大蒜再好五类人也要慎吃

生吃大蒜保留蒜素

大蒜之所以有防癌的药用作用，简单来讲是它含有一种天然的杀菌物质“蒜素”，我们闻到的辛辣味就是蒜素产生的，这种大蒜素即使稀释10万倍，仍能在瞬间杀死伤寒杆菌、痢疾杆菌、流感病毒等，特别是能杀死胃癌的首要诱因幽门螺杆菌。

由于大蒜经炒或煮，里面的蒜素大部分会挥发或受热分解掉，这样就大大地降低了大蒜的保健功效。所以，大蒜尽量还是生吃好，如果实在受不了蒜辣味，可以在炒菜要出锅的时候撒上蒜蓉，这样辣味减淡了，大蒜素也不会过多损失，另外也可以选择吃糖蒜和醋蒜。

但是把大蒜整个吃下去是吃不到大蒜素的，因为大蒜素并不是直接存在的，而是要由独立存在于大蒜中的蒜氨酸和蒜酶这两种物质合成，只有把大蒜拍碎或捣碎，它们才能结合成大蒜素。所以吃蒜时最好拍碎或捣碎，或者多嚼一会儿，这样还有助于消除口腔细菌。

五类人不宜生吃大蒜

蒜作为常用蔬菜和调味，当然是适合大部分人日常食用了，尤其对于患有肺结核、癌症、以及高血压、动脉硬化等心血管疾病的患者很有好处。但是，如果你有眼疾，或患有癌症，或患有肝病，或腹泻，那就不能盲目生吃大蒜了。

1.眼病患者

古人说：“蒜治百病唯害一目。”长期、大量吃蒜，对眼睛是有害的。嵇康在《养生论》中说“荤辛害目”，蒜味最辛，而且它是走清窍的，通眼睛，容易造成眼睛的损伤。所以吃蒜要注意不要过多，尤其是有眼病的人，在治疗时必须忌掉辛辣食物。

2.虚弱有热者

古人认为多食蒜会耗散人的气，同时也耗散人的血，《本草从新》记载“大蒜辛热有毒，生痰动火，散气耗血，虚弱有热的人切勿沾唇”。所以身体差、气血虚弱的人要注意。

3.肝病患者

很多人用吃大蒜的方法来预防肝炎，甚至有人在患上肝炎后仍然每天吃大蒜。这都是不对的。《本草纲目》记载蒜“久食伤肝损眼”，大蒜性热，能助火；味辛，刺激性强。肝有内火者如果食用，肝火会更旺，时间久了当然会造成损伤。

4.脾虚腹泻患者

生大蒜的的刺激性很强，平常少吃点是可以促消化，但是如果患有非细菌性的肠炎、腹泻时再吃大蒜，强烈的刺激会使肠黏膜充血、水肿加重，促进渗出，使病情恶化。

5.重病者慎食

蒜属发物，所谓发物，是指特别容易诱发某些疾病，或加重已发疾病的食物。食用像大蒜、辣椒等辛辣食品，对患有重病或者正在服药的人来说，很可能出现明显的副作用，不但可能引发旧病，还可能使药物失效，或与药物产生连锁反应，影响身体健康。

据家庭医生在线

生活 锦囊

生姜泡脚有六大功效

1.生姜泡脚治疗感冒：将一块拇指大的生姜加水煮沸或放入热水中浸泡，待水温合适(40度左右)给感冒病人泡脚，能够有效地防止症状进一步发展，阻止感冒。即使没有感冒的人，生姜泡脚也可以起到驱寒的作用，以此来预防感冒。

2.生姜泡脚治疗风湿：生姜有特殊的驱寒祛风功效，风湿患者每天晚上持续泡脚半小时能够有效地减轻病症。泡脚木桶过小腿能够更好地缓解风湿关节炎等症状。

3.生姜泡脚减少手脚冰凉：生姜能够驱寒，手脚冰冷主要是因为供血不足达不到身体末端所致。生姜泡脚能够有效地改善血液循环，缓解手脚冰冷的症状。

4.生姜泡脚改善睡眠：生姜泡脚时加入适量黑醋，能够很好地刺激足底穴位，增强各系统的新陈代谢，从而使人体放松、缓解疲劳，从而改善睡眠质量。

5.生姜泡脚保养肾脏：生姜泡脚改善供血不足，配合补肾食材能够很好地起到暖肾养肾的作用。

6.生姜泡脚延缓衰老：肾脏衰而人老，生姜泡脚改善气血、保养肾脏，能够有效延缓衰老，延年益寿。 **据家庭医生在线**

生活 提醒

食物冷冻保质期其实没有那么长

怕食物变质放进冷冻室就万事大吉了？英国家政学会官网说，食物即便冷冻也有保质期，而且各不相同。

鸡、鸭、牛、羊、猪肉冷冻时间最长别超过6个月，培根片、腌肉别超过3个月，火腿和培根块别超过4个月；鱼类中，多脂鱼和鱼块冷冻不宜超过4个月，白鲑别超过8个月，贝类别超过3个月；用开水焯过的蔬菜可以冷冻保存12个月，没焯过的只能保存4个月，西红柿冷冻最长可保存8个月。

一旦超过保质期，食物在冷冻室内也会变质。家政学会建议，为了减少浪费，最好在把食物放入冷冻室前贴个标签，注明放入时间和食用期限。 **据《北京日报》**

食之 有道

秋季菠萝正当季 菠萝鸡丁有健胃消食功效

秋季菠萝正当季。菠萝性味甘平，具有健胃消食的效果，是不错的食材。

在岭南地区，菠萝入菜数不胜数，今天介绍的做法以鸡丁和酸甜汁共烹，视为一款适时家常菜。

材料：鸡丁200克，菠萝150克，洋葱100克，蒜片10克，盐、糖、生抽、蛋清、酸甜汁、花生油各适量。

做法：菠萝、洋葱切片备用；鸡腿肉洗净，切约1厘米丁状后，以盐、糖、生抽、蛋清腌制片刻备用。开锅下油，爆香蒜片，下鸡丁翻炒片刻，放入菠萝、洋葱，加入适量酸甜汁，收汁后调味上碟即成。

据《广州日报》

分 类 广 告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话：15903708588 13781482017

鼻炎可以免费试用

“郭家堂”全市 征集100名鼻炎患者免费体验

“郭家堂”在本市征集100名鼻炎患者免费试用，如果您遭受鼻塞、鼻干、鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、流鼻涕、嗅觉减退、头晕头痛、呼吸不畅等问题困扰，抓紧电话报名或到店“免费体验”试用，不花一分钱，金杯银杯不如老百姓的口碑，如果您体验感觉好请告诉您身边的朋友，名额有限，请抓紧时间预约。

郭家堂鼻炎店地址：商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北（八一路小学大门东侧）
电话：0370-2667688 公交路线：乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下

鄂医械广审（文）第2017030068号

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长，老年人患各种眼病的概率也随之增加，症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明，传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者，让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容：1.免费检查；2.免费享受古法拨经及眼部水疗（价值298元）；3.免费领取扶明堂眼贴。

健康热线:0370—2599788

扶明堂地址：商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北（八一路小学大门东侧10米）

公交路线：乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下

陕医械广审（文）第2016090051号

众泰E200电动汽车优惠大酬宾

众泰新能源电动汽车交1000元抵3000元，再送3000元健康大礼包。绿色新生活，流行新风尚，环保健康出行，我选众泰E200。

地址：文化路与凯旋路交叉口南100米路西

电话：（0370）2877677

本栏目分类广告 一个电话上门服务

上门服务热线：
宋 晨 13592345321
关金杰 15539056581

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	宝沃汽车正兴店 2058555
东风标致汽车银狮店 6055555	上海大众汽车恒昌店 2267361	哈弗汽车宏丰店 2226333
北京现代汽车天泽店 3909888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	Jeep汽车佳翔店 2268111
广汽丰田汽车威佳店 5072222	沃尔沃汽车商沃店 6987866	中华汽车华顺店 2630666
北汽威旺汽车驰原店 6979988	宝马汽车商德宝店 6998555	长安汽车威达店 2299889
一汽大众汽车众捷店 6060999	纳智捷汽车畅捷店 3539666	长安汽车威隆店 6797111
凯迪拉克汽车凯迪店 8992888	哈弗汽车宏腾店 3330888	长安汽车威航店 2233300
北京奔驰汽车鹏东店 6796010	猎豹汽车裕鑫店 2228887	东南汽车威达店 2227000
一汽奥迪汽车金奥店 2305555	众泰汽车盛源店 2236767	奇瑞汽车广瑞店 2969000
众泰大迈汽车德泰店 2079000	野马汽车睿诚店 2888580	别克汽车中岩店 2029888

广告热线:2613296 13781482017 15539056581 敬告:使用本栏目信息请供需双方认真核实有关证明材料,成交时交款及付定金前请签订有效法律合同。由此产生的广告纠纷与本报无关。