

五行蔬菜汤 = 防癌汤?

专家劝你别迷信,这几种东西放在一起有点“犯冲”

最近什么汤最风靡?当然是五行蔬菜汤。由于具有“防癌”概念,五行蔬菜汤深受市民热捧,并以极快的速度流行起来。不过,有关专家却认为,这个五行蔬菜汤的具体配伍却有点“犯冲”。

只有颜色符合五行特征

很多网络媒体宣称,近十年来,日本盛行五行蔬菜汤,对预防疾病、提高自身免疫力和抗病力有显著的效果。它由牛蒡、白萝卜、白萝卜叶、胡萝卜、香菇按一定比例配合煮成。青色的白萝卜叶养肝、红色的胡萝卜养心、白色的白萝卜养肺、黑色的香菇养肾、黄色的牛蒡养脾。常饮能“滋养五脏,强健身体”。那么,该汤真的有如此神奇的功效?

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭介绍说,按我国传统食疗体系来说,“五

行蔬菜汤”的配伍似乎不无道理。比如《黄帝内经》中指出:“肝木青色宜酸,心火赤色宜苦,脾土黄色宜甘,肺金白色宜辛,肾水黑色宜咸。内为五脏,外主五行,色配五方。”五行蔬菜汤所选用的材料的确都具有非常高的营养价值,对身体很有益处。如白萝卜能顺气、助消化、宣肺降气;香菇可扶正、增强免疫力;胡萝卜含有大量的胡萝卜素,能明目、增强免疫力、抗衰老;牛蒡具有清热、利咽、化痰等功效。但是,这五种蔬菜虽然从颜色上符合五行的特征,但是在具体的配伍上却有商榷之处。

蔬菜配伍并不科学

王东旭介绍,五行蔬菜汤的配伍从食物搭配禁忌的角度来说有“硬伤”。白萝卜中含有多种酶,能消除致癌物质,起到抗癌的目的;白萝卜中含有的干扰素诱生剂能刺

激胃肠黏膜产生干扰素,起到抗病毒感染,抑制肿瘤细胞增生的作用。而上述酶类、木质素、干扰素诱生剂等均不耐热,在70℃的高温下便被破坏。单从这一点来看,白萝卜炖汤会损其抗癌的效果。再如,理论上白萝卜和胡萝卜最好不要一起吃。

“白萝卜和胡萝卜虽然是一个家族的,但是白萝卜中维生素C的含量很高,而胡萝卜中则含有一种分解酶,会破坏白萝卜中的维生素C。二者相遇,白萝卜中的维生素C损失惨重,营养价值大打折扣。”他提醒读者,“白萝卜性凉,脾胃虚寒者、慢性胃炎、胃溃疡患者不宜大量食用。对于女性朋友来说,胡萝卜的摄入量应该适量,否则,月经失调、不孕可能就会找上门来。这是因为长期摄入过量的胡萝卜素会影响卵巢的黄体素合成,有的甚至会造成长期无月经、不排卵,或经期紊乱的现象。”

抗癌蔬菜多的是

南京中医药大学营养食疗专家郭海英教授介绍说,蔬菜的抗癌功效一直是各国科学家研究的热点。最近,日本科学家对26万人的饮食习惯进行了跟踪调查,最终发现,蔬菜的确实有一定的防癌作用,并从高到低排出了20种对肿瘤细胞有明显抑制效应的蔬菜,分别是:熟红薯、生红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、花菜、芹菜、茄子皮、甜椒、胡萝卜、金针菜、芥菜、番茄、大葱、大蒜、黄瓜和白菜等。从这个排行来看,“五行蔬菜汤”中只有胡萝卜“入围”。所以,读者大可不必过分迷信“五行蔬菜汤”,平时饮食合理、作息有节、加强锻炼,是最好的防癌秘诀。

通讯员 朱群 杨璞 本报记者 刘峻

就要开学了 学生娃扎堆医院

快报讯(通讯员 张子青 记者 刘峻)“从厦门回来才两天,孩子高烧不退,眼看开学了真急人。”记者昨天从南京市第一医院门诊急获悉,本周以来因高烧、腹泻、眼疾等前来就诊的学生娃明显增多,有些诊室甚至出现扎堆的现象。专家指出,每年假期结束时都是孩子就诊的高峰期,合理安排饮食起居对孩子的

身体非常重要。

11岁的小宝上学期期末考试得了双百,作为奖励他,父母带他去了趟厦门。小宝很高兴,每天都要在海边呆上3小时以上,有时吃过晚饭也会去海边玩,结果出现了咳嗽症状。前天回来后,小宝出现高烧、咽痛、流鼻涕等症状。小钱是在妈妈的陪伴下来就诊,妈妈告诉记者,孩子每天沉迷于

网络游戏,近几天出现怕光、流泪、眼睛涩、眼前感觉有小飞虫等症状,而且视力变得越来越模糊。眼科专家检查后确诊为视神经调节功能失常。

第一医院儿科于莹主任介绍,近段时间儿科门诊量居高不下,高热、腹泻病人占70%以上,许多年轻的家长没有经验,遇到孩子高热不退就慌了神,一天要跑好几次医

院。于主任认为儿童感冒的好转要有个过程,家长应听从医生的治疗,加强对儿童的观察。感冒90%由病毒感染所致,少部分为细菌、支原体感染,因而大部分感冒是不需要使用抗生素治疗的。病毒性感冒主要靠休息、多喝水、服用维生素C及对症降温处理为主,大多数患儿高热3~5天后,体温逐渐下降。



连云港读者问:

我患有早泄已经有好几年了,和爱人的性生活每次都是草草结束,一般两分钟不到,有时候刚开始就射了。爱人也渐渐失去了兴趣,我其实很想进行性生活,但是又害怕早泄。请教专家,不知我这种情况该如何治疗?

南京建国男科医院副主任医师丁学刚:

早泄是男科临床最常见的男性功能障碍,不及时治疗会引起阳痿,甚至引起不育,易造成严重的心理负担,影响家庭和谐。早泄病因众多,包括精神因素和器质性因素,例如:手淫过度、包皮过长、龟头或包皮的炎症、尿道炎、前列腺炎、慢性前列腺炎等。早泄并非“不治之症”,建议您放松心情,积极治疗,同时注意与爱人沟通,获得理解与支持。我院全国首创了早泄的手术疗法——“阴茎神经敏感降低术”,手术后,可切实提高患者的性生活质量。

南通读者问:

我去年刚结婚,在性生活中坚持不了几分钟,那个部位还很不舒服,排尿时要等上好一阵子,还有尿分叉的现象。我在网上查看了一些资料,感觉像前列腺炎。我婚前手淫比较频繁,过度手淫会导致前列腺炎吗?该怎么办?

南京建国男科医院主任医师郑世广:

从您的症状来看,考虑您可能患了前列腺炎。长期频繁的手淫可引起前列腺炎、功能障碍甚至引发不育,常常造成严重的心理负担。前列腺炎分型众多,临床上可分为急性前列腺炎、慢性前列腺炎、细菌性前列腺炎、非细菌性前列腺炎等,建议您及时到专科医院检查,应控制和减少手淫频率。推荐采用被誉为前列腺疾病治疗金标准的“腔内介入靶向导通技术”,该技术可使治疗电波直达病灶,杀灭细菌,其疗效受众多患者一致好评。

分类启事

遗失 公告 寻人 寻物

遗失

遗失 户口本刘会元,江西赣州市章贡区安居小区,声明作废。
 遗失 卢小虎身份证,320682198801046112,声明作废。
 遗失 三江学院卢小虎学生证,B06092013,声明作废。
 遗失 房屋坐落白下区卫岗1号1幢402室丘号294200-1-11,房屋所有权证号白改字第10404号房屋所有权人薛如山,声明作废。
 遗失 土地坐落玄武区孝陵卫街道卫岗西路1号1幢1单元402室地块地籍号:02008027018,土地使用权证号宁玄199801386,土地使用权人薛如山,声明作废。
 遗失 金桥装饰城富丽装饰材料经营部银行开户许可证,J3010000888102,声明作废。
 遗失 李建伟报到证,证号:200751853300560,声明作废。
 遗失 周蓉《中华人民共和国造价工程师继续教育证书》注册证号:建(造)07320008755,声明作废。

遗失 陈圣明身份证,320121198611263511,声明作废。
 遗失 建邺区奥体大街199号35幢一单元401室户口簿,陈跃进,声明作废。
 遗失 江苏省无线电频谱管理研究所技术服务部税务登记证(正副本),宁地税玄武字0202187,江苏省南京市服务业通用发票01625526-0162550壹本,声明作废。
 遗失 南京翼丰布艺中心开户许可证一份,J3010019139101,声明作废。
 遗失 叶祥身份证,320107197404193416,声明作废。
 遗失 挺旺旅行社税务登记证正本号320106196605131616,税务发票领购手册号40564270001,声明作废。
 遗失 徐高生身份证和驾驶证,321322198207285215,声明作废。
 遗失 毛长进驾驶证,320123197710111415,声明作废。
 遗失 葛艳就业证,05072001215,声明作废。

遗失 南京灵宜广告有限公司(注册号:320104000008794),营业执照副本2/2(编号为:320104000200805210227S),声明作废。
 遗失 茆永明身份证,320103198004021518,声明作废。
 遗失 陈强秦淮区开源二村17号401室户口簿,声明作废。
 遗失 李茂婷就业证,0405960703,声明作废。
 遗失 南京前沿广告传媒有限公司营业执照正、副本,注册号:320106000092492,开户许可证J3010010025401,税务登记证苏字320123751286564,机构代码证75128656-4,声明作废。
 遗失 龙腾运输实业有限公司因不慎将车牌号苏A56630,车型柳特神力的车购税完税证明遗失,号码为6320643401,声明作废。
 遗失 江苏省共同企业物资配套有限公司税务登记证正副本,税号320106714094168,声明作废。
 遗失 南京国广仕贸易公司税务登记证正本,作废。
 遗失 阳光人寿江苏分公司阳光相伴全程卡(保险单)4份,号码为:0006744、0007994、0009244、0002699,声明作废。
 遗失 阳光畅游卡8104000009231,声明作废。

遗失 南京市雨花台区金桥桥冷服务部税务登记证正本、副本(税号320114710411001)及发票领购手册,声明作废。
 遗失 陈利经纪人证11508号,声明作废。
 遗失 南京均恒科技有限公司增值税普通发票一份,票号为00979673,声明作废。
 遗失 胡珺身份证(一代),320102198308191632,声明作废。
 遗失 南京众腾体育用品有限公司税务登记证副本,苏地税字320102682527511号,声明作废。
 遗失 王斐、徐静共有房屋坐落大明路118号商茂新园2幢1单元402室,2005年5月13日在南京银行洪武支行办理了一手房贷贷款,现贷款已还清,需解除该房屋抵押,但由于疏忽该房他项权证丢失,声明作废。
 遗失 杨惠身份证:320104198210242027,声明作废。
 遗失 倪莎身份证:320102198209222026,声明作废。
 遗失 张家萍北苑一村19幢601室房屋居住证,声明作废。
 遗失 南京又田招待所特种行业许可证正本,证号192,声明作废。
 遗失 刘国宝就业证,1000267753,声明作废。

遗失 宁宗琪下关区安怀村441号2幢16号户口簿一本,声明作废。
 遗失 位廷廷身份证、驾驶证,342225198308046211,声明作废。
 遗失 中北巴士公司王贤文工作证,0001796,声明作废。
 遗失 汪兴安迈皋桥街迈燕小区58号04幢710室户口簿,声明作废。
 遗失 王莹莹身份证,34062119891128936X,声明作废。
 遗失 张颖怡就业证,070012008014290,声明作废。
 遗失 东南大学杜昱呈学生证,21107242,声明作废。
 遗失 南京典奥房地产置业顾问有限公司服务业通用发票1本,号码00376501-00376525,声明作废。
 遗失 顺淮工贸有限公司因不慎将车牌号苏A1A722,车型YQ87161的车购税完税证明遗失,号码为320023822,声明作废。
 遗失 王季玲身份证,220122198512141626,声明作废。
 遗失 施颖身份证,32068419800616004X,声明作废。
 遗失 华泰财产保险有限公司江苏省分公司进出口货运险保单,流水号:0900013629,声明作废。

遗失 张翠云身份证:320321198310014220,声明作废。
 遗失 候海红身份证:320322197509100022,声明作废。
 遗失 刘义昌身份证:320113196210145232,声明作废。
 遗失 袁永身份证,号:321284198503071434,声明作废。
 遗失 南京顺平石化有限公司合同专用章,声明作废。
 遗失 张计亮身份证,证号:320121198109063717,声明作废。
 遗失 徐青身份证340602198606300025,声明作废。
 遗失 陈冬梅身份证320121196702130723,声明作废。
 遗失 南京市江宁区好来房产中介服务中心备案证号:000017,声明作废。
 遗失 南京雅珑防伪税控IC卡,号码030859921,声明作废。陈依军

公告

公告 王小燕,因你旷工严重违纪,构成自动离职,特此告知。知履行力
 公告 南京远阔投资担保有限公司 注册号:320106000134391,申请注销,特此公告。

现代快报征订热线

长虹 52450301;南湖 88452745;
 龙江 86217029;大方巷 83478650;
 热河南路 59817919;瑞金路 84821887;海福巷 84231837;
 江宁 52138345;江宁新区 52120337;
 小市 85830373;晓庄 85554280;
 梅将军巷 83215513;
 长乐路:52300463

现代快报传播有限公司分类广告便民店(可上门服务,用户也可就近选择办理业务):

总部:洪武北路55号置地广场一楼现代快报。84783581、84783538
 南湖:南湖长虹路129号2幢106室南湖公园南大门旁 86564459 86604837
 大方巷:大方巷 鼓楼三条巷18号1-1 电信局东门斜对面 86636781
 来凤店:集庆门来凤新村51号101室(来凤街菜场斜对面院内) 52300672.52315677
 后标营:光华东大街光华园1栋(门面) 电话:84499683
 泰虹店:泰虹小区高虹苑24幢53号101室(苏果超市后面) 52633449.52624312
 大厂:大厂园东路59号 57060924
 健康路:建康路423号华联超市巷口内 84404589.84456821
 三牌楼:三牌楼大街160号(楼子巷小区内) 83450236,58706211
 长营村:十字街70号18栋107室 85525150
 江宁:江宁北沿路168号-6.103底站向前 52283256
 杨将军巷:新街口青石街40号106(长江贸易大楼后) 84785564
 宁工新寓:草场门大街246号(烟酒店内) 86289095.86288821
 浦口:浦口珍珠街46号(服装商城附近) 58409565