

大蒜 利与害相伴而生

大蒜的一身都是宝，蒜苗、蒜薹、蒜头都有不错的食疗价值。不过，吃大蒜也应该因人而异。

过量吃蒜有副作用

大蒜热能助火，刺激性强，中医认为属“阴虚火旺”（表现为心烦失眠、口燥咽干、大便干结等）或“肝火旺盛”（表现为视物模糊、眼红眼干、心烦易怒、头痛等）的人都应忌食。有研究发现，一些长期过量吃大蒜的人，临近老年时胃液分泌可能会减少，或引起贫血、耳鸣、记忆力衰退、视力下降等现象。此外，患有胃溃疡、慢性胃炎的人应尽量不吃或少吃大蒜。一般而言，普通人吃大蒜的适宜量为每天3瓣，肠胃功能差的人吃大蒜最好每天不超过1瓣。

大蒜并非越贵越好

这些年，市场上出现了一些特殊大蒜品种，如紫皮蒜、独头蒜等，卖得比普通大蒜贵。但是，这并不意味着它们的保健功效更好。比如，大蒜中起杀菌效果的主要是大蒜素，只要是生蒜都差别不大。

对于最新出现的黑蒜食品，许多商家声称其有降“三高”、提高免疫、抗衰老等诸多功效。其实，“存在功能成分”并不意味着在人体中能实现其功效，商家吹嘘的保健功效大多是借助动物试验推测演绎出来的，指望靠吃黑蒜达到降“三高”的做法并不可取。

专家分享：大蒜可以这样用

蒜泥能调治鼻炎 取大蒜15克，捣成泥，加入凉开水50毫升，3小时后滤去渣，加入甘油50毫升，每次用棉球蘸此药油塞于鼻内，每日一次。

大蒜粥健胃下气 取100克粳米，加水煮成稀粥。另取大蒜30克，放入沸水焯1分钟，再与粥一同略煮。



蒜

生姜 食疗价值高 但很多人不能吃

民间有“生姜治百病”的说法，其实，它并不是人人都适合吃。

一锅姜汤全家喝，大错特错

有人经常煮一锅姜汤让一家老小一起喝，这是大错特错的做法。一般而言，手脚心发热的人、眩晕耳鸣的人、肝炎病人、有口臭的人、便秘人群、脱发群体不宜常食生姜，否则容易加重症状。正常情况下，不适合吃姜的人喝了过量姜汤后，会出现咽喉肿痛、口干口苦、便秘等内热症状。

“生姜防治脱发”只是心理安慰

生活中，很多人会把生姜当成防脱发的最后一根“救命稻草”。其实，生姜防治脱发的说法尚无严谨的科学实验依据，最多算是一种心理安慰。此前，南方医科大学的一项研究表明，生姜的主要活性成分6-姜酚反而会抑制毛发生长。相关动物实验也显示出类似的结果。

专家分享：生姜可以这样用

喝姜苏茶防治风寒感冒 取生姜20克、紫苏叶30克，加水煎后温服。

盐水姜缓解关节痛 将生姜切成一厘米厚的姜片，放在浓盐水中煮熟，然后用热姜片外敷，可缓解腰痛、关节痛等。



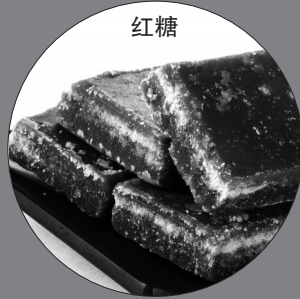
姜

生姜、大蒜、醋、红糖、枸杞 “国民保健食物”切勿滥用

生姜、大蒜、醋、红糖、枸杞，是国人普遍认可的五大“国民保健食物”。然而近来有专家发现，部分人把它们当成了万应灵药，随之出现的衍生“保健产品”也越来越多。专家们一致认为，即便是能养生的好东西，也不能滥用。



醋



红糖



枸杞

醋 醋疗功效多是想当然

时下，醋疗之说“声名鹊起”。其实，有关醋的神奇功效多是想当然。

醋泡食物不是降压良药

网上有很多关于喝醋软化血管的说法。其实，醋在人体内不可能发生这样的软化现象。此外，很多醋泡食物被传成了治高血压的“良药”。但事实上，食材在被浸泡的过程中，醋只起到了溶剂和调味的作用，并不会产生新物质，目前没有科学研究证实醋泡过的食物能降血压。

用醋洗脸、泡手有风险

生活中，有人认为，用白醋洗脸能美白祛斑，用醋泡手能让双手变光滑柔嫩。其实，醋不能直接用于美容护肤，使用前一定要适当稀释。如果把醋用于自己的手上，手可能会变软，但手部的骨密度会受到伤害。

专家分享：醋可以这样用

睡前喝醋缓解失眠 因紧张导致睡眠障碍时，可适当吃点醋。建议每天喝一匙即可，最好用温水稀释后再喝。

炖鱼汤、骨头汤放点醋 炖鱼汤、排骨汤的时候，加点醋能让钙质溶于汤里，加强人体对钙的吸收。

红糖 补血养颜效果不理想

民间所说的“女子不可百日无糖”，指的就是红糖。如今，市面上的红糖种类越来越多，它们真有奇效吗？

红糖水不能经常喝

其实，红糖的补血养颜效果不理想。如果想通过补铁来补血，还是动物性食品（如动物肝脏、红肉等）更好。

为什么有人感觉喝红糖水能缓解痛经呢？其实，摄入过多极易吸收的糖分会降低血液循环效率，因此止痛效果可能以甜味的“心理安慰效应”为主。红糖水可以偶尔喝一杯，但不要经常饮用，否则很容易引发肥胖等问题。

“保健红糖”大多是噱头

很多商家希望给红糖赋予更多养生功效，于是便出现了阿胶红糖、益母红糖等“保健红糖”。但是根据我国相关食品法规规定，不允许一般的中药材添加在食品中。譬如，很多人常喝的益母红糖，其中根本没有益母草这种成分，取而代之的是红枣粉、胡椒等成分。

专家分享：红糖可以这样用

山楂红糖茶活血化瘀 取山楂8-10枚，洗净、去核、切碎，用开水冲泡或煮20分钟，加入少许红糖调匀即可。

红糖炒核桃调理胃不适 将七八个核桃去皮切碎，用小火炒到淡黄色，放入适量红糖后再炒几下出锅。将其分成12份，每天早晨空腹吃1份。

枸杞 很多用法吃法都错了

近两年来，枸杞已火到了国外。但是，生活中很多人用错了枸杞。

并非所有人都适合吃枸杞

枸杞有温热身体的效果，所以有高血压、爱发脾气、满面红光的人最好别吃枸杞。其次，枸杞含糖量较高，糖尿病患者不宜过量服用。枸杞的最佳吃法是生吃，用枸杞保健需要长期少量吃，健康成年人每天吃20克左右比较合适。

枸杞泡酒其实没啥作用

生活中，很多人会用枸杞泡养生酒，有人称其有壮阳等功效。其实，一般来说，1500克白酒中只会放250克枸杞。本来枸杞中的这些保健成分就有限，再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高，其壮阳功效可忽略。

专家分享：枸杞可以这样用

枸杞汤强筋骨 煮骨头汤或甲鱼汤时放些枸杞，能加强强筋健骨的效果。

眼疲劳喝枸杞茶 眼睛疲劳的人可用枸杞20粒泡水喝；伴有目赤干涩、迎风流泪的人，可在茶中加入菊花5朵。