



### 酸梅汤 不能改变人体的酸碱度

市场上酸梅汤的原料一般主要是乌梅、山楂等,再加上冰糖,其主要功效是去油解腻、润心肺。这是因为乌梅能减少肠胃对油腻的吸收,并可帮助脂肪快速溶解;乌梅中的有机酸含量也非常丰富,如柠檬酸、苹果酸等,尤其是乌梅中特殊的枸橼酸,能有效抑制乳酸。体内乳酸含量过高,是导致人疲劳的重要原因。另外,山楂具有去油解腻、降血压和活血化痰的作用。

有传闻喝酸梅汤可以改变人体的酸碱度。其实,食物的酸碱性并不能影响人体的酸碱度。虽然有个别研究表明,日常摄入大量酸性食物,酸性代谢物增多,会影响到人体的酸碱平衡。但实际上,我们的身体是不会因为某天多吃了一斤碱性食品(如乌梅)就轻易变碱性的。人体自身有很强大的调节系统保持酸碱平衡,使体液处于一个很精确的弱碱性范围。对于正常人来说,一般饮食很难改变身体的酸碱度。因此想通过喝酸梅汤食物来改变人体的酸碱度是很不靠谱的。

有说法认为,乌梅中含有丰富的多酚类抗氧化物质,这些物质有利于清除脂肪代谢的过氧化产物,加速脂质代谢,有助于清除血液内多余的脂肪,进而有利于控制体重(体脂)。

乌梅的颜色接近黑色,这个颜色主要来自多酚类抗氧化物质,一般来说,水果的颜色深一些,抗氧化物质会更多一些。研究发现,新鲜乌梅的多酚类物质丰富,100克中的抗氧化物总含量大约是175~345毫克左右。但目前的研究证据并不能证明这些抗氧化成分可以帮助减肥。而且,制作酸梅汤时用的乌梅很少,汤里的抗氧化物质其实很少。想要获得更多的多酚类抗氧化物质,还不如多吃点蔬菜和水果,直接吃乌梅也比喝酸梅汤好一些。

### 并非所有人都适合饮用酸梅汤

酸梅汤也就是乌梅汤,夏天喝酸梅汤有助生津解渴消暑,是一种很健康的夏季饮料。酸梅也是一味很好的中药材,可以配伍到很多药方里。比如说肝气虚,药方中就可以加一些酸梅,用来润肝、止咳。酸梅也可以辅助调节脾胃,和健脾的药物一起,滋补脾阳、肾阳。

酸梅汤虽好,但也有注意事项,四类人群不适合多喝酸梅汤:需要发汗的感冒患者不宜多喝酸梅汤,因为它可能会导致感冒久治不愈;胃溃疡患者也不适合喝酸梅汤,可能会导致胃出血;肠胃功能相对较弱的儿童和老人不应大量饮用酸梅汤。除此之外,酸梅汤含糖较多,因此糖尿病及肥胖超重的人不宜饮用。

### 知多一点

### 自制酸梅汤其实很简单

其实,酸梅汤源自民间,制作非常简单。当然,随着家家户户的演绎,酸梅汤也衍生出很多种不同的做法和口味。制作酸梅汤需要的配料有乌梅、山楂、甘草、桂花、冰糖五种,前三者的配比大约为每1升水,使用200克乌梅、200克山楂和150克甘草。当然,三者的配比也可以根据不同的口感进行调整。

在熬制方面,最好使用砂锅或者不锈钢锅,武火沸后转文火煮40分钟即可,有些做法也要求熬制可以重复两次以求味道更加浓厚,营养更加丰富。

(综合人民日报、成都商报、潇湘晨报、杭州日报、科普中国等)



# 『中药房配酸梅汤』火了 但不是所有人都适合饮用

## 中药房配酸梅汤 成顶流饮品

即将入秋,很多城市还是暑热未尽,全国各地前往中药店体验酸梅汤的民众络绎不绝。9月5日,在成都市金牛区交大路174号的一家中药店里,中药师在柜台显眼的位置摆上了一张酸梅汤的方子。一位中药师接受采访时表示,这个方子是近期最畅销的。“常常有人来问能不能抓酸梅汤,一般客人都没有自带方子,我们就做了这样的推荐。”

据了解,部分省市中医医院已经出现酸梅汤供不应求的情况。9月5日,浙江省中医院发布公告称:目前酸梅汤供不应求,为保证药品质量暂缓供应,医院正在协调中,预计备货需要3天。

在此之前,浙江省中医院的互联网医院订单服务器被挤爆,工程师连夜抢修。该医院一名工作人员表示,医院的酸梅汤1块多一贴,便宜实惠,最近来买酸梅汤的年轻人特别多,这让他们也意料不到。现在,因为下单量暴增,酸梅汤已经处于断货状态,要9月7日才可以恢复供应。

另外,“中药房酸梅汤”还能够通过刷医保卡购买。湖南长沙的一家中医馆工作人员介绍:“每副酸梅汤原料的单价是15元,在中医馆或药店购买酸梅汤原料则需要医生开具处方,只要有处方就可以使用医保卡支付。”而据医生介绍,一副酸梅汤原料可以熬煮出大约两升的酸梅汤,而且一副药可以熬煮两到三次,买上几副就可以喝上很长一段时间。



建隆/制图

## 中药茶饮是对中药文化的认可

“中药茶饮”自有其内在的原因。Biotech创新药医学顾问曹博认为,中药茶饮异军突起的趋势,正说明了当年轻人们对健康饮食和中医传统文化的关注。与传统的茶饮相比,中药茶饮具有独特的草本药物配方,对健康有益。

中国商业联合会专家委员会委员赖阳同意以上观点,他补充认为,相对于商业化产品可能的添加剂、食材品质风险,消费者更信任药房的原料安全。同时,比茶饮店有价格优势是形成热潮的原因。消费者越来越注重品质消费、注重健康的同时,也更精明,会选择更有性价比的方案。

在经济领域,千门基金总经理宣继游指出,其实年轻人对中药茶饮背后中药文化的认可,也说明了现在年轻人对市面上眼花缭乱的茶饮企业营销方式的背离趋势。

### 更正公告

晋江市盛晖卫生用品有限公司(统一社会信用代码:91350582MA33QJBM98)于2023年4月11日在国家企业信用信息公示系统发布的清算组备案信息因人为操作错误注销原因选择“其他原因”,现更正为“决议解散”。于2023年4月13日发布的债权人公告信息因人为操作错误公告内容选择“因其他原因拟向公司登记机关申请注销登记”现更正为“因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记”,若因此而产生的一切法律责任及债权债务,由本公司及全体股东承担。特此更正!  
联系人:蔡建全 电话:15880937799  
晋江市盛晖卫生用品有限公司清算组

### 更正公告

晋江市星聚体育用品科技有限公司(统一社会信用代码:91350582MA2YAJNR5H)于2023年4月11日在国家企业信用信息公示系统发布的清算组备案信息因人为操作错误注销原因选择“其他原因”,现更正为“决议解散”。于2023年4月13日发布的债权人公告信息因人为操作错误公告内容选择“因其他原因拟向公司登记机关申请注销登记”现更正为“因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记”,若因此而产生的一切法律责任及债权债务,由本公司及全体股东承担。特此更正!  
联系人:陈金星 电话:13805941399  
晋江市星聚体育用品科技有限公司清算组

### 更正公告

晋江市涑涑装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91350582MA336Y0A24)于2023年7月20日于国家企业信用信息公示系统(网址:http://www.gsxt.gov.cn)发布的清算组备案信息因人为操作错误注销原因选择“其他原因”,现更正为“决议解散”,债权人公告信息因人为操作错误公告内容选择“因其他原因拟向公司登记机关申请注销登记”,现更正为“因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记”,若因此而产生的一切法律责任及债权债务,由本公司及全体股东承担。特此更正!  
联系人:苏秀环 电话:13328990102  
晋江市涑涑装饰工程有限公司清算组



真品质 不二价