

「三高」食療有妙方

最近英國衛生部指出心臟病、癌症、中風、呼吸道疾病和肝病是英國人的5大健康殺手，其實不單止是英國人遇上這五大健康殺手，可說是地球上的人類都遇上。根據香港衛生防護中心的資料顯示，在香港，中風是第四號殺手，而且患者年輕化。所以我們介紹一些去「三高」防中風食療藥膳，提醒及方便家庭主婦參考。 文：秀秀

在過去，中風被稱為腦血管意外或CVA，凡因腦血管阻塞或破裂引起的腦血循環障礙，供應的腦組織缺氧一段時間，腦組織功能或結構損害的疾病都可以稱中風。這可因血栓或栓塞和腦靜脈栓塞引致中風。腦動脈栓塞與血壓、血糖和血脂「三高」關係密切，其中高血壓被公認為一個肯定的危險因素，控制高血壓是預防腦中風的關鍵措施之一。聽控制高血壓方法許多，只是大家有沒有恆心做，和記得進食。其實從食療藥膳達到養生保健最方便，成效好壞則與家中的媽媽或太太最為關鍵，因為大多需她們親自炮製。這裡有幾款簡單易做妙方。

去「三高症」食療藥膳

蓮藕木耳湯

做法：取蓮藕去皮切片，黑木耳數枚、冬瓜適量，用水煮熟，加少許接當菜連湯食之。功效：蓮藕有降脂作用；黑木耳可軟化血管；冬瓜利尿降壓。可用於高血壓、高血脂病人。

合桃殼蓮子心茶

做法：取茶葉、合桃殼各10克，蓮子心5克，此為1日量，沸水沖之當茶飲。功效：合桃殼有理氣止痛作用；蓮子心味苦性寒，是清心降壓之良品；茶葉提神醒腦，化痰消食。三味合用，具有降壓、涼血、止痛之效。適用於高血壓、高血脂引起的頭痛、眩暈、郁脹等。

人參三七蛋羹

做法：取紅參粉2克，三七粉1克。功效：雞蛋2個。雞蛋打碎，故人參粉，加入適量鹽、味精，添水攪勻，放鍋內蒸成蛋羹狀，每日食用1次。紅參強心補氣、三七活血止痛，兩味合用，一補一瀉，加之雞蛋的補養作用，特別適用於素體脾胃虛弱而患有心臟病的患者。

茶水煮米飯

茶水燒飯有去膩、潔口、化食和防治疾病的好處。有實驗證明常吃茶水煮的米飯，可以預防中風，防治心血管疾病。中老年人常吃茶水米飯，可防治心血管病。



■茶水煮飯有利心血管健康

中風的原因之一是體內生成過氧化脂質，從而使血管壁失去了彈性，而茶水中的單寧酸，正好有過制過氧化脂質生成的作用，因此能有效地預防中風。

茶多酚是茶葉中的主要物質，科學實驗證明，茶多酚可以增強血管的韌性，防止微血管壁破裂而出血。茶多酚可以降低膽固醇，降低血脂，抑制動脈硬化。

茶水燒飯的方法：

先將茶葉開水浸泡4至9分鐘，取一小塊潔淨的紗布，將茶水過濾去渣後待用（隔夜茶水不宜用）；再將米放入鍋中，洗淨，然後把茶水倒入飯鍋中，煮熟即可食用。

高血壓者食的營養粥

很多中老年朋友都患有高血壓，患者中不同類型的高血壓類別應該用不同食療方法：

荷葉粥

做法：鮮荷葉一張，粳米100克，白糖適量。先將荷葉洗淨煎湯，將湯與粳米同煮成粥，調入白糖，每日1次。

功效：有降壓、調脂、減肥功效，適用於高血壓、高血脂、肥胖患者。

車前子粥

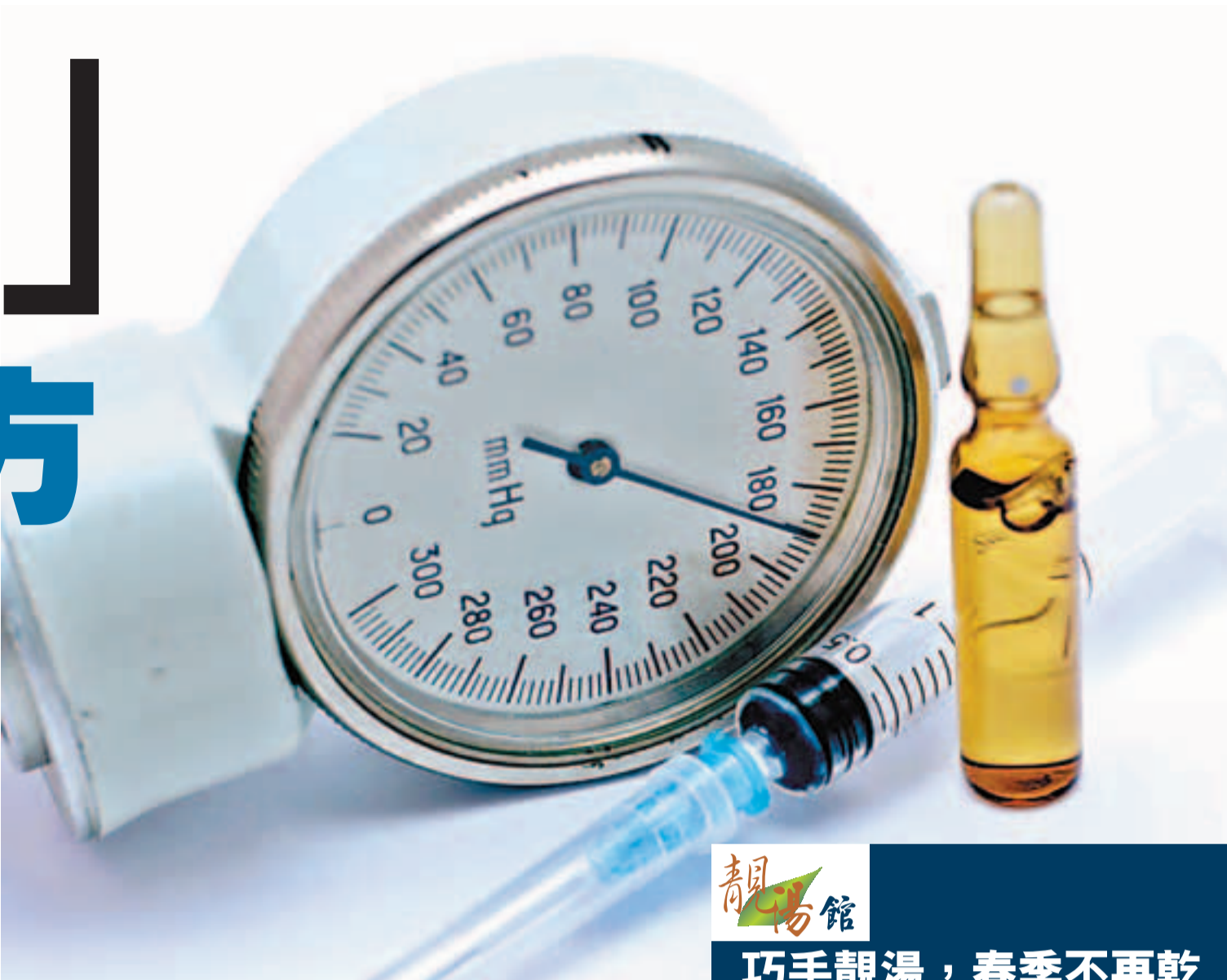
做法：車前子20克，粳米100克。將車前子裝入布袋，加水濃煎取汁，入粳米同煮成粥。

功效：可利尿消腫，養肝明目。適用於高血壓病、肥胖患者。

葛根粉粥

做法：葛根粉15克與粳米100克同煮成粥食用。

功效：能清熱生津，止渴止瀉，適用於高血壓煩躁口渴者。



食物有助疏通血管

要防止血管過早老化、硬化，我們平時就應多吃清理和保護血管的食物，以下的食物對疏通清理血管就有很好的功效，記得買給家人食。

玉米：其脂肪中的不飽和脂肪酸，特別是亞油酸的含量高達60%以上，有助於人體脂肪及膽固醇的正常代謝，可以減少膽固醇在血管中的沉積，從而軟化動脈血管。

西紅柿：不僅各種維他命含量比蘋果、梨高2至4倍，而且還含維生素——蘆丁，它可提高機體氧化能力，消除自由基等體內垃圾，保護血管彈性，有預防血栓形成的作用。



■天然食物是血管「清道夫」



蘋果：蘋果富含多糖果酸及類黃酮、鉀及維他命E和C等營養成分，可使積蓄於體內的脂肪分解，對推遲和預防動脈硬化有明顯作用。

海帶：海帶中含有豐富的巖藻多糖、昆布素，這類物質均有類似肝素的活性，既能防止血栓又有降膽固醇、脂蛋白、抑制動脈粥樣硬化的作用。

茶葉：經常飲茶可以軟化動脈血管，茶葉含有茶多酚，能提高機體抗氧化能力，降低血脂，緩解血液高凝狀態，增強紅細胞彈性，緩解或延緩動脈硬化。

大蒜：含揮發性辣素，可消除積存在血管中的脂肪，有明顯降脂作用，是主治高血壓症和動脈硬化的良藥。

洋蔥：含有一種較強血管擴張作用前列腺素A，它能舒張血管，降低血液黏度，減少血管的壓力，同時洋蔥還含有二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸，可增強纖維蛋白溶解的活性，具有降血脂、抗動脈硬化的功能。



茄子：含有較多的維他命P，能增強毛細血管的彈性，因此對防治高血壓、動脈硬化有一定作用。



水果中柚子、橘子、橙、檸檬有助降血壓、防中風。

1. 柚子含有糖類、有機酸、維他命A、B1、B2、C、P和鈣、磷、鎂、鎳等營養成分。柚子還含有生理活物質皮甙以及類胰島素，故柚肉有降血脂、降低血液黏稠度、有防中風功效。
2. 檸檬含維他命C、P能增強血管彈性和韌性，心臟血管病患者可常吃。青檸檬中含有一種近似胰島素的成分，使異常的血糖值降低。
3. 橘子含豐富的蛋白質、鈣、磷、維他命C、B1、B2等，有降低膽固醇吸收、降血脂、抗動脈硬化的作用，可預防老年中風。
4. 橙中維他命C、胡蘿蔔素的含量高，能軟化和保護血管、增加毛細血管的彈性、降低血中膽固醇。

靚湯

巧手靚湯，春季不再乾

又是一年春來到，春天屬於升發的季節，身體內的陽氣也在往外升發，人的體內是比較虛的，所以可以適當進補，但又不宜大魚大肉。這時候進補，多喝湯是最合適的，可以多煲一些去虛火的湯水，今日為大家介紹兩種順肝益脾的湯水：



■豬心棗仁湯

豬心棗仁湯

材料：豬心1個，紅棗15克，茯苓15克，遠志5克，味精、精鹽各適量。

製法：

1. 先將豬心剖開，洗乾淨。
2. 茯苓、紅棗、遠志用細紗布袋裝好，用繩子紮緊。
3. 布袋同豬心一起放入砂鍋，加水適量，用大火燒開，撇去表面的浮沫。
4. 改用小火慢燉，至豬心熟透後，加少許精鹽、味精調味即成。

淮山茨實扁豆排骨湯

材料：淮山15克，茨實15克，炒薏米15克，炒扁豆15克，北芪12克，白朮10克，豬排骨200克。

製法：

1. 先用水浸泡淮山，扁豆、薏米用鍋炒至微黃
2. 豬排骨洗淨血污並斬件，茨實、北芪、白朮用清水洗淨
3. 將全部用料放進湯煲內，用中火煲1個半小時，調味即可。



■淮山茨實扁豆排骨湯

台灣中藥典再版 新增百品項



驚蟄前後 宜食陽性食物及養肝

【中央社】「台灣中藥典」第二版出版，台衛生署表示，藥典新增101個品項中藥材，包括新增21項有毒劇的中藥材，藥典也提供線上版。

台衛生署中醫藥委員會主委黃林煌說，目前市售中藥材多仰賴進口，品種多且複雜，品質也因產地、基原、使用部位、栽培條件及貯藏狀況等因素而異，為建立台灣地區藥材品質管制規格及保障民眾用藥安全，編寫中藥典。

黃林煌說，民國93年編撰完成台灣地區第一部中藥典，收載中藥品項200種，再經多年編修已完成第二部且更名為「台灣中藥典(Taiwan Herbal Pharmacopoeia)」。

黃林煌指出，台灣中藥典正文內容共收載300

種台灣常用中藥材品項，每一藥材分別列出其中文名、學名、基原、性狀、鑑別、雜質檢查、含量測定、貯藏方法、用途分類、用量及注意事項。

他說，在這本新修定的藥典中新列入有毒劇中藥21項，包括雄黃、砒霜、生草烏等。此外，在檢驗方法也提升，藥典中收入有關中藥材黃麴毒素及微生物檢驗，包括總生菌數、大腸桿菌、沙門氏菌等。

黃林煌說，凡供製造、輸入之中藥材，其品質與規格需符合「台灣中藥典」第二版規定，藥典將在近期內上網，提供線上版供民眾使用。

【中央社】日前是24節氣中的第3個節氣「驚蟄」，專家建議，驚蟄前後可以多吃偏陽性的食物來補充陽氣，過勞者可以吃些養肝食物，協助器官加速排出體內毒素。

動物冬眠，藏伏土中，不飲不食，稱為「蟄」，而「驚蟄」意指春天一到，春雷乍響，蟄居中的動物甦醒，大地萬物開始萌芽生長。

這時，農夫們開始插秧，春日新生的循環就要展開。自然農耕法茶葉專賣店「寶茶」表示，驚蟄過後，天氣一般會變得非常晴朗，但天地間的陽氣生發如果過快，人體的陽氣可能跟不上，有後背涼、痛、四肢涼、麻、脹等反應，這都是氣不足的結果。

「寶茶」建議，驚蟄前後可以多吃偏陽性的食物來補

充陽氣，如青椒、韭菜、蒜苗、蔥頭、豆芽。

中醫認為「肝應春時」，與肝相關的症狀包括：眼睛乾澀、困倦、頭痛、口乾舌燥、口苦、打嗝、腹瀉、手腳抽筋、過敏等。

「寶茶」說，過度操勞的人因為長時間工作，身體器官血液需求量大增，血氣消耗很大，而肝是體內的藏血器官，疲於工作就會受損。

「寶茶」建議，過勞的人可以吃些養肝食物，例如木耳、海帶、白菜、包心菜、菠菜等，協助器官加速排出體內毒素。

「寶茶」表示，驚蟄是培養陽氣的大好時機，希望朋友們善用天時地利，出門走走，為身心健康做出努力，也算是「不枉春日好時節」。