

# 膏方含糖较多 冬季也需防发霉

## 专家提醒 青少年体健者不宜服用

转眼又到吃膏方的最佳时间 本市各大中医医院的膏方门诊量连年攀升,中药店里,前来购膏方的人群也络绎不绝。不少市民对膏方的期望值颇高:今年吃了膏方明年就能少生病。

那么,到底该不该吃膏方吗?膏方应该从什么时候开始吃?昨天,徐浦中医医院中医针灸科于习红主任走进本报的白领 Doctor 热线”时表示,膏方的确可以起到改善体质、增强自身抵抗力、延缓和预防疾病发生发展的作用,但并不是左右人适宜吃膏方。

本报记者 顾金华

并不是每个人都适合吃膏方

是否所有人都有必要服用膏方?对此,于习红明确告诉记者,并不是每个人都适合吃膏方。在购膏方前,首先需要确认以下几个问题:自身是否患有慢性疾病?身体是否处于“虚”的状态?而仅有身体处于“虚”状态下,市民才适宜吃膏方。

中医看病有一条原则:补的前提是身体有虚证。气虚体质的人,通常表现为神疲倦怠、动则气喘、汗多、饮食无味、脉弱无力等;血虚体质的人,表现为面色苍白、头晕健忘、失眠少神、脉细无力等;阴虚体质者,表现为形体瘦削、口干咽燥、渴欲饮水、手足心热、潮热盗汗等;阳虚体质者,表现为畏寒肢冷、性欲淡漠、尿频遗尿、腹中冷痛等。

一般情况下,青少年体质健壮者、急性疾病和有感染者、慢性疾病处于急性发作期和活动期、胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作、慢性肝炎、转氨酶很高者,自身免疫球蛋白和抗体很高者,都不宜服用膏方。发热、腹泻、咽喉疼痛、咳嗽等患者,应该在疾病治愈或基本缓解后再进补。如果在此期间盲目吃膏方,不仅起不到进补的作用,反而会适得其反。

近年来,越来越多的年轻白领也加入了吃膏方的“大军”。由于工作压力大、生活节奏快,被各种亚健康状态困扰,是他们选择膏方的主要原因。于习红指出,尚未达到疾病程度的亚健康人群,通过服用膏方恰当调理,的确可以起到改善

体质、增强自身抵抗力、延缓和预防疾病发生发展的作用。

天气变化防止膏方发霉

那么膏方到底从什么时候开始吃最有效?于习红告诉记者,膏方一年四季皆可服用,以冬季服用效果最佳,一般在冬至前一周到立春前后服用。膏方开诊最好提前一个月进行,对于那些病情变化比较大或病情不明确的患者,要先用“开路方”,免直接服用膏方而走弯路。

膏方通常可服4—8周,因其中糖分较多,有的还含动物蛋白,温度过高容易变质发霉。所以,应将其存放在阴凉处,在冰箱冷藏更佳,否则会变质而影响药效。如果放在阴凉处,遇暖冬或气温回升时,应隔水高温蒸一下。之后把盖打开,直至完全冷却,方可盖好。不要让锅盖的水落在膏面上,否则过几天就会出现霉点。每天服用膏方时,应备一个专用汤匙,并保持其干燥没水分,以免把水分带进锅罐里而造成发霉变质。

遇到气候潮湿或天气变暖,膏方上出现霉点时,最好用干净的水果刀刮去表面有霉点的一层,再用隔水高温蒸。如果霉点较多,并且在膏面的深处也有霉点,就表明已经变质,不能继续服用了。

服用膏方期间要忌辛辣,不要暴饮暴食,近期饮食过于肥甘厚腻,可先停服,避免积食上火;感冒期间和月经期应停服;如果出现胃口变差、腹胀腹泻,甚至鼻出血等,可用量减半或延长服用间隔等;患急性病期间禁服膏方。



余儒文 绘

## 中国农大最新研究显示 现代工艺加工豆浆一样有营养

本报讯 记者 陈臻 日前,中国肯德基餐饮健康基金在成都举办了“餐饮现代工艺与食品营养和安全”研讨会暨基金第四届学术年会。会议分析了餐饮现代工艺的特点,也深入探讨了现代工艺对于食品营养和安全两方面的影响。会上公布的研究结果表明,从营养成分来说,现代加工工艺生产的冲调豆浆和传统工艺生产的现磨豆浆各有所长。与传统餐饮工艺相比,现代工艺运用工业化的加工工艺和标准化的加工操作流程,不仅能有效保留食品中原有的营养价值,还能保证食品的安全性和口味统一。随着消费者在外就餐频率的日益增加以及对于餐饮食品安全及营养健康要求的日益增高,餐饮现代工艺开始在连锁餐饮企业中被广泛应用。

冲调豆浆,由于采用了高温蒸汽灭酶等现代加工技术,彻底避免了传统工艺制作过程中可能因为蒸煮时间不够而发生腹痛、腹泻和呕吐等中毒情况,更好地保障了产品的安全性。而之前人们对于豆浆粉中含有防腐剂的担忧,其实也是一种误解。由于豆浆粉生产采用喷雾干燥工艺,经实验测定,含水量小于4%,因此,不需要添加防腐剂就能在保质期内储藏。

在很多人的观念里,相比于传统工艺,现代工艺的运用会造成餐饮食物中某些营养素的流失。现代食品加工采用UHT(超高温瞬时灭菌)、真空、充氮、气调包装等新工艺、新技术,有效地减少了这种情况的发生。此外,还可以针对加工过程中可能损失某些营养素的情况,或人体某些营养素特别缺乏的情况,通过在食品加工过程中适量添加相应的营养素,以满足人体的需求,如我们熟知的碘盐、铁强化酱油、强化面粉等。

冲调的豆浆一样有营养

中国农业大学食品科学与营养工程学院在会上公布了一项最新研究成果。通过对市面上几类常见的豆浆及豆浆粉产品,包括传统工艺加工的现磨豆浆、现代工艺加工的冲调豆浆所含的营养成分进行的检测,结果表明,现代加工工艺生产的冲调豆浆和传统工艺生产的现磨豆浆各有所长:

现磨豆浆可以根据个人喜好调整豆浆材料和配比,满足个性化需求,并有新鲜制作的豆香味;而制作冲调豆浆采用的研磨、均质、过滤等工艺使得颗粒更为精细,一般小于80微米,因此口感更加细滑,而灭酶和脱皮技术的运用也去除了豆浆中的豆腥味,让更多的人容易接受。

现磨豆浆中大豆固形物的含量在4%左右,而冲调豆浆中含量在8.5-14.8%之间,其他营养物质方面,现磨豆浆和冲调豆浆各有所长(见下表)

现代工艺更能保证食品安全

业内专家表示,经现代工艺加工的

业内人士:消费者知情权是关键

中国烹饪协会副会长兼秘书长冯恩授表示,运用餐饮现代工艺进行产品的前期加工将成为必需的选择,而要延续中国餐饮文化的千年饮食习惯和传统,也不能放弃那些传统“老字号”和“私房菜”,更不能否定传统餐饮工艺在餐饮多样性和个性化方面的优势和特色。但企业在运用现代工艺时,应保障消费者的知情权。“稀释也好、勾兑也好,这不是问题,问题是你不能挫伤他的感情,不能不诚信。”企业不能仅仅满足于“不违法经营”,还要尊重消费者的认知程度和对传统感情,不能“跑的太快”,更不能误导消费者,让他们认为现代工艺就是传统工艺;消费者是餐饮业的衣食父母,只有让他们吃的明白,才能吃的高兴。”

现磨豆浆与冲调豆浆营养对比

成分	现代工艺 (每100克含量)	传统工艺 (每100克含量)
大豆固形物(克)	5.5-14.4	3.5-5
蛋白质(克)	4.8-7.1	2.1-3.7
脂肪(克)	0.5-0.8	0.6-1.0
维生素B1(毫克)	0.002-0.21	0.02-0.22
大豆异黄酮(毫克)	8.61-25.5	8.87-32.04

**金融招商广告投放热线:**  
12月16日 今天接稿 明天见报  
**138 1623 3878**

房产抵押、短期投资咨询  
注册**1000**起  
15801849220  
51695905  
男50岁丧偶退伍军人成熟稳健有责任心,经商经济优,诚寻一位顾家朴实贤淑女为人生伴侣,贫富地区不限,可带老人小孩随迁  
13760339781本人亲谈,不诚勿扰  
男54岁丧偶独居现经商经济生活稳定没有特别出众的外表但成熟稳重真心寻觅一位传统顾家女相伴晚年可带小孩  
13632717776亲谈

**上海南翔高科技园区**  
特惠大招商“庆祝南翔高科技商务中心开工建设”  
公司总部地址:上海沪宜公路1188号 招商热线: 021-69120222、69121700  
天目中路469号-3(凯旋门大厦对面) 51002100 曹杨路1173号 62160012  
中山西路1511(长盛旅馆)202室 54246800 徐虹中路19号201室 62525932  
曹杨路930号B楼302室 52662830 漕宝路2号201室 54485975  
漕溪路169号215室 54243320 乳山路139号401室 58875748  
武宁路350号388-B室 62574355 吴淞路411号203室 36521192  
江苏路96号303室 32302085 / 32502085

**沪嘉招商**  
诚信服务 优惠招商  
30万m<sup>2</sup>厂房可供招租 13122570533 59511165 徐先生  
嘉定总部:嘉定区马陆镇嘉戩公路328号 59512976 59512321 59513220  
市服务中心:闸北区天目西路511号锦程大厦1906室 63176766 63543328  
办事处:大木桥路108号小企业总会320室 64223606 13371951116 中山北一路1200号2幢1号楼407室 61400068 13371951001  
海宁路1399号众昌金城大厦507室 63806578 13371951043 国川路138号315室 55051856 13371906331  
共和新路1470号5幢216室 36361968 18601600275 浦东新区浦三路518号B楼403室(近东方路) 50398113 13371951067  
长宁路347号223室(近江苏路) 52377619 1371951075