

健康驿站

保温杯里泡枸杞？
这样吃枸杞才有效

“人到中年不得已，保温杯里泡枸杞！”近年来，枸杞泡水引领了中国养生新风尚。不仅如此，拥有“东方长寿果”美誉的枸杞在国外也是时尚健康的宠儿。

除了泡水煮粥，欧美还将其研发成枸杞酱、枸杞保健品，甚至枸杞面霜、枸杞面膜、枸杞香水，卖得比国内还要贵、还要火。小小枸杞，真的这么神奇？怎样吃枸杞，才能真的做到保健养生？

枸杞的营养到底体现在哪儿？

枸杞能受到全球人的欢迎，与其丰富的营养价值有关。除了富含多种维生素、矿物质和膳食纤维等常规营养素之外，枸杞还含有一些特殊的保健成分。

1. 枸杞含有枸杞多糖。枸杞多糖是重要的营养活性成分之一。多项现代医学研究证实，其具有抗氧化、抗衰老、免疫调节、神经保护、降血糖等多种健康功效。

2. 枸杞含有枸杞酸。枸杞酸是枸杞中的标志性成分。研究表明，其具有美白、抗氧化、抗衰老、保肝等功效。

3. 红枸杞富含玉米黄质二棕榈酸酯。作为一种类胡萝卜素，玉米黄质二棕榈酸酯具有保护肝脏、改善肝损伤等作用。

无论哪种颜色的枸杞，其颜色越鲜艳，天然色素含量越高，抗氧化活性往往越强，对健康越有益。

枸杞怎么吃最有效？

枸杞虽好，但只有吃对了，才能最大化地发挥其健康功效，以下几点提醒大家注意。

1. 泡水时加片维生素C。枸杞最方便、最简单的吃法就是泡水喝。热水泡枸杞不但可以在短时间内将其泡开，还能起到一定的杀菌作用，但缺点是很容易使枸杞变色。枸杞的颜色是由天然色素形成的，变色也就意味着色素成分被破坏，营养价值降低。事实上，枸杞的色素在碱性环境或者受到氧化都会被破坏，最简单的方法就是在水里放一片维生素C，既可调节酸度又可防止氧化。

2. 泡完水、煮完汤的枸杞，嚼烂吃掉。很多人喜欢用枸杞泡水、煲汤或煮粥，然后喝水、喝汤，却把枸杞跟茶叶或渣滓一起倒掉了。殊不知，这样做根本没法儿有效吸收枸杞中全部的有益成分。很多健康成分并不溶于水，光是泡水或煲汤，并不能完全释放。因此要发挥枸杞的健康功效，枸杞泡水还需要连枸杞果一起嚼烂吃掉。

3. 除了泡水、煮粥、煲汤外，还可以将枸杞放在沙拉、酸奶、麦片里混合后食用，在烤制松饼、饼干、燕麦麸皮煎饼时添加枸杞也是不错的吃法。

4. 给枸杞找好搭档。枸杞非常百搭，既可以与菊花、金银花、胖大海、冰糖等一起泡水喝，也可与雪梨、百合、银耳、山楂等制成羹类，还可以与粳米、桂圆、山药等一起煮粥。

枸杞特别适合体质虚弱、抵抗力差、眼疲劳等人群食用，但阴虚体质的人要注意枸杞的用量。

（晨综）

热点话题

下车后，找不着路了

老人走失，
我们应该做些什么？

□ 记者 张铮

都说“陪伴是最长情的告白”，可是在我们的微信朋友圈里，经常会看到寻找走失老人的启事。因记忆力衰退等原因，老人走失已成为一个亟待解决的社会问题。我们该如何关爱身边的老年人，让他们走失之后能顺利返家？12月4日，记者对此进行了采访。

一下公交车，竟然迷路了！

家住市区五一路的胡平大妈，今年83岁，独居，身体硬朗。几天前，胡大妈竟然迷路了。11月30日上午，胡大妈乘坐公交车到家住东城区的女儿家。一下公交车，她就迷路了。

“我记得女儿所住小区的大门口有一家商店。”胡大妈说，可是她来来回回在这条路上转悠了十几趟，就是找不到那家商店。在热心人的帮助下，胡大妈才找到女儿所住的小区。

无独有偶，几天前的深夜，在京港澳高速许昌站附近，有一位80多岁的老人在站口徘徊，非常危险。中原高速郑漯分公司许昌站的工作人员李晓红巡查时发现了老人，并把他搀扶到安全地点进行询问。老人年纪过大，无法提供自己的名字、家庭住址以及家人的联系方式，只是一直说饿。李晓红赶忙从餐厅为老人拿来了鸡蛋、牛奶等食物充饥，并及时与辖区派出所取得联系。

其实，这样的事情在我们的生活中时有发生，记者从社区警务室、110民警处了解到，他们每个月都会接到老人走失的报案。

老人为何容易迷路？

那么，老人为何容易迷路呢？记者从市区一些医疗机构了解到，阿兹海默症和血管性痴呆是造成老人认知失常、走失迷路的主要病因。

今日聚焦

年龄越大越要重视喝水

当你感冒、肚子疼，甚至有任何不舒服时，身边总会有人劝你“多喝水”。这个人一定很关心你的健康，因为水是生命之源，人体约70%由水组成。然而，据中国水与生命质量认知调查报告，95.3%的人不会喝水，65.9%的人渴了才喝水，只有不到5%的人有定时定量喝水的习惯。

近期，加拿大一项最新研究发现，随着年龄增长，人需要喝更多的水来弥补体温调节变化。

那么，为什么年纪越大，越要多喝水？

水合作用，也就是喝水，是调节体温的关键，有助于预防一系列健康



资料图片

阿兹海默症的早期症状为易迷路、算不清账，并伴有记忆障碍。血管性痴呆主要指患者长期患有高血压、糖尿病和中风等疾病，并受此影响而发生了认知障碍，这也是老人的常见病种。

社区工作人员周鸿说，从以往发生的案例来看，老人走失也有社会原因：随着城市的发展，很多老旧街道不断被新建道路取代，部分城区更是整体拆迁，老人出门后对路况不熟，很容易走失。此外，现在的年轻人往往工作压力很大，对老人的照顾难免有所疏忽。长期独居，也使老人走失发生的概率增大。

如何防止老人走失？

面对老人走失频频发生的现状，家人应该如何防范？老人走失后又该如何处理？

采访中，市民刘东伟告诉记者，

他的父亲是一名阿兹海默症患者，经历过几次走失。“我制作了一个牌子，上面有我父亲的名字、家人的联系电话。我平时就把这个牌子放在父亲的衣兜里。”刘东伟说，这个牌子发挥了作用。有一次，他父亲走失后，热心人就是通过这个牌子和他取得了联系。

其实，家庭照顾是第一道也是最牢固的防线。家人如果发现老人出现健忘、生活能力减弱等现象，应及时带老人前往医院做一下认知功能筛查，发现病情后及早治疗。老人在平时的生活中也要积极将血压、血糖控制好，避免血管性痴呆的发生。

另外，周鸿提醒，老人走失后，家人除了积极寻找外，还应及时报警，并与当地救助站取得联系。同时，平时要多关心老人，在老人的衣兜内放置一个写有家庭信息和联系方式的信息牌。

通过分析大量关于饮水建议的文章和指南，研究人员建议65岁以上老年人，每天喝水量在1.5升至2升之间。

研究指出，目前还不能将所有临床和环境因素考虑在内，大多数国际组织的饮水量建议也没有考虑到老年人的生理特殊性和其他疾病的影响。已有许多研究表明，病人如果饮水量低于每日所需量（特别是饮水量<1升/天的人），就会出现病情恶化。

研究人员还强调，饮水过多也会引发潜在疾病，老年人如果每天喝2升水就会达到饱和，尽量不要超过这个量。

（晨综）