

园艺 与 健身

蔬菜的抗癌作用

日本学者认为蔬菜具有抗癌作用。

最近,大阪市立大学生活科学部江幡淳子副教授等人发现,蔬菜具有抑制严重关系到致癌的变异原性(遗传因子引起突然变异的性质)的作用,即使是同样的蔬菜,因收获时间、生长时间和收获部位等不同,抑制率也存在很大的差异。他们从研究数据中得出了以下有趣的结论,即冬天收获的蔬菜的抑制率比夏天收获的高,长在离地面较远的蔓上的黄瓜的抑制率高。

去年,在位于奈良县宇陀郡榛原町的县农业试验场高原分场的协助下,他们根据不同的收获时间、收获部位和生长时间,收获了圆白菜、菠菜、黄瓜和牛蒡等5种蔬菜。

结果,夏天收获的圆白菜的突然变异抑制率为13%,而秋天收获的则高达23%。7月份收获的菠菜的突然变异抑制率为18%,10月份收获的为27%,12月份收获的为32%,秋天和冬天收获的抑制率高。

他们按距离地面远近的顺序把黄瓜生长在蔓上的收获部位分为上段、中段和下段,来观察黄瓜抑制率的差异。实验清楚地表明,黄瓜的抑制率是按下段、中段和上段的顺序往上提高。

茄子的药用

茄子既是营养丰富的蔬菜,又是一味中药。它含有多种营养物质,与一般蔬菜不同的是它含有维生素P。维生素P能增强人体细胞间的粘着力,并能提高微细血管对疾病的抵抗力,并可防治小血管出血,能保护血管,使之保持正常的生殖功能。特别是对动脉硬化、高血压、冠心病、咯血、紫癜和坏血病等患者,有辅助治疗的作用。

中医认为茄子性味甘寒、无毒,具有散淤、消肿止痛、通疗寒热、祛风通络、止血等功效。对细菌性食物中毒,吃生茄子可解毒。经霜打的茄子连蒂烧后研末,每天早晨空腹9克,用黄酒一盅送下,连服一周,可治便血;生茄子,切成片,用胶布固定贴患处,一日换三次,治疗肿;茄子根、茎熬水,每晚泡洗患处,治冻伤;紫茄子数斤与饭同用,可辅助治疗黄疸型肝炎;茄子叶十余片,水煎服,治腹泻;白茄子60克,煮后去渣,加蜂蜜适量温服,一日二次,治老年性咳嗽;茄蒂五个,焙焦为末,黄酒送服,可治疝气痛。

苹果的疗效

每天一个苹果,连皮吃下,对于动脉硬化,关节炎以及老年病患者颇具益处。便秘患者,每天清晨可吃一个苹果,要细嚼慢咽。苹果糊加温后再食用,是儿童及一般病人最易消化的佳品。将苹果皮泡茶喝,对于支气管炎患者疗效颇佳,如拌入蜂蜜

后,则对神经起镇定作用。适量地饮些苹果酒,对结石、关节炎患者益处甚大。

杏仁胡萝卜糕

原料:胡萝卜500克,葡萄干50克,杏仁粉50克,牛奶200毫升,炼乳100克,柠檬半个,肉桂粉、奶油、绵白糖各适量。

制法:1. 胡萝卜洗净,擦成泥状;葡萄干洗净,切碎。

2. 将胡萝卜泥、葡萄干碎粒与杏仁粉、牛奶一起放在盆中混匀,略煮20分钟,再加炼乳、柠檬(挤汁)、肉桂粉等,拌匀略煮。

3. 模具方盘内先涂一层油,将拌好的原料倒入,待冷却凝固(可放电冰箱中),取出,切成2~3厘米见方的小块,上撒绵白糖即可。

罐头开启法

“罐头好吃口难开”。这是许多消费者对瓶装罐头的评语。笔者是医院工作人员,经常看到住院病人在开罐头时弄坏瓶子、划破手的现象。在为患者服务的过程中,我发现一种简便安全的开启法,特介绍如下:

先用剪刀在罐头铁盖下边缘开一小口,挑出一厘米左右的小铁边,然后用止血钳或小钳子夹紧铁边,向右上方用力旋转,卷至铁盖的三分之二处,盖子即可脱落。此法既省时、省力,又很安全。

(本刊辑)