,吃滋补收敛的鸡头米,就容易导致邪气留滞,加重症状。”王光铭介绍,新鲜鸡头米相对好消化,但干芡实的质地比较紧密,而且含有较多的淀粉,消化功能弱的老人、小孩,以及近期存在消化不良、胃脘胀满的人群,过量食用会加重胃肠道负担,引起腹胀、消化不良等不适。此外,孕产妇处于特殊生理阶段,养生进补需要在专业医生指导下进行。

针对不同人群的体质特点,王光铭总结了四类适合吃鸡头米的群体。

1.脾胃虚弱、慢性腹泻人群:不少人一到换季,或者吃了生冷油腻的食物之后,就容易出现大便不成形、次数增多,吃完饭后很快就需要排便,按照中医的辨证思路,这类情况大多属于脾虚湿盛,而鸡头米能够健脾止泻,对于慢

性腹泻的人群来说,长期适量食用能够帮助改善脾胃功能,缓解腹泻症状。

2.湿气重、身体困倦人群:夏秋交替时节,暑湿邪气容易困阻脾胃,很多人会出现身体发沉、困倦乏力、舌苔厚腻、食欲下降的情况,鸡头米能够祛湿健脾,帮助脾胃运化水湿,改善湿气重带来的各种不适,尤其适合平时久坐少动、体型偏胖、湿气较重的人群。

3.肾虚遗精、夜尿多人群:中医认为鸡头米能够益肾固精,对于肾虚引起的腰膝酸软、遗精滑精、夜尿频多,都有一定的调补作用,对于中老年男性以及体质虚弱、肾气不足的人群来说,适量吃鸡头米能够起到辅助调补的作用。

4.慢性胃肠道疾病恢复期人群:经历过急性胃肠炎、胃肠道手术后,消化功能处于恢复阶段,饮食上需要吃一些清淡好消化又能补养脾胃的食物,鸡头米煮软后性质温和,不刺激肠胃,还能补养脾胃,非常适合恢复期的患者食用。

王光铭提醒,新鲜鸡头米季节性强,不易保存,购买之后可以分成小份放入冰箱冷冻保存。且吃鸡头米要控制量,一般来说新鲜鸡头米一次吃50克到100克即可,养生讲究循序渐进,长期对证适量食用才能起到养生保健的效果。

经典食疗方

健脾祛湿方:

山药鸡头米薏米粥

材料:新鲜鸡头米30克,铁棍山药50克,炒薏米30克,粳米50克。

做法:将炒薏米提前浸泡,粳米淘洗干净,山药去皮切小块,和鸡头米、薏米一起放入锅中,加适量清水熬煮成粥即可。

适合人群:脾胃虚弱、湿气重、大便溏稀、身体困倦的人群,可作为日常早餐或晚餐食用。

益肾调补方:

鸡头米莲子枸杞汤

材料:干芡实20克,莲子20克,枸杞10克,冰糖少量。

做法:将芡实和莲子提前浸泡,放入锅中加清水煮软,最后加入枸杞和少量冰糖调味即可。

适合人群:肾气不足、腰膝酸软、夜尿偏多的人群,秋冬季节可以经常饮用。

清甜润燥方:

鸡头米银耳糖水

材料:新鲜鸡头米50克,干银耳1朵,食用百合20克,冰糖少量。

做法:银耳提前泡发撕成小朵,煮至软烂,加入新鲜鸡头米、百合煮10分钟左右,加冰糖调味即可。

适合人群:秋季干燥、口干咽燥、肺燥咳嗽的人群,作为甜品食用,润燥又不腻。

开胃汤品:

鸡头米冬瓜排骨汤

材料:新鲜鸡头米50克,冬瓜200克,猪排骨300克,生姜、食盐适量。

做法:排骨焯水后加生姜炖1小时,加入冬瓜和鸡头米再煮15分钟,加食盐调味即可。

适合人群:秋季食欲不佳、湿气重的人群,清淡开胃,又能补养脾胃。

对不同患者开出“一人一方”癌症疫苗时代来临?

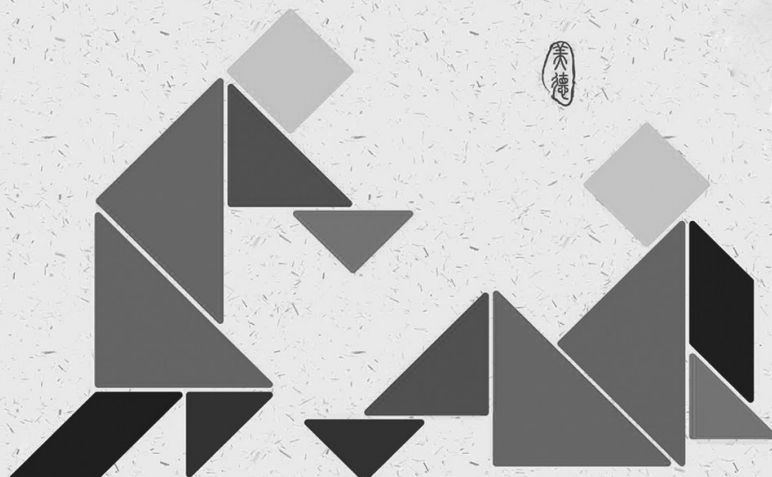
近日,一款个性化癌症疫苗的3期临床试验结果引发广泛关注,它通过肿瘤基因组测序找到“坏突变”,由AI设计mRNA序列,作为疫苗与现有疗法联合使用,显著降低复发转移风险。这是mRNA癌症疫苗首次在大规模临床上获得积极结果。AI的深度嵌入,让癌症治疗实现了“一人一药”的定制。mRNA癌症疫苗能否打开临床应用的大门,开启癌症治疗的新时代?

对于大多数人来说,疫苗是“预防针”。但mRNA疫苗为什么能够治疗疾病呢?“疫苗中的‘疫’字表明免疫系统是它发挥作用的基础。mRNA进入细胞后,开启免疫‘递呈’之旅。”全球健康药物研发中心数据科学部负责人郭晋疆告诉记者,mRNA上的抗原信息会翻译为抗原并递呈给T细胞,让后者能够识别携带类似信息的癌细胞,启动免疫杀伤。通过向免疫系统提供抗原信息,诱导激活自身特异性免疫反应,用来防病或者治病的都叫疫苗。

“这次最大的特点在于,每个人使用的疫苗都不同。”郭晋疆解释,过去无论是预防传染病还是治疗癌症,新药开发需要找到“最大公约数”。但不同患者的突变谱和免疫特征千差万别,共用靶点很难奏效。此次疫苗针对1000多名患者的不良变异开出“一人一方”,需要比对大量的基因组、转录组测序数据,AI在其中发挥了重要作用。中科计算技术西部研究院研究员赵宇介绍,“先借助数字模型解析每一位患者独特的肿瘤免疫系统特征,基于系统认知定向设计疫苗方案,能够把‘试错’前置到数字世界里完成。”

当前,一旦获批药物出现更换原料供应、优化工艺等改变时,需备案、重新评估验证,甚至按新药重新审批。个性化药物的监管规则建立,需要研发者、生产方以及监管部门等各方共同构建,以实现鼓励创新、安全有效诊疗的双赢。

科技日报



从小培养
助人为乐

【传承中华好风尚】