

光吃水果不吃饭可行否

专家:五谷为养,五果为助

当下很多人认为吃水果有利于健康,而吃米饭并没有什么益处,甚至不少老年人保养身体也讲究不吃米饭、光吃水果这一套。光吃水果不吃饭,如此养生可行否?这个问题想必大家也都知道答案肯定是不能,那其中的道理有哪些?接下来将从古人留下的养生百科全书《黄帝内经》中寻找答案,来探寻中医的养生之道。

五谷为养 主食才是养生根本

《黄帝内经》说“五谷为养”,认为五谷杂粮才是养生的根本。五谷是指“稻、黍、稷、麦、菽”,即大米、小麦、大豆、小米等,亦泛指所有谷类和豆类食品。五谷能够提供人体所需的大多数营养素。五谷富含碳水化合物、蛋白质和脂肪等,营养配比很合乎人体需要。我国人民的饮食习惯是以碳水化合物作为热能的主要来源,而人生长发育的自身修补则主要依靠蛋白质,故“五谷为养”是符合现代营养学观点的。

为什么说“五谷为养”?首先,五谷杂粮都是植物的种子,能补养人体元气、阳气。

五谷杂粮本质都是植物的种子。只要有土壤,一粒小小的种子便可以生根发芽,最终成长为一个新的生命,因为种子浓缩了植物的精华,具备旺盛的生命力,也称之为“生机”或“阳气”。我们吃主食的时候,不仅吃了各种营养物质,还吃粮食的“阳气”。五谷也就是粗粮,其谷气充沛,补养人的元气最好。

其次,五谷杂粮调养脾胃。五谷只要撒在土地里就能生根发芽,而脾胃在五行为土,在脾胃里播下种子,也就是我们人体所摄入的“五谷”,通过脾胃“以灌四傍”人才能生生不息。

五谷杂粮的属性大多都是性平、味甘、色黄的特点,多归脾经、胃经和肾经,这些性味归经特点也决定了其养脾胃的功能。谷气皆入胃,散精于脾;脾气散精,输布五脏。中医认为“脾胃为后天之本,气血生化之源”,不吃

主食,水谷精微无从摄取,气血无从生化,后天之本亏耗,导致气血不足,脾胃虚弱。

五谷以其充饥则谓之食,以其疗病则谓之药,所以吃五谷一则养生,二则治病。“药食同源”的本质是人与自然的和谐统一,在正常饮食过程中祛除病痛,使机体恢复健康。

因此,五谷杂粮等主食是最基本的养生,既可以补养人体元阳之气,又可以补益后天之本脾胃,绝对不可以不吃主食。

五果为助 因人而异忌过量

水果一直被大家认为是可以延缓衰老、减肥瘦身、降低胆固醇、补充维生素的良品。《黄帝内经》中言“五果为助”,五果本指枣、李、杏、栗、桃,亦泛指各种水果和干果。人们在主食之外适当进食果品,从中医理论看,可以调整阴阳,补充津液,某些水果和干果还具有补益心肾脾胃和润肺润肠之功。水果的益处颇多,导致有很多人只吃水果来调理身体,但这种方式并不可取。

中医认为,水果有寒热温凉不同属性,一般可以分为寒凉、温热、甘平三大类,而人也有平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、痰湿质等不同体质,需要根据不同体质选择合适的水果。

简单来说,像大部分老年人体质虚寒,进食偏于寒凉的水果容易导致胃部不适,甚至腹泻,中医认为“脾为后天之本,主运化水谷精微”“胃司受纳,主腐熟水谷”,过食寒凉水果易伤脾胃,导致胃失和降,脾失健运,寒湿内生,阳气受困,又加重运化不利,出现精神萎靡、少气乏力、纳差、痞满、泄泻等症状,因此建议此类

人群食用温热或者甘平性味的水果,例如苹果、木瓜、橘子、桃等。

对于热性体质的人来说,本身机体处于阳气旺盛的状态,如食用了热性的水果,容易导致胃肠积热,火胜伤津,进而出现一系列“上火”的症状,如面部生疮、口干、大便干结等。因此建议此类人群食用凉性或甘平性味的水果,例如梨、柚子等。

总之,不管是寒凉还是温热性味的水果都不易过量,更不能代替主食,宜饭后食用。一个成年人每天的水果摄入量建议在200克至350克。

生活变好 勿陷入“过补”误区

《黄帝内经》中写道:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,不管是主食还是水果,或是肉类蔬菜,不能有所偏食。要做到荤素搭配,合理饮食,饥饱有度,才能满足机体的营养需要。

古人云“食为八分”,随着生活水平提高,人们容易陷入“过补”的误区,尤其是老年人气血阴阳、脏腑俱不足,人体胃肠容量也有限,过量饮食会加重胃肠负担,久之则脏腑亏损更甚。因此需防止“饮食自信”和“膏粱厚味”,要注意营养均衡,不可暴饮暴食。

总而言之,健康的饮食习惯可以有效地预防疾病的发生,保养身体要顺应四时阴阳之变化,调养心神,不管是吃饭还是吃水果,要做到合理均衡,饮食有节,不可偏食,不宜过量,寒温适中,五味不过,顺应自然规律吃时令果蔬,才能达到古人养生的最高境界——“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。(周利)



卫东区人民检察院干警在东环路综合市场检查水产品 陶赴京 摄

让百姓吃上放心水产品

——卫东区人民检察院联合有关部门检查辖区水产品

食品安全既是社会高度关注、群众最为关心的热点问题,也是党和政府民生工作的重中之重。为强化食品安全领域监督,倾力保障民众“舌尖上的安全”,6月23日,按照市人民检察院安排,卫东区人民检察院会同卫东区市场监督管理局有关人员对东环路综合市场的水产品进行了全面检查。此次检查主要针对入市水产品是否为进口产品、是否经过检疫合格等问题,采取现场巡查、问询等方式进行。

“咱们每天入市的水产品都是在哪里进的?有没有销售三文鱼?”在东环路综合市场,卫东区人民检察院党组成员、副检察长刘军义向个体工商户询问。在现场,卫东区人民检察院干警逐一查看店中是否有销售三文鱼等进口水产品以及水产品进货渠道等。

“咱们每天入市的水产品是否留存产地证明、合格证明文件?进口水产品是否留存出入境检验检疫部门出具的检验检疫证明文件?”在东环路综合市场一主营进口水产品的店内,卫东区人民检察院检察委员会专职委员段东霞向店主问道。店主一一回答了问题。随后,干警认真查看该店经营产品的产地证明、合格证明等,并

对产品外包装上标注的检验合格标志和检验号码进行了核验。

在当天的检查中,卫东区人民检察院第二检察部副主任谭辉等还不时提醒商户务必把好产品质量关,向经营者宣讲《食品安全法》等法律法规和经营政策。

对于检查中发现的相关问题,卫东区检察院将及时向有关单位提出建议,督促有关单位积极履职,做好公益诉讼“回头看”,确保问题整改到位,切实保障人民群众“舌尖上的安全”。

卫东区人民检察院党组书记、检察长马国兴说:“没有全民健康,就没有全民小康,食品安全关系每个人的身体健康和生命安全,要用最严格的标准、最严格的监督、最严厉的处罚、最严肃的问责,确保人民群众‘舌尖上的安全’。安全的食品是满足人民群众美好生活的‘必需品’。当每家店都确保自己销售的产品是合格产品没有任何问题时,老百姓才能买得安心、吃着放心。卫东区人民检察院将始终如一地保护人民群众‘舌尖上的安全’,在提升群众获得感、幸福感、安全感的道路上一路前行,持续贡献检察力量,用实际行动向人民群众交出一份满意的答卷。”(冯俊杰 陈晨光 邱莉)

守护千家万户舌尖上的安全
鹰城检察公益诉讼在行动
平顶山市人民检察院、平顶山日报社联合举办

居然之家 Easyhome 平顶山店 PINGDINGSHAN SHOP

7月7日

我在居然等着你

相亲嘉年华 遇见最美的你 寻找真爱之旅

主办单位:平顶山日报社 居然之家平顶山店
详情敬请关注:平顶山晚报 平顶山新闻网 鹰城万人相亲微信公众号

活动时间:7月4日至7月7日

报名方式:
1. 现场报名 携带本人身份证,近期3英寸彩色生活照两张,大专以上学历者提供毕业证,离异或丧偶者提供相关证明。
2. 微信报名 关注鹰城万人相亲鹊桥会微信公众平台,回复“会员”或“报名”,点开链接,根据提示填写个人信息。
3. 集体报名 通过单位集体报名。

报名地址:市区鹰城广场对面平顶山日报社大门东配楼208室 0375-4940520 凌云路与建设路交叉口北500米路西居然之家服务台 0375-3976666