



# 胃寒腹泻食欲不振可吃点胡椒



冬季天冷了,就该吃点暖和的。可书上说,冬季不可太重口,否则容易上火有损健康。于是您是不是就纠结了?其实,冬季吃点暖和的,不代表一定就要吃辣椒,还有不少保暖给力又美味的香辛料等待您选择,这不,胡椒就是您的优质选择之一!

### 主题 胡椒猪肚汤

**食材**猪肚 1 个 姜 半个 盐 茶 胡椒 花椒 料酒 淀粉 葱 适量  
**做法**

1. 将猪肚用清水冲洗干净,用料酒浸泡 10 分钟去味,将料酒倒掉后加盐搓揉,最后用淀粉反复搓洗白。

2. 将锅中加水,花椒煮开,将洗净的猪肚放入沸水中焯一下,能够良好去味。

3. 将白胡椒用小火炒香,碾碎,将姜片及胡椒粉放入猪肚中,再将猪肚放入汤锅中加水,大火烧开后转小火慢炖 2 小时至

汤呈现奶白色。

4. 关火后捞出猪肚,晾凉后切条,放入汤锅中再次开小火慢炖 15 分钟,加盐调味后关火即可盛出食用。

### 营养提示

一、胡椒温中猪肚健胃,良好增进食欲。

猪肚,其实就是猪的胃,其性温,《本草经疏》说:“猪肚,为补脾之要品。脾胃得补,则中气益,利自止矣……补益脾胃,则精血自生,虚劳自愈。”用于虚劳消瘦,脾胃虚腹泄,尿频或遗尿,小儿疳积,更是补中益气的食疗方之一。

而白胡椒性味辛、温,入胃、大肠经。含胡椒碱、胡椒脂碱和挥发油等。可温中散寒,醒脾开胃。《本草纲目》认为它“暖肠胃,除寒湿反胃,虚胀冷积,阴毒”,对胃寒所致的胃腹冷痛、肠鸣腹泄有很好

的缓解作用,并可治疗风寒感冒。胡椒与猪肚搭配可用于治疗胃寒,心腹冷痛,因受寒而消化不良,吐清口水,虚寒性的胃、十二指肠溃疡等。这道汤煲成以后呈现牛奶般的乳白色,不仅浓厚暖心,具有不一般的饮食药疗效果,而且胡椒的气味还能够增进食欲,可以作为冬天的一道家常菜。

### 二、胡椒种类多,不同颜色用于不同烹饪方式

胡椒的果实与种子通过不同的加工方法,可以得到黑胡椒、白胡椒、绿胡椒以及红胡椒。在美国,白胡椒常被用作浅色酱汁或土豆泥等食品的调味料,因为黑胡椒在浅色食物中容易被认出,所以在熬汤时一般也用白胡椒调色。但由于黑胡椒的辣味比白胡椒强烈,香中带辣,祛腥提味,更多的用于烹制内脏、海鲜类菜肴。黑胡椒、白胡椒和绿胡椒都是同一种植物的果实,可以交替使用。但是颜色不同,特性各异。黑胡椒味辣刺鼻;白胡椒味辣但香味稍淡;绿胡椒味道最淡。大众可根据个人口味选择相应的胡椒。

### 三、鸡汤里加胡椒是缓解感冒最佳搭档

胡椒是一种天然的解充血药,胡椒中的化学物质可刺激鼻粘膜细胞产生稀释黏液,从而打通鼻子,缓解感冒症状。鸡汤撒上胡椒粉,是通鼻的完美食物搭档。但无论黑胡椒、白胡椒都不能高温油炸,应在菜肴或汤羹即将出锅时填加少许,均匀拌入。

## 社区医生



如果您有健康方面的问题想要咨询,或者有自己的养生之道,希望大家分享,请拨打嘉兴广电报电话 2200943 说出自己的想法。

### 本期做客医生

## 邵祺

脱发门诊主治医师

嘉兴市第二医院



### 读者提问

社区医生 邵女士,34 岁,脱发至今 12 年,原本属于毛发浓密的人。发现脱发是洗发、梳头都是头发一把把掉下来,现在明显发际线往上,发量也少了很多,不知道要怎么办?

### 专家解答

我们每天清晨起床以及梳理头发时都会发现有头发的脱落,为什么每天都有那么多毛发脱落,我们却没有成为光头呢?原因在于毛发的生长也遵循新陈代谢法则。一般情况下,原有的毛发经过一段时间就会自然脱落,同时会有等量的新生毛发予以补充,使得整个毛发数量处于动态平衡状态。成人头部毛发平均在 10 万根左右,一个月大概长 1cm 左右。每天掉落在 70-100 根都属于正常,如果超出 100 根,属于脱发;洗头掉头发增多,头发变细软,就要注意。自己可以做一个试验:3 天内不洗发,以拇指和食指拉起一束毛发,大约五六十根,然后用轻力顺毛干向发梢方向滑动。拔下超过 6 根毛发以上为阳性,表明有活动性脱发,需要就医;少于 6 根为阴性,属于正常生理性脱发。

这位朋友发现自己脱发较明显,可到脱发门诊具体看下实际情况,分析脱发增多的诱因,如生活和饮食习惯、熬夜、饮食油腻、精神压力大等。也可通过先进的仪器查看身体和毛囊的实际情况是否需要医疗干预。常见脱发类型有雄激素性秃发、斑秃、梅毒性脱发、瘢痕性脱发、休止期脱发、假性斑秃等,其中雄激素性秃发和斑秃占到脱发的 90%。对于脱发,预防和保健也非常重要,比如要根据发质、季节及活动空间的不同来确定洗发次数,一般一周需要洗头 3-4 次,油性头发建议每天或隔天洗一次;夏季,为保护头发,应打伞或戴帽子防止紫外线对头发的损害;游泳要带泳帽。在饮食方面,保持食物的多样化,尤其要补充富含微量元素(牛奶、胡萝卜、肝脏、蛋黄、瘦肉、家禽、乳类、蛋类、生蚝、山核桃、芝麻等)、维生素 C (各种水果和深绿色蔬菜) 的食物。

文 / 记者 朱丽佳

# 伤子宫的行为里这 3 个位居三甲,你有吗?

对于女性朋友而言,关注的不仅仅是外形美,身体的健康至关重要,子宫不管是对容颜美还是身体健康都有极大的作用,因此一定要避免生活中那些会对子宫造成伤害的行为,今天就来认识一下哪些事容易伤害子宫,同时为大家讲解几种保养子宫的方法。

### 常做这 3 件事对子宫的伤害越大

#### 1. 烟酒不离口

抽烟在女性身上也不少见,虽然说这是自己的事情自己的选择,但是抽烟这个过程会对人体造成巨大的伤害,女人抽烟尤其是对子宫伤害极大,因此为了自己的健康,女性朋友最好放下手中的香烟。有数据显示,经常抽烟的女性其患宫颈癌的概率要比正常人高出很多倍,此外二手烟也会对女性健康伤害极大,因此女人不仅要拒绝抽烟,更要拒绝二手烟。

#### 2. 不积极治疗妇科疾病

妇科病在女性身上是很常见的现象,因为清洁不当或者卫生护理问题,一些女

人容易被妇科疾病缠上,而有的人因为讳疾忌医而没有积极进行治疗,甚至有些会自行选择药物,要知道这种做法是非常不靠谱的,如果胡乱选择药物会让妇科疾病变得更加严重。

对于妇科疾病,一定要进行检查再采用专业的方法进行治疗,女性在患妇科病之后身体抵抗力会下降,这时候病菌更容易入侵患者身体内,最终会伤害子宫导致其感染,出现宫颈炎等。

#### 3. 频繁流产

当今社会是一个性观念比较开放的时代,在缺乏一定性知识的前提下进行 X 生活无疑会增加怀孕的概率。当出现意外怀孕之后,一些没有准备的人手足无措,只能在慌乱之间选择打胎这种办法,而不管是选择药流还是人流都会对子宫造成伤害。

药流这种方式是将打胎药注射到子宫之后对子宫产生刺激,当药效发挥之后,子宫内的胚胎就会被杀死,子宫进行进一步收缩之后会将杀死的胚胎排出身体

之外,但是在这个过程中不一定能彻底将胚胎组织排出,若造成残留之后就容易出现子宫垃圾。

如果选择人流手术,在手术过程当中很容易因为器械而伤害子宫内膜,也会对子宫造成伤害。

### 养好子宫,保护工作要做足

如果上面提到的这些事你都可能做过,那么就一定要做好子宫的保护工作了。

#### 保暖工作

女人一定要学会保暖,尤其是在生理期的时候,腰腹部更加要做好防寒措施。

#### 注意饮食

做好饮食上的相关事情也可以达到保护子宫的效果,可以多吃谷类食物,其中含有丰富的维生素 E 以及蛋白质等等,可以促进子宫细胞生长,此外,也可以多吃坚果类食物,有维生素 E 以及微量元素,对子宫健康也有一定帮助。