

多喝鸡汤可防感冒？他喝出高血脂

喝鸡汤有助提高免疫力减少感冒,但应适量;对付小感冒有何妙招,来看看专家建议

2 海都记者 林宝珍

康康最近老感冒,他老家闽西有冬天多喝鸡汤可以去退感冒的说法,于是,他一连喝了一个星期,结果到医院抽血时发现血脂比正常值高了许多,这可吓坏他了。

福建省第三人民医院治未病(中医健康管理)中心主任陈淑娇教授表示,鸡肉富含蛋白质,鸡汤营养丰富,冬天喝鸡汤预防感冒有一些科学道理,但并不是人人都适合,而且进补也要适可而止,不可过量。她建议,冬天容易感冒的人群,可以通过适当运动、合理进补来增强抵抗力,如果感冒不严重,家里也可用一些“小办法”来抵抗。

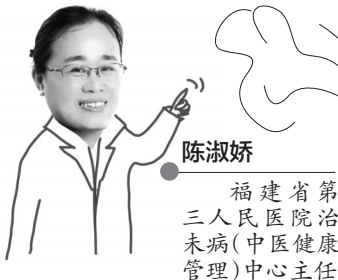
神操作

连喝一星期鸡汤 喝出高血脂

康夫人:看你最近工作比较忙,都连着感冒了好几次,我们老家说,冬天多喝鸡汤感冒少,明天我们再去买一只土鸡吧。

康康:还喝啊,已经连着喝了一个星期,前两天去体检,我的血脂比正常值高了许多,去年体检,各项指标都是正常的,可能就是因为鸡汤喝太多、营养过剩了。

陈淑娇:鸡肉的蛋白质含量丰富,喝鸡汤能够改善人体的免疫机能。冬季是流感高发季节,适量喝点鸡汤,对健康人来说,有助于提高身体免疫力,减少感冒;而对于那些已经感冒的人来说,则有利于抑制因感冒引起的炎症和黏液的大量产生,减少不适。所以,适量喝鸡汤是可以的,但不可过量。



陈淑娇

福建省第三人民医院治未病(中医健康管理)中心主任



医点通

鸡汤虽补也不可过量

鸡肉具有补益的作用,是补气、补血的好食材。但如果您的体质偏“实性”,是热症一类的,如平时舌苔较厚、经常大便不通,那就要少吃鸡汤这类补益的食物,吃太多就会“上火”。自然,这一类人喝鸡汤来防感冒,是不合适的。相对来说,“虚症”的人群,尤其是气血不足、平时怕冷的人,喝鸡汤防感冒是有帮助的。

另外,还要注意的,是,补气、补益也要适可而止,不可过量。中医有“气有余,便是火”的说法,就是说,补益太过,也容易上火,要适可而止。从西医营养角度来说,鸡汤高脂、高油,喝过量了,就可能带来高血脂症、高胆固醇的问题。

小贴士

冬天预防感冒 不同体质者有小妙招

陈淑娇主任介绍,容易感冒的人往往有“门关不紧”的特点,即身体比较“虚”。中医的“虚症”又分为气虚、血虚和阳虚。

“预防感冒,就是‘治未病’的概念,在日常生活中,也是有一些小窍门可学的。”陈淑娇主任说,如果是气虚,就要以补气为主,中药玉屏风散的补气效果就不错。气虚的人最大特点就是怕冷,“风一吹,感觉往骨头里钻”,怕冷、易疲劳。

阳虚的人,除了怕冷、经常四肢冰凉外,脾胃也比较寒凉,稍微吃一些水果可能就胃痛、吐清水。阳虚的人,需要温阳补,时下正值初冬,可以多吃羊肉,加当归、生姜的羊肉汤就很适合;症状严重的,还可吃些鹿茸。

“血虚”在女生当中比较多见,月经量多,脸色苍白。血虚外感的人,要补血,可以喝“当归补血汤”:加当归、黄芪炖的鸽子汤或小母鸡汤。

一碗“神仙粥”

“很多人认为,冬天感冒多为寒症,是受寒了,其实并不是。从临床来看,往往三个感冒中有两个是热感,与饮食有关。”陈淑娇主任说,就在这几天,她接诊了不少感冒患者,喉痛、咳嗽、痰黄、口苦,一问都是因为吃了辛辣、煎炸或烧烤食品。对付这样的感冒,宜疏风、清热、解表,“可以用银翘、桑叶、菊花煮水喝”。

真正的风寒型感冒,表现为打喷嚏、流鼻涕,咳嗽的痰是稀白的,怕冷。这种情况,陈主任推荐了一款“神仙粥”:用生姜、葱白煮稀饭,再加上一勺醋,“趁热喝,出一身汗,感冒就好了”。

对于小朋友的感冒,陈主任认为,多与“积食”有关,她推荐用子苏叶、生姜、神曲煮水喝,消食作用不错。

两款“四神汤”

对于康康这样的经常感冒的患者,陈主任还推荐了两款适合冬季进补的“四神汤”:

气虚者:茯苓、莲子、薏米、黄芪炖排骨或鸡汤。

血虚者:黄芪、生姜、羊肉汤。

很快很锋利，

品牌传播之利器

Strait news 海峡都市报

福建强势主流媒体，

覆盖200万优质消费群，

无法比拟的品牌匹配度与广告投放价值，

为您解决品牌传播难题，

犹如一把成就品牌的利器，很快很锋利。

福州广告热线：0591—87095057

闽南广告热线：0595—22569013