



夏季吃荔枝 补脑又美颜

初夏,荔枝成熟。一颗颗红衣裹白肉晶莹剔透,实在是让人难以抗拒。历史上有两位出名的荔枝狂热爱好者——苏东坡和杨贵妃。两位吃货对荔枝的痴迷更是留下千古名句“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”以及“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”。

信息时报记者 王佳馨 通讯员 康富来国医馆

“一颗荔枝四味药” 常食可有益身体

荔枝口感清香绵软、鲜嫩多汁、清甜可口,还含有丰富的果糖、维生素、蛋白质、柠檬酸等,对人体有补益的作用,被称为岭南水果中的上品。

据测定,每100克荔枝肉含蛋白质0.7克、脂肪0.6克、糖类13.3克、钙6毫克、脂肪0.6克、磷34毫克、铁0.5克、钾193毫克、镁17.8毫克。《随身居饮食谱》记载:“荔枝甘温而香,通神益智,填精充液,辟臭止痛,滋心营,养肝血,果中美品,鲜者尤佳。”从古时起,荔枝就被作为一种强壮滋补药来食用。

李时珍认为:“荔枝气味纯阳,其性畏热。鲜者食多,即龈肿口疼,病齿及火病人尤忌之。”荔枝性温,阴虚火旺的人慎食。即口腔溃疡,包括口舌溃疡、口腔溃烂、齿龈肿痛、生疮等忌多食荔枝;荔枝甘酸温补虚助邪敛邪,如果感冒患者食用荔枝,会使病邪缠绵难愈,所以夏季感冒者忌食荔枝;荔枝含糖过高,是属于升糖指数高的食物,所以糖尿病人以及肥胖者应慎用;另外,孕妇、出血病患者以及儿童等特殊人群都应该忌食或少吃。

《中国居民膳食指南》中建议,每天应该吃新鲜水果 200~350 克。荔枝糖分太高,建议一天吃 200 克即可,即每天 8~10 颗。

食用荔枝前后,适量喝点绿豆汤或盐水,以减少吃荔枝引起的上火症状。或者把新鲜荔枝去皮放进淡盐水中,放入冰柜里冰后使用,不仅可以预防“虚火”,还具有醒脾消滞的功效。

益智补脑

李时珍在《本草纲目》中说:“常食荔枝,补脑健身”。《食疗本草》中也提到:“荔枝,益智、健气。”荔枝对大脑组织有补养的作用,能改善失眠、健忘、神疲、多梦等症。

补脾益肝

《玉楸药解》中说:“荔枝……暖补脾精,温滋肝血。荔枝味甘、酸、性温,入心、脾、肝经;果肉具有补脾益肝、生津止渴、温中止痛、补心安神等功效”,适用于身体虚弱、气血不足、胃阴不足等症。

温中止痛

荔枝肉有温中的作用,对畏寒疼痛有益处。在临床上,荔枝干多用于治疗肝郁气滞、疝气疼痛、女性气血滞痛、胃脘久痛等症。

延缓衰老

荔枝肉拥有丰富维生素 C 和蛋白质,鲜食可以促进皮肤新陈代谢,提高皮肤的抗氧化能力,有祛斑、光洁皮肤、延缓衰老的功效,令皮肤更光滑。

膳食推荐

用荔枝干肉 15 枚、红枣 10 枚,水煎服,用于血虚,心悸,头昏,眼花。

用荔枝干肉,莲子,山药适量,与粳米煮粥食,用于脾胃虚弱,呕逆少食,腹痛腹泻,也可用于老年人止泻。

“一颗荔枝三把火” 这些人群要少吃

每月 Good Film

夏天来了,我想住进电影院

6月开始,又是大片集中的观影小高潮。这个月的电影既有《哆啦A梦大熊的月球探险记》《玩具总动员4》等经典系列动画片,还有《哥斯拉2:怪兽之王》《X战警:黑凤凰》等好莱坞巨制,足够精彩!

信息时报记者 王佳馨



《哆啦A梦: 大雄的月球探险记》

导演:八锹新之介
主演:水田山葵/大原惠美/嘉数由美/木村昶
类型:剧情/动画
片长:111分钟
上映日期:6月1日

剧情介绍:月球探测器在月亮上捕捉到了白影,大雄认为这道白影是月亮上的兔子,惹来了大家的耻笑,于是哆啦A梦为了帮助大雄,利用道具“异说俱乐部徽章”,在月球背面制造了一个兔子王国。一天,神秘少年露卡转学而来,与大雄和伙伴们一同前往月亮上的月兔王国展开了一场别开生面的浪漫想象力之旅。

《X战警:黑凤凰》

导演:西蒙·金伯格
主演:苏菲·特纳/詹姆斯·麦卡沃伊/迈克尔·法斯宾德
类型:动作/科幻/冒险
片长:114分钟
上映日期:6月6日

剧情介绍:影片剧情围绕X战警中最受欢迎成员之一的琴·葛蕾展开,讲述她逐渐转化为黑凤凰的故事。在一次危及生命的太空营救行动中,琴被神秘的宇宙力量击中,成为最强大的变种人。此后琴·葛蕾不仅要设法掌控日益增长、极不稳定的力量,更要与自己内心的恶魔抗争。她的失控让整个X战警大家庭分崩离析,也让整个星球陷入毁灭的威胁之中。《X战警:黑凤凰》是迄今为止气氛最紧张、情感最丰富的一部《X战警》电影,是《X战警》系列20年来的集大成之作,大家非常熟悉和热爱的变种人大家庭即将面对最为强大的敌人——而她恰恰还是他们中的一员。



《玩具总动员4》

导演:乔什·库雷
主演:汤姆·汉克斯/蒂姆·艾伦/安妮·波茨
类型:喜剧/动画/奇幻
片长:90分钟
上映日期:6月21日

剧情介绍:《玩具总动员4》将是皮克斯动画系列电影的第四部,主角是两个玩具:牛仔警长胡迪和太空骑警巴斯光年。故事将延续上集,孩子们变成了青年,玩具的回归便显得更加尴尬。当然,不排除皮克斯开辟新的故事方向,将系列电影更好地发展下去。



《蜘蛛侠:英雄远征》

导演:乔·沃茨
主演:汤姆·赫兰德/赞达亚/玛丽莎·托梅
类型:动作/科幻/冒险
片长:135分钟
上映日期:6月28日

剧情介绍:最受关注的漫威超级英雄大片《蜘蛛侠:英雄远征》依旧由导演乔·沃茨执导,汤姆·赫兰德继续饰演蜘蛛侠彼得·帕克。此次蜘蛛侠将前往欧洲展开新的征程,并将对抗由杰克·吉伦哈尔加盟饰演的大反派神秘客,赞达亚、雅各布·巴特朗、托尼·雷沃罗利等原班人马也将悉数回归。