

涓 杓漢兼姪緇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鎚 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 洪 ゆ 侯 秋天吃玉米的六大神奇功效

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2008/08/29 16:05

立秋已过，它标志着夏季的炎热即将离我们而去。

在这样的节气，我们吃什么更有利于健康呢？首席中医养生专家、中国中医科学院杨力教授提示我们：立秋时节宜吃玉米。

玉米，又称“玉蜀黍”、“苞谷”、“玉茭”、“棒子”等，它味甘性平，具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆、延缓衰老等功能。据考证，玉米原产于南美洲，约在16世纪中期，中国开始引种玉米。目前，我国玉米的播种面积很大，种类有黄玉米、白玉米、糯玉米和杂玉米等，是我国北方和西南山区及其他旱谷地区人民的主要粮食之一。玉米可煮汤代茶饮，也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等。

玉米可以延缓衰老

中医学认为，玉米性平味甘，入肝、肾、膀胱经，有利尿消肿、平肝利胆、健脾渗湿、调中开胃、益肺宁心、清湿热等功能，立秋时令食用不但能祛秋燥，还有助于延缓衰老。

预防心脑血管疾病：

现代医学认为，玉米含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素、微量元素和氨基酸等营养成分。现代研究证实，玉米中的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度，并防止其沉积于血管壁，因此，玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。

玉米可以明目：

玉米含有类黄酮，对视网膜黄斑有一定作用，所以多吃玉米有明目作用。

玉米能防癌、抗衰老。

玉米中含的硒和镁有防癌、抗癌作用：当硒与维生素E联合作用时，能防止十多种癌瘤，尤其是最常见的乳腺癌和直肠癌，另外，硒还可以调节甲状腺的工作，防止白内障的发生；镁一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能加强肠壁蠕动，促使体内废物排出体外，这对防癌也有重要意义。它含有一种长寿因子——谷胱甘肽，它在硒的参与下，生成谷胱甘肽氧化酶，具有恢复青春、延缓衰老的功能。

玉米须还有美容、减肥功能。

因为玉米胚芽中的维生素E还可促进人体细胞分裂，防止皮肤出现皱纹；玉米须有利尿作用，也有

利于减肥。膨化后的玉米花体积很大，食后可消除肥胖人的饥饿感，但含热量却很低，是减肥食品之一。

调节荷尔蒙：

玉米中富含的维生素E可通过生殖腺增加荷尔蒙的分泌，改善性能力，预防小产。

健脑：

玉米中含有的谷氨酸还有一定的健脑功能。

下面向大家介绍一道玉米菜肴——松仁玉米：

原料：玉米，松仁，红菜椒，葱末，白糖，盐。

做法：红菜椒去籽洗净切成2厘米大小的菱形片；玉米棒去皮和须，剥下玉米粒。大火将平底煎锅烧热，撒入生松仁，调小火焙干。要用锅铲经常翻炒，使松仁滚动，颜色均匀。当焙至松仁全部为金黄色时，盛出摊在大盘中晾凉。煮锅中放水，大火烧沸，将玉米粒放入，调中火煮5分钟，然后取出沥干水分。大火烧热炒锅，倒入油，待油温升至六成热时，先放葱末煸香，随后再放入玉米粒和红菜椒片，调入适量盐和白糖翻炒片刻。沿锅边加入约1汤匙（15毫升）清水，再盖上锅盖焖3分钟。打开锅盖，加入松仁，大火翻炒均匀即可。