

春天来了 这样煮粥胜似补药

唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中提出“春时宜食粥”，中医认为春季肝气当令，肝的功能偏旺，可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。而粥是以谷物加大量水或高汤熬煮，胃肠可充分消化吸收。根据需要加入健脾胃、助消化的食物或药物，进而起到补益脾胃的作用。那么，春季我们应该选择什么食物来煮粥呢？

应选温性或平性的主料

在主料的选择方面，最好选择小米、大米、糯米、玉米等性平



或性温的食物，以补益脾胃，少选择凉性或寒性的食物如绿豆、荞麦等，以免伤及人体的阳气，不利于春季人体内阴寒之气的消除。

甘味的辅料不可少

最好选择山药、大枣等甘味的辅料，还可以根据个人口味调入蜂蜜、红糖等食用。其中山药大枣粥就是不错的选择，不仅具有健脾益气的作用，经常食用还可提高机体的免疫力，增强巨嗜细胞的吞噬作用，及时“消灭”入侵体内的细菌、病毒，让流感等传染性疾病“绕道而行”。

酌加健脾化湿的辅料

南方的春季雨水较多，生活

在南方的朋友在煮粥时还要适当加入一些健脾化湿的食物如白扁豆、薏苡仁、赤小豆等。

添加具有补肝作用的辅料

春季养生重在“养肝”，猪肝、鸡肝等动物肝脏具有补肝的作用，而中医理论认为肝开窍于目，因此，视力的好坏与肝的关系非常密切，面色蜡黄、视力减退、视物模糊的朋友不妨经常喝点猪肝。但动物肝脏中含有丰富的胆固醇，高血脂患者不宜过多食用。

据《健康报》

葡萄干煮水 排净肝脏毒素



葡萄干既美味又有营养，是维生素和矿物质的天然来源。但很多人不知道将葡萄干泡在水里更能发挥它的作用，通过减少糖分可以净化你的肝脏。

葡萄干水的优点有改善人体的消化功能、消除人体多余的胆固醇、降低甘油三酯的含量、防止便秘、帮助身体排毒。最神奇的地方在于，它可以促进肝脏健康，通过其特定的在肝脏的生化反应过程，帮助它更有效地排除血液中的毒素。

葡萄干水的制作方法：

材料：400毫升水、150克葡萄干（深色葡萄干最佳，硬度适中就好）。

葡萄干洗净后放入煮开的水中，一起煮20分钟左右。关火，将葡萄干水放在容器中晾置一夜。第二天早上，将葡萄干从水中捞出，去除水中的杂质后就可以饮用了。注意最好是空腹喝，喝完后半小时内左右再进食，这对你的身体有好处。

洋葱配花生：让血管更健康

洋葱是含植物化学物种类、含量最多的食物之一。这些成分宛如较强的血管扩张剂，能舒张血管，降低血液黏度，增强冠状动脉的流量，具有预防和治疗高血压、动脉硬化、高血脂和冠心病的作用。紫洋葱的营养功效要高于黄洋葱，这一点也正符合深色蔬菜的营养价值要高于浅色蔬菜的规律。

洋葱和花生都有其各自的改善血脂和血管健康的作用，并具备多重的抗氧化作用，如果两者搭配同食，则可以发挥协同作战的威力。花生中的单不饱和脂肪酸含量较高，单不饱和脂肪酸有利于脂肪代谢，能降低动脉硬化和高血压的发病率。花生中的维生素E和锌含量也比较高，这两种微量营养素都是抗氧化、延缓衰老、提高免疫力的重要成分。

制作方法：

食料：紫洋葱、花生米、陈醋、味极鲜酱油、白糖、鸡精

做法：首先，将花生米用40℃-50℃的温水浸泡3-5小时，不用水煮，清水洗净待用。将洋葱切成菱形小块备用。用陈醋、味极鲜酱油、白糖和鸡精将洋葱和花生米拌匀，浸泡腌制10分钟后即可以食用。本款小菜适用于高血脂、高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病患者及亚健康人士食用。据《健康报》

“咬春”吃韭菜 温中补阳营养好

我国不少地方有立春“咬春”的习俗，即在立春这一天要吃一些春天的新鲜蔬菜，既为防病，又有迎接新春的意味。春季吃应季蔬菜对提高身体免疫力预防疾病很有好处。

中医认为，韭菜味甘、辛，性温无毒，可温中下气、活血散瘀、温肾壮阳，《本草拾遗》中有“温中，下气，补虚，调和腑脏，令人能食，益阳，止泄白脓、腹冷痛，并煮食之”的记载，其中“益阳”一词被当做韭菜壮阳的重要依据，不过，把这个“阳”解释成男性功能未免有些牵强，但春季养生要养阳，韭菜温阳的性质格外符合春季饮食养生的要点。

营养学称，韭菜中含有大量维生素，还含有丰富的膳食纤维，每100克韭菜含1.5克纤维素，比大葱和芹菜都高，可以促进肠道蠕动，预防大肠癌的发生，同时又能减少对胆固醇的吸收，起到预防和治疗动脉硬化、冠心病等疾病的作用。

但韭菜并不是多多益善，现代医学认为，有阳亢及热性病的人不宜食用。韭菜的粗纤维较多，不易消化吸收，所以一次不能吃太多韭菜，否则大量粗纤维刺激肠壁，往往引起腹泻。最好控制在一顿100克至200克，不能超过400克。

据人民网

处理韭菜的3个小窍门

清洗：韭菜根部切割处有很多泥沙，最难洗。宜先剪掉一段根，并用盐水浸泡一会再洗。

焯烫：先将根部放入沸水中（滴几滴油）烫一下，再全部放入，颜色变翠绿后捞出过凉水。

保鲜：捆好后用大白菜叶包裹，放阴凉处，可保鲜1周。

食谱推荐：韭菜炒蛋

准备好韭菜和两个鸡蛋，将鸡蛋打散，放入盐；韭菜洗净，切成均匀的段；起油锅，倒入蛋液，蛋液结块后，盛起备用；另起油锅，放入韭菜段，适量翻炒后放入鸡蛋块，放入适量的盐，继续翻炒就可以起锅了。

肠胃不好，别用粗粮来“刮油”



大鱼大肉之后消化道负担过重，有很多人愿意多吃一点粗粮，希望给胃肠道“刮刮油”。粗粮适当多吃一些还是有好处的，但胃肠不好的人，多吃了反而加重病情。

粗粮容易引起腹胀

粗粮里面含有较多的纤维素成分，过多食用粗粮会导致上腹胀，影响食欲，往往表现为腹胀、嗝气、屁多等等。粗粮还容易引起泛酸，食用过多，会明显延缓胃排空，引起胃反酸，过多的粗粮进入到胃里面，可能导致食

物积存，增加胃酸分泌，当胃里有食物积存的时候，这些食物就会裹着胃里的胃酸，返到食管里，造成反酸，对食管黏膜产生损害。胃酸分泌过多也会加重胃黏膜损伤。

粗粮增加胃肠负担

避免过多纤维饮食，比如坚果、种子、谷类、玉米、水果以及各种各样的蔬菜。因为大量的粗纤维食物会刺激肠道，并影响营养物质的吸收，加重病情。

为使肠道得到适当休息，膳食中应尽可能避免机械性刺激，

采用少渣饮食。应尽量限制食物纤维，如韭菜、芹菜、白薯、萝卜、粗杂粮、干豆类等。而对一些手术后有肠粘连或炎症性肠病有小肠狭窄的，粗纤维不易通过，一旦过多纤维食物进入小肠会引起收缩而出现腹痛，甚至引起梗阻。

粗粮会影响营养吸收。粗粮蛋白质等营养成分的含量偏低，长期过量食用粗粮，会影响人体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素吸收，使人体缺乏许多基本的营养元素，导致营养不良。

据新华网

肝脏不好，什么水果能调理？



荔枝：荔枝具有强肝、健脾的功效，能起到滋补作用。因此日常生活中肝脏功能受损的人群应该多吃些荔枝，以此增强肝脏功能。

柠檬：适量食用具有养肝健脾、防毒、解毒等功效，还能够保护肝细胞免受自由基破坏，同时促进蛋白质合成，进而加快肝细胞的修复与再生功能。

木瓜：专家提醒，肝脏功能受损的人群在日常生活中应多吃些木瓜，因为它具有很好地养肝作用，除此之外还可以有效地增强肝脏的抗病能力。木瓜之所以对肝脏有益，是由于在肝脏中含有大量的维生素C以及多种氨基酸等成分，不仅能够满足机体所需，同时还能有效地增加肝细胞的抵抗力从而稳定肝细胞膜。

乌梅：乌梅的酸味具有补肝敛肝的功效，在所有酸味食物中乌梅最具有养肝补肝的功效，我国中医指出乌梅具有很好的“和肝气，养肝血”等功效。

据人民网

吃红枣的禁忌

一日三枣，百岁不老。不过，大自然的奥妙就在于相生相克，就算是红枣，也有天敌。

大葱：红枣能补脾和胃，但属于性甘辛热之物。而大葱能够去除腥膻，属于辛热助火之物。两者搭配易导致脾胃不和，同时还会增强火气。

牛奶：牛奶是人体获取优质蛋白质的来源，而红枣中的维生素C能够与蛋白质发生反应，使其凝结成块，不利于蛋白质吸收。

虾和蟹：虾蟹中含五价砷化合物，与红枣同食易食物中毒，长期搭配会使人免疫力下降。

动物肝脏：两者结合动物肝脏中的铜、铁等会将红枣中的维生素C氧化掉，使营养流失。

鲶鱼：长期搭配会造成脱发，短期则腹痛、呕吐、中毒。

玄参：两者性味和功能都是相克的，一起食用会降低药效。

萝卜：其抗坏血酸酶会将红枣的营养成分破坏。据新华网

四类人不宜吃枣：

1. 痰湿偏盛者：红枣的滋润之性助湿，使得痰湿停留在体内难以清除，进而加重不适。

2. 爱上火的人：体质偏热，经常出现上火症状，若大量食用犹如火上浇油。

3. 感冒初期患者：红枣黏腻的性质会导致邪气滞留，造成“闭门留寇”，使体内的病邪难以驱除，不利于恢复。

4. 糖尿病患者：红枣含糖量较多，会使糖尿病患者血糖增高，病情加重。据凤凰网

皮蛋中重金属含量超标？

皮蛋曾被“美国有线电视新闻网”（即CNN）评为“全球十大最恶心食物”，且位居榜首，引起了以中国人为主的皮蛋爱好者们极大不满。我国最大的蛋类加工企业还向CNN抗议称：皮蛋是用茶叶、食用碱等原料腌制而成的。鲜鸭蛋腌制成皮蛋后，胆固醇含量下降20%以上，蛋白质与脂质被分解，更易被人体吸收。此评选没有科学依据，评选者本人不是皮蛋消费者，没有亲身感受。为此，CNN对此事件作出回应，并发表了致歉声明。

其实，这源于大家对皮蛋里含有“铅”的误会。传统的皮蛋，是用生石灰、草木灰、茶叶、食用碱这几样东西为原料腌制而成的，从原料上看根本不含

铅成分，因此，皮蛋中也不可能含铅。除非鸭子生长在铅环境中，蛋里才会有，这就与皮蛋本身没什么关系了。

用生石灰、草木灰、食用碱这些原料做皮蛋，速度慢，效率低，有些人就用“黄丹粉”来做，这能让鸭蛋4-5天变成松花蛋。但是黄丹粉因含铅被叫停了，因此，老百姓就认为皮蛋中都含铅了。为此，有关部门研究出另一种物质“乙二胺四乙酸”，用它替代黄丹粉作为催化剂，这既消除了皮蛋含铅的风险，又增加了生产效率。

除此之外，皮蛋在转变过程中，其蛋白质变得更易被吸收，拥有比较高的营养价值。吃皮蛋和吃鸡蛋一样，两者总计每天1-2枚。据《生命时报》