

品·食

中医的神奇在于,汤汤水水中有疗效。针对一些慢性疾病患者或者小毛病患者,中医通常都是开一张方子,列几味药材,让其回家熬制点汤药,服上几个疗程。有些中药配方,其效用经多年验证,已广为民间所使用,如南方人爱喝的夏季降火凉茶、润喉的胖大海茶、清肝明目的决明子茶……这些习以为常的茶饮配方是否真的百试不爽?

有中药专家认为,这些加入中药的茶,都属中药饮片代茶饮范畴,人们随意在茶中加泡中药饮片是严重的药物滥用行为。

夏季去火:对症下饮

中医≠养生

有越来越多的行业喜爱与“中医挂钩”,如中医推拿、中药秘制高汤、中医美容、中医保健等等。似乎依据“药食同源”的理论,很多中药材都取自于大自然中的生物,这些绿色、自然的药材就是能让人祛病保健的“长寿丹”。平常带着吃一点,只有养生的功效,而无其它害处。

但是近日,有人在网上发微博称“滥用药茶埋下严重健康隐患”。据《新京报》消息,北京中医药大学教授、博士生导师陈明称,“中医90%的内容是治疗学,而不是用来养生的。中医不等于养生,用中医来治未病的愿景很好,但实际操作可能性非常差。”他认为,“代茶饮”没有那么高的普适性,需要建立在医生专业诊断和权衡的前提之下。

南京陀手推拿的杨医生也赞同,没有任何身体不适反应的人群,无需采用“大路配方”,长期饮用药茶。“夏季喝凉茶是南方人的习惯。南方的天气比较燥热,居住于南方的人很容易上火,所以需要经常喝凉茶。对于江苏人而言,其实只需要做点绿豆百合汤,就可以达到清热、防上火的目的。”

火性体质适当降火

药茶并不是人人都适宜。判断是否适合喝药茶一个最简单的办法,就是看自身的肠胃是否耐受。“譬如,白茅根也是清热解毒的,但是一些脾胃虚寒的人喝下后,就会出现西医上所说的‘肠易激综合征’,即胃肠功能紊乱,以肚子痛为主。”杨医生说。不同的中药,其药性和药效也不尽相同。同时,由于每个人的体质不同,是否适宜饮用药茶,或者适宜饮用哪一种药茶,都可能不尽相同。杨医生表示:“最好的办法就是先诊断。因为即便是对同一个人,在不同的阶段,医生开的配方也不一定相同。中医开药方,一次基本都是7服,一个疗程后,视患者身体状况会对配方作相应调整。”

光是“清热”,就有“清热去火”、“清热解毒”等细分。而且这个火还分“虚火”和“实火”。实火,则是火性体质的人。据悉,火性体质的人可以在天热的时候适当降降火,喝点菊花枸杞茶。如果出汗较多,还可以再加点黄芪,并还可适当喝点糖盐水。所谓“火性体质”,通常体现为便秘、目赤、尿液馊臭等。如是近期因熬夜看球而上火,则多

为“虚火”,对此,多注意休息才是败火最有效的方法。

“药食同源”也不宜长期饮用

据了解,我国目前批准适用作为保健品的“药食同源”的中药有87种,如常见的白扁豆、芡实、枣、蜂蜜、罗汉果、菊花、桃仁、桑椹、龙眼等;另有114种中药或者其有效成分也允许用作保健食品加工及使用。如:龟甲、五味子、人参、五加皮、太子参、天麻、何首乌等。有59种因具有明显毒副作用的中药而不能用作保健食品,如巴豆、河豚、马钱子、川乌、草乌等。

严格说来,凉茶的成分之一——夏枯草就不属于药食同源。中医学书上有写,夏枯草主要用作“清热泻火”,虽有清肝火、散郁结的功效,但是其“用药宜忌”上

明确写着“脾胃虚弱者慎服”。陀手推拿的杨医生建议,脾胃虚弱和脾虚便溏的人都不宜喝凉茶。凉茶的适宜人群和饮用场合为:出现上火症状的人、吃火锅时以及暑热较重时。

另外,即便是“药食同源”的中药材,也不宜长期泡茶饮用。如常被用作清热解毒的金银花,其清热解毒的效果太强,一般情况下,大多数人不能喝。只有轻微流鼻涕、感冒或出现热毒(咽喉肿痛、长疖子)的时候才可以服用。现代快报记者 竺颖



既要高门槛也要杀威棒

有消息称,工信部将加快制定食品行业准入政策,并配合有关部门研究建立企业“黑名单”制度和市场退出机制。该制度将明确食品加工企业在原料基地、生产规程、产品标准、质量控制等方面的必备条件,还将推进食品安全可追溯体系建设。其中,乳制品项目将被从严核准。

显然,在食品安全事件频发的背景下,这一政策假如能够出台,不失为亡羊补牢之举。食品行业长期以来缺乏准入机制,致使当初像蒙牛这样的“三无企业”竟然能够“做大做强”,以至于酿成一幕幕丧失商业伦理和道德底线的丑闻。但是,仅仅有“准入机制”是不够的,关键是严格的管控和严厉的惩戒机制的建立和实施。“带病高速增长”的“三无蒙牛”,曾被树为“民族品牌标兵”,于是乎,再大的丑闻也能被其轻易化解。

伊利一边在召回含水量异常的奶粉,一边还在煞有介事地宣传“为奥运加油”,真不知道中国奥运健儿会不会被“毒牛奶击中”?

在中国,一个企业不问好坏,做大了就很难被“退出”,似乎“坏企业做大了就打不倒”。所以,对于工信部研究中的食品企业退出机制,能否出台、出台了能否一视同仁地严格执法,现在真还不敢奢望,不要到头来退出的都是些“小作坊”,“大老虎”依旧横行餐桌!(沙辰)



EC无须过虑 拒绝劣质低档白酒才是真的



黄酒,作为世界三大古酒之一,素来被人们当做养生的“保健酒”。但是由古越龙山引出的“EC(氨基甲酸乙酯)风波”,让不少人转尔担心,手中的健康酒是不是杯“毒酒”?截至目前,世界范围内尚没有针对黄酒EC的限量标准。依据水果白兰地和葡萄酒的EC限量标准,古越龙山中的EC并未超标。南京一酿酒专家表示,EC普遍存在于黄酒中,且通过生产工艺可控制其含量。相比之下,人们更应该关注劣质低档白酒对人体造成的伤害。

□现代快报记者 竺颖



端午节前,香港消费者委员会对36款东方风味的酒类饮品样本进行了测试,其中包括16款绍兴酒(包括花雕、女儿红、加饭酒、黄酒)、8款糯米酒及12款梅酒产品。结果显示,绍兴酒样本的氨基甲酸乙酯(EC)含量为每千克0.08毫克至0.26毫克;糯米酒样本为检不出至每千克0.07毫克;梅酒样本为每千克0.01毫克至0.15毫克。

2007年,国际癌症研究机构对EC评估,将其由第2B组(“或可能令人类患癌的物质”)改为第2A组(“可能令人类患癌的物质”)。有人据此认为含EC的黄酒会“致癌”。

上述该南京酿酒专家表示,与白酒酿造的窖池发酵法不同,黄酒的发酵是在陶缸中。EC在黄酒中是普遍存在的,“对生产工艺和生产环境的改善与控制,可以调节EC在酒体中的含量。在杂质处理过程中,EC不能被完全去除。”在“EC致癌”风波发生后,国家黄酒产品质量监督检验中心对酒类中EC含量作了说明。据其介绍,EC为自然发酵产生,广泛存在于酒类及其它发酵食品如腐乳、面包、酱油之中。酒类中的EC含量只要控制在一定范围,并不会对人体产生伤害。

目前世界各国都没有针对黄酒EC的限量标准。参照其它类酒品的EC限量标准,古越龙山中每千克0.08毫克至0.26毫克的EC含量,并不算超标。如以水果白兰地为

例,加拿大要求EC小于400微克/升,法国、德国和瑞士的上限规定分别是1000微克/升、800微克/升和1000微克/升。韩国制定的葡萄酒的EC最高限量为30微克/升。

事后,南京荣氏烟酒总经理孔珊玲表示,黄酒的销售并未受到影响,同时古越龙山方面也曾发信息至各位经销商,称“国黄酒网、新浪财经等媒体已经发布了澄清声明,国家黄酒产品质量监督检验中心也在新华网发布了‘可放心饮用’的声明。”

据报道,香港理工大学应用生物及化学科技系客座副教授梁嘉声认为,以黄酒中EC的含量,即使喝到酒精中毒,EC都未必达到对健康造成伤害的程度。香港消委会的报告,只是告诉大家这个过量摄入有风险,并非说完全不能饮用。

上述南京酿酒专家则呼吁,黄酒行业应该对酒品的生产升级做出更多努力与提升,同时社会也应该给予黄酒更多的支持与保护。“比起黄酒,大家更应当关注劣质低档白酒对人体的伤害。很多小酒厂生产出来的劣质低档白酒都是香料勾兑成的,二三十元一斤,其中的杂质多,总酸和总酯都不平衡。”

香港消委会在报告中也重点提到,更该警惕的是乙醇。酒精饮品中的乙醇,已被国际癌症研究机构确认为“令人类患癌的物质”,多种恶性肿瘤都与此有关。

《精致》

以下内容详见“现代快报精品周刊”

普罗旺斯的桃红葡萄酒——唇齿间的浪漫 >>E1

五粮液的“1+9+8” >>E2

香槟,与快乐同义! >>E3

黑茶怎样喝才能瘦得快? >>E4

ios&Android下载方法

在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,即可阅读!

著名调味品企业欣和“原酿之旅”赢得赞誉

近日,中国调味品行业的领先者“欣和”启动了一年一度的“感恩季”——鲜香六月主题活动,这已经是该企业第七年举办这一活动。

为了让消费者吃到世界上最好的酱油、酱等中华经典调味品,欣和企业构建国内领先的现代化检测中心及CNAS国家检测实验室认可,建立了“从农场到餐桌”TOM的现代食品安全管理体系,从原料采购和储存、生产、运输、终端销售直到消费者厨房的整个食品链中,都具有统一、安全的质量保障。特别是其自然原酿酱油,以“0添加、纯自然发酵、12.5高蛋白含量”的品质,树立了高端酱油的标准。欣和企业品牌负责人表示,欣和在提供营养美味的调味品的同时,更为消费者带来健康、快乐、便捷的饮食生活体验,并持续倡导大家创造并享受家庭的温馨味道,让幸福变简单。(沙辰)

多彩闽茶 问道金陵

6月29日晚,由海峡两岸茶业交流协会、福建日报报业集团等多家单位联合主办的大型“闽茶中国行”活动走进南京,并在熙南里街区举办了一场茶文化汇演。其中,时长约10分钟的沙画表演《闽茶赋》,以沙画为媒,向过往的南京市民介绍了千年闽茶发展历史。

次日,“闽茶中国行”又来到中山陵,将长江水、闽江水和台湾水三水融合,泡出一杯混合了江苏、福建和台湾三地名茶的清香茶水,向中山先生致礼。

现代快报记者 竺颖

江苏三名幸运儿将赴北京助威奥运

2012年的奥运会已进入倒计时阶段,6月29日晚,南京人民的奥运梦想在南京“新街口地铁转盘”前又一次被点燃。在南京公证处的公证下,共有3名幸运儿从江苏20000余名奥运快乐能量达人中被选中,获得新一轮赴伦敦助威奥运的抽奖资格。

自5月中旬以来,可口可乐奥运快乐能量达人团的选拔活动已在江苏举办了10场路演活动。所有参与活动游戏,并全部通关的人可填写可口可乐刮刮卡一张,并凭此获得赴北京助威奥运的抽奖机会。据悉,此次“加入中国节拍,助威2012伦敦奥运”的倡议受到了全省超20000名人士的热切响应。现代快报记者 竺颖