



本栏目由



独家冠名

小白菜排骨汤，一道非常普通的家常滚汤，但营养丰富，味道鲜香，还有清热除烦、通利胃肠的功效，是适合一家大小四季常喝的汤水。



●●醒目心思●●

土豆皮去茶垢

茶杯上有茶垢，可用土豆皮将其去掉。将土豆皮放在茶杯中，然后冲入开水，盖上杯盖，焖几分钟，接着擦洗，用水冲净，就可将茶垢除掉。

●●营养师教路●●

主持人：卞华伟，中山大学附属第三医院营养科副主任。

饮食习惯与食物过敏(二)

上期我们讲了什么是食物过敏和饮食习惯的改变可能导致食物过敏的发生，现在我们来了解为什么通过饮食可以调节我们身体的免疫功能，但这种免疫功的改变与食物过敏与否没有关系呢？据目前所知，大部分对食物过敏的是在年幼时发生的，婴儿相对的高。5岁之后，儿童有逐步减少对食物敏感的倾向。目前还不了解为什么婴儿出生不久就能建立这种特异的敏感性，其中遗传因素可能起主要的作用。根据调查结果提示：如果双亲都是过敏体质者，那么他们10岁以下的后代中70%有同样过敏的可能。因此，调节免疫功能对防止过敏并无实际意义。

最危险的是：食物过敏同其他过敏反应一样，与进食食物的量无明显关系，就是只吃几粒芝麻也可引起严重的过敏反应，牛奶过敏者不能吃牛奶和酸奶，甚至闻到牛奶的气味都会引起过敏反应。因此不可能通过日常的调节而改变身体对食物的敏感性！

食物过敏临床表现比较的多样化，但不是每一种都同时存在：

1、呼吸系统的症状：食物过敏引起哮喘是很常见的。但食物单独引起过敏性鼻炎较为少见。

2、胃肠道的表现：出现口唇痒、麻木、肿胀，进而出现舌体麻木、活动不便、舌体和软腭水肿、咽痒、异物感、口臭、恶心、呕吐、腹泻、腹胀、大便有较多粘液或水样便等。

3、皮肤主要有荨麻疹、血管性水肿、紫癜或血管炎等。

4、过敏性休克是过敏反应中最严重的表现，发生很快，波及多个器官，不及时抢救可致死。在我国引起过敏性休克的食物首推牛奶。

5、其他，可致偏头痛、头晕，儿童多动症等，抑郁、兴奋及全身不适等。

对食物过敏，最好的治疗方法也是最可靠的方法就是避免食用过敏的食物，对于已知的过敏食物当然要避开，而对于没有吃过或者改变了做法的食物也要小心。但是食物过敏并不一定终身存在，有时食物过敏在儿童中较为常见，随着年龄增长，对某些食物的过敏可以消失。对于成人来说，当避免食用过敏食物数年后，其过敏程度可大为下降或消失。注意对坚果类、花生、鱼及甲壳类食物过敏及少出现过敏消失现象。

(未完待续)



排骨:250克



小白菜:300克



香菜:3棵



水:5碗

姜:3片

葱:两条

调味料:

油:两汤匙
盐:1/2 汤匙

做法:

1. 白菜洗净摘好；
2. 排骨斩成5厘米长的段，氽水，捞起待用；
3. 葱和香菜洗净，分别切3厘米长的段；
4. 烧热宽口瓦煲，下油，爆一下葱段和姜片，倒入排骨，加水，武火煮沸，转小火煲至排骨微烂，下小白菜，待菜熟加香菜，下盐调味即可食用。

功效:

汤色乳白，咸香味醇。和中利肠，促进吸收。

●美食科学堂

小白菜
小白菜是十字花科大白菜的变种，是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜。它所含的钙、维生素C、胡萝卜素均比大白菜高，只是所含的糖类和碳水化合物略低于大白菜。

小白菜含有丰富的钙、磷、铁和维生素，为保证身体的生理需要提供物质条件，有助于增强机体免疫能力；含有大量粗纤维，进入人体内与脂肪结合后，可防止血浆胆固醇形成，促使胆固醇代谢物胆酸得以排出体外，以减少动脉粥样硬化的形成，从而保持血管弹性；含有大量胡萝卜素比豆类、番茄、瓜类都多，并且还有丰富的维生素C，进入人体后，可促进皮肤

细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着，使皮肤亮洁，延缓衰老；含维生素B1、维生素B6、泛酸等，能缓解精神紧张，考试前多吃小白菜，有助于保持平静的心态。小白菜中所含的维生素C，能在人体内形成一种“透明质酸抑制物”，这种物质具有抗癌作用，可使癌细胞丧失活力。

中医认为小白菜具有清热除烦，行气祛痰，消肿散结，通利胃肠等功效；主治肺热咳嗽、身热、口渴、胸闷、心烦、食少便秘、腹胀等病症。我们在选购小白菜时以无黄叶、无烂叶，外形整齐为好。

一般人群均可食用小白菜，但脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食。

排骨

排骨，即猪肋骨，除了含蛋白、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。排骨有很高的营养价值，中医认为它具有滋阴润燥、

益精补血的功效，适宜于气血不足，阴虚者。

在市场选购的排骨一般分前排和后排，前排的骨较粗，肉厚，后排的骨较细，肉薄，可根据自己的口味来选择。

●靓汤心水

现在天气变冷，感冒发烧的人多了。发烧时可以试着煲小白菜豆腐汤，豆腐中含有石膏成分，可以退烧；小白菜也有清凉减热的功效。不过煮煮时不要加油和盐，否则疗效会受到一定影响。但老人免疫力差，光靠食疗的方法不能起到退烧效果，还可能延误病情，最好还是去看医生。

汤神余自强药师话你知：
煲汤要用山泉水
鼎湖山泉订水电话：020-8428 8428