

每逢佳节胖三斤 三款春季刮油食谱

春节刚刚过完没多久,大家基本都胖了。所以今天讲解关于春季减肥必备的几款食谱,让累积的脂肪全部走开。

干贝丝瓜汤

材料:干贝、丝瓜、枸杞、葱、姜、味精、盐。

做法:丝瓜洗净去皮后再切丝,然后把干贝跟枸杞分别洗净泡水10分钟,姜跟葱切丝备好。往锅里倒入油,然后把姜丝跟干贝一起放入爆炒,再放入丝瓜,爆炒一分钟后加入水,水沸腾后放入枸杞、葱及调味料即可。

功效:具有解毒清热,利尿减肥的效果。

海鲜意面

材料:意面、鲜贝、虾、花蛤、番茄酱、调料、葱花。

做法:虾洗净后去壳,去头尾和虾线后放置一旁备用,花蛤洗净煮开后去壳取肉备用。意面煮到八分熟之后捞出备用。在锅里热油,把花蛤肉、鲜贝、虾仁一起放入锅中爆炒到熟之后再加入番茄酱和调料,倒入意大利面,炒到意大利面熟即可。

功效:意大利面是用硬小麦做成的,可以让我们的身体增加饱腹感,控制其他食物摄入量。

凉拌黄瓜

材料:黄瓜、蒜、香菜、米醋、香油。

做法:黄瓜洗净切段微拍,蒜洗净去皮后剁成蒜泥。把黄瓜跟蒜泥一起倒入碗中,加入醋跟香油、香菜,均匀搅拌后即可。

功效:黄瓜是一种热量很低的食物,不仅可以预防便秘,其所含有的丙醇二酸还可以阻止碳水化合物转化为脂肪,有减肥的效果。据《人人健康》

多国专家提出新年饮食建议

英国《每日邮报》整理多国专家观点并给出建议,8个饮食习惯小改变让你变得更健康。

▶▶ 有些蔬菜要炒着吃

一项刊登在《食物化学》期刊上的研究发现,土豆、南瓜、西红柿、茄子过油后能产生更多有助抗病的酚类化合物,起到预防癌症、糖尿病,黄斑变性的作用。

▶▶ 改用不太熟悉的餐具吃饭

使用不太顺手的餐具吃饭可以降低吃饭速度,让大脑有足够的时间反馈饱腹感,进而达到减少热量摄入、控制体重的目的。比如,用惯刀叉的英国人可以试着使用筷子吃饭。

▶▶ 适当喝点红酒

适量喝红酒能降低心脏病和癌症风险。在阳光照射下逐渐成熟的葡萄含有更多有益成分,用此类葡萄酿成的葡萄酒防病效果也会更好。而喝红酒保健要适量,最好控制在每天2-3两。

▶▶ 多用调味汁,少吃沙拉酱

超市或餐馆提供的蔬菜沙拉,大多会因加入的酱汁导致含盐和热量升高。用调味汁代替有助于保证饮食健康,配调味汁最好的调料是醋、生姜和橄榄油。

▶▶ 别等饿了再决定吃什么

研究发现,在觉得饿时点餐会增加高热量食物的摄入风险,而提前几小时决定吃什么,每餐可少摄入最多1000卡路里的热量。

▶▶ 吃饭时关掉电视电脑

研究人员针对咀嚼声音与食物摄入之间的关系进行了3项试验,发现听到的咀嚼声音越多,吃掉的食物越少。那些清楚听到自己嚼脆饼声音的参试者,摄入量减少了30%。关掉电视吃饭还能避免分心,有助促进消化。

▶▶ 吃低热量食物时少喝酒

低热量食物是健康饮食的一大选择,但在喝酒时,最好还是吃点含糖食物,否则容易醉酒。这主要是因为食物中的糖分可以减慢酒精的吸收速度。

▶▶ 每天吃一个苹果

每天吃100克水果(约一个中等大小的苹果),早亡几率可降低35%。苹果皮中含有大量的纤维素和黄酮类物质,后者有防止细胞损伤和老化的作用。在富含黄酮类物质的水果中,苹果排名最高,此外还有蓝莓、梨、草莓等。据《生命时报》



暴饮暴食后 小心胰腺在爆发

暴饮暴食或者酗酒,会使胰腺分泌旺盛,肠壁水肿,而胰胆管一时之间无法让大量的胰液快速通过,甚至反流入胰管,引起胰腺炎。

最常见症状是腹痛,常位于中上腹部。而发病程度不一,轻者为钝痛、隐痛,重者可呈持续性绞痛。多数急性胰腺炎发病时还可出现恶心、呕吐,而且吐后腹痛并不缓解。此外,多数患者会发热,可能会持续三五天。黄疸,多发生于并发胆道疾病和重症急性胰腺炎的患者。休克,这是重症急性胰腺炎发作时出现的症状,疼痛剧烈,脸色苍白、出冷汗、血压下降,最终休克,抢救不及时可导致死亡,又称为爆发性胰腺炎。

据凤凰健康

四原则买到好食材

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员介绍,买食材应遵循4个原则:1.从正规市场买;2.买新鲜的,尤其是高蛋白食品;3.不贪便宜;4.卖相太漂亮的不买,比如特别红的枸杞、特别白的银耳等。此外,还应注意以下问题:

- 1.好的猪肉呈淡红或鲜红色,问题猪肉大多是深红色或紫红色。猪脖子肉淋巴多,可能含病菌、毒素。买肉时用手摸一下质地,质量好的会非常有弹性,不黏手。若怕猪肉注水,可拿一张纸巾贴在肉上,看是否会湿透,能否完整揭下,未湿透且能揭下的说明没注水。买牛羊肉时,还要观察一下肉皮,如有红色斑点,说明质量不佳。市场上常见用鸭肉冒充羊肉的情况,可仔细观察肉的纹路,羊肉纹路相对较多,条纹状,脂肪和瘦肉粘连在一起,而鸭肉脂肪和瘦肉分得特别清楚。
- 2.买鱼要看眼和鳃。眼凸出、不浑浊;鳃闭得很紧,粉红或红色说明较新鲜。买海鲜时要凑近闻味,甲醛、工业双氧水、火碱等都有刺鼻气味。
- 3.野外蔬果因没有经过质检部门检查存在农残超标问题。果蔬可通过清洗减少农残:在500毫升清水中加入食用碱5-10克,将冲洗后的果蔬放入碱水浸泡5-15分钟,再冲洗。
- 4.买保健品认准“蓝帽子”,也可登陆国家食药监局网站查询产品编号,确保买的是正规产品。切忌用保健品代替药品。据《生命时报》

英国科学家鉴定: 植物油做饭可致癌,椰子油最健康

玉米油和葵花籽油等普通植物油加热会产生大量醛类化合物,可致癌、心脏疾病以及痴呆。用植物油烹饪炸鱼和薯条,致癌醛类化合物的含量超出世界卫生组织健康标准的100-200倍。在高温下,部分植物油产生的有毒致癌物质可能还更多。科学家推荐使用橄榄油、椰子油、黄油甚至猪油替代普通植物油。

研究团队还发现,橄榄油、

玉米油和葵花籽油加热后产生的醛类化合物都比牛油多,只有椰子油比牛油少。而无论何种油,与食物混合加热产生的醛类化合物,都较单独加热时多。而植物油能够产生脂肪酸,对人体的害处相当于气候变化带给地球的威胁。专家表示,他自己现在已经不吃葵花籽油和玉米油了,全部换成了橄榄油和黄油。

据《生命时报》

综合研究结果及建议:

- ▶▶ 特级初榨橄榄油 适用于:沙拉,意大利面,烘焙 不适用于:高温油炸
- ▶▶ 橄榄油 适用于:沙拉,轻微油炸,烘焙 不适用于:高温油炸
- ▶▶ 油菜籽油 适用于:烤土豆,炒菜 不适用于:味道并不适合所有人口味
- ▶▶ 猪油 适用于:烘烤,高温油炸 不适用于:不涉及高温的烹饪

- 方式
- ▶▶ 鹅/鸭脂肪 适用于:高温油炸,烘烤土豆 不适用于:不涉及高温的烹饪
- ▶▶ 葵花籽油 适用于:烘焙 不适用于:高温煮或油炸
- ▶▶ 植物油 适用于:温和的烘焙 不适用于:高温油炸
- ▶▶ 椰子油 适用于:高温油炸,烘烤 不适用于:撒在食物上

水、奶、酒、醋,到底哪个真解辣?

热辣的水煮鱼,翻滚在火锅红油里的牛羊肉,铺满了辣椒的当红辣子鸡,每每抵不住诱惑就会被辣得上蹿下跳。到底有没有靠谱的解辣方法?

喝点冷水还是热水?

辣不是味觉,是一种痛觉。导致辣的罪魁祸首,是一种叫做“辣椒素”的生物碱,我们的舌头、粘膜、皮肤上分布了很多感觉神经,神经细胞上只要有能和辣椒素结合的“VR1受体”,就能感觉到辣。

喝点冰水、冷饮能降低嘴里的温度,减轻辣椒给嘴带来灼热感,让你稍微舒服一点。但辣椒素并不能溶于水,所以从理论上说喝水并不能解辣;即使不喝水,过一段时间嘴里的辣味也会自己消失。

喝点奶制品能解辣吗?

纯牛奶里含有丰富的乳化剂酪蛋白,能把辣椒素团团包围,让它和它的下线VR1受体不能结合,人就感觉不到辣了。

此外,酸奶、奶酪等酪蛋白含量很高的奶制品也是管用的。

辣椒素可溶于酒精,喝酒解辣?

事实上,至少含有20%以上的酒精才能去掉辣椒素的辣味,所以低浓度的啤酒、红酒是没啥用的;而高度数的酒,本身就会刺激味蕾,里面含的醛类物质也会让你感受到辣,所以喝了还不如不喝。如果手上沾到辣椒,倒是可以用涂酒精的方法解决。

喝醋有用吗?

虽然辣椒素是生物碱,但食醋里的醋酸却不够“酸”,没法酸碱中和。盲目喝醋不但不能解辣,还可能把胃喝坏。

最不济,辣着辣着就习惯了

虽然“能不能吃辣”很大程度上是由基因决定的,但人的适应能力也不容小觑,也就是说吃辣能练出来,痛着痛着就习惯了。但如果口腔有溃疡、胃溃疡、痔疮的人千万不要纵情吃辣!

据好大夫在线公号

胃火大不大, 看这里疼不疼!

春节刚过,相信很多朋友吃的多也喝不少,结果上了火。说到上火,心火会表现在舌头上,这胃火也不甘示弱,它会跑到牙上。《类证治裁火症》中说:“治六腑火,胃火牙疼,颌肿,清胃散。”很多人都有牙疼的经历吧?那八成是有胃火了。不过奇怪的是,大人牙疼,我们知道是上火了。孩子牙疼,很多家长却不明白这个道理。孩子牙龈红肿是有胃火了不是长牙,多吃一些清淡的食物,比如绿豆、山药、小米等,多吃水果蔬菜,别吃辛辣油腻刺激类的食物,等胃火慢慢下去,牙就不疼了。 据凤凰网

这碗粥专去胃火

给大家推荐一个简单的食疗偏方——绿豆粥。中医看来,绿豆味甘性寒凉,能解暑热,除烦热,还有解毒的功效。把绿豆洗净浸泡一两个小时,然后加入适量水煮成粥,再加适量冰糖,晾凉一点就可以给孩子喝,清暑去火的作用很好。

这里要提醒,很多人以为绿豆粥中的绿豆越烂越好,但其实生绿豆清热解毒祛火的作用最强,药效最佳。如果煮得稀烂,不仅颜色会变化,药效也受影响。所以,煮绿豆汤的时候,绿豆煮到刚刚熟就可以了。当然,年龄太小的孩子,消化能力差,可以适当多煮一会儿。

常喝这些 轻松排出烟草毒

烟民明知吸烟有害健康,又戒不掉烟瘾,也让很多家庭因此苦不堪言。怎么才能排出烟草毒呢?

罗汉果:能润肺清热、生津止渴,对于常吸烟的人能有效地去肺火,还能治疗咳嗽和一些知情病症。

胖大海:家里有抽烟的一定需要准备些胖大海茶。胖大海性质寒凉,对于肺经、清利咽喉、清泻肺热有非常大的作用,适用于治疗咽喉肿痛的症状。

小菊花:润肠通便,促进消化,调理肠胃。调理血液,降低血糖、血脂、血压,有效抑制胆固醇。清热解毒,祛斑除痘,增强机体免疫力。

枇杷:清肺、治咳嗽。枇杷叶经蜜炙后有清肺和降气下痰作用。枇杷膏、枇杷露,枇杷冲剂等都可以用来治疗肺热咳嗽,排肺毒,让吸烟的危害降到最低。

蜂蜜:都知道女人喝蜂蜜水美容养颜,其实男人多喝也有好处。蜂蜜含有人体不可或缺的微量元素,营养价值丰富,是一种较天然的保健佳品,有养肺润肠、清热解毒的食疗功效,能够有效清除肺部的垃圾。

据凤凰网