**【空中学习舱-经典大咖课】**

**走进中医世界**

**第九讲 零食也能吃出健康来**

主讲人：沈佳

南京中医药大学第二附属医院（江苏省第二中医院）健康管理中心主任中医师

爱上经典·走进中医世界！同学们好，我是来自南京中医药大学第二附属医院，江苏省第二中医院健康管理中心治胃病的沈佳医生。今天咱们聊一个更有趣的话题，就是零食也能吃出健康来！

营养学家眼中的零食是什么样子的？他们认为在儿童青少年膳食当中，零食它可以提供一些能量，可以占到7.7%，膳食纤维18.2%，还有什么钙、维生素E等等。那么专家表示我们国家的儿童青少年的膳食结构与质量虽然是有所优化，但是还没有达到很合理，存在缺少维生素A等微量营养素，还有缺钙的问题。那么这些东西可以通过零食进行补充。

中医是怎么看待零食的？有很多零食我们并不主张吃，或者不主张多吃，比如我们可以吃一些水果，但是水果类制成的饮料除了服用比较方便以外，那么营养价值方面它并不会比水果好多少；还有奶制品可以补充身体需要的一些营养，但是加糖做成的冰激凌并不会优于牛奶，对于体质偏弱的或者是偏寒的，反而会损伤阳气，或者将你们的胃肠功能搞差了。那么多数零食都是高热量的，可以在一定程度上补充体力，比如像甜品 饮料，坚果和一些粗粮等等。

哪些零食和中药有关？那么对于牛乳来讲，中医认为它是味甘性平，它可以补虚损，益肺胃，生津润肠。那么再说说羊乳，古人认为牛奶偏凉一点，那么羊奶偏暖，就是说体寒的人更适合吃羊奶。奶制品说完了我们再看看水果，比如说苹果，苹果在清代著名的一个温病学家王孟英他写了一本书叫《随息居饮食谱》，这本书里面就讲了苹果它是甘、凉，也比如说可以生津润肺、除烦、解暑、开胃，它可以醒酒。我们再来看看就是西瓜，那么在《本草纲目》里面也记载了，说西瓜是甘淡、寒、无毒的，那么中医认为西瓜它可以清热解暑，除烦止渴，可以利小便。那么坚果像葵花籽、南瓜子、杏仁、桂圆等等，比如像葵花籽，那么在中医认为葵花籽可以杀蛲虫，当然现代人研究认为它可能它含有丰富的不饱和脂肪酸，那么可以治疗一些高血脂。还有一个瓜子叫南瓜子，那么它也有驱虫的作用，可以治疗绦虫 蛔虫，还有一些产后的手脚浮肿。比如像杏仁，杏仁可以止咳化痰，可以润肠通便。那么还有桂圆，它可以明目，对我们的眼睛有好处，它可以补血。

我们应该怎样合理选择零食，我们尽量选择健康有营养的，不选或者少选。比如说油炸，烧烤 腌制，含糖的，含盐多的零食，还有像核桃、杏仁、腰果，松子这些坚果，它的营养是很丰富的，但是含有油脂比较多，吃了多了以后可能会超重，可能会肥胖。那么第二个选择原则，我们就是从中药功效的角度来看，如果说缺铁性贫血，可以吃什么？桂圆 红枣。如果我们不小心咳嗽了，可以吃点杏仁，可以吃点白果。那么对于零食怎么去选，我们今天这堂课，从中医的角度给出了一些建议，希望对大家有所帮助，同学们，今天的课就到这里，下课！

答题时间到！下列哪项水果可以清热解暑？

A苹果

B西瓜

C榴莲

D橘子

正确答案就是B西瓜，同学们答对了吗？