

春季宜“红白”两色食物

护心好帮手:红色食物

春季体内血液黏稠度增高,流动速度减慢,加上血管收缩时间相对延长,容易诱发或加重心脑血管疾病。红色食物进入人体后可入心、入血,具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。此外,红色食物具有极强的抗氧化性,富含番茄红素、丹宁酸等,可以保护细胞,还能为人提供蛋白质、无机盐、维生素以及微量元素,增强心脏和气血功能。

南瓜红米豆浆

材料:黄豆1杯,红米1-2杯,南瓜1块。

黄豆、红米提前用清水浸泡过夜,南瓜去皮切小块,将浸泡后的黄豆和红米洗净,与南瓜一同放入豆浆机,加入足量水打碎煮约十五分钟即可煮熟。



健康呢?不妨多吃“红”与“白”。气压变化大,应该如何保健养生让自己更加健康呢?但是初春时节,天气忽冷忽热,气温、熬过寒冷的冬天,我们终于迎来了温暖。

消除疲劳:白色食物

白色在五行中属金,入肺,利于益气。大多数白色食物,如牛奶、大米和鸡鱼类等,蛋白质成分都较丰富,经常食用能消除身体疲劳。此外,白色食物还是一种安全性相对较高的营养食物,因其脂肪含量比红色食物肉类低得多,高血压、心脏病等患者食用白色食物会更好。

白果烩丝瓜

材料:丝瓜1条、白果7颗、枸杞、姜丝1小匙、香菇2朵、盐适量、橄榄油1-2小匙。

丝瓜切块,白果、枸杞洗净,香菇切片备用。热油锅,放入橄榄油爆香姜丝,加入丝瓜、香菇以中火炒约1分钟,加入30cc的水及白果,焖煮至丝瓜熟后,加入枸杞与适量的盐稍煮一下即可。



春吃莴笋降三高

三高是高血脂、高血压、高血糖,常发于中老年人群,随着环境的恶劣变化开始在青少年人群中出现。莴笋是春季常见的时令菜,营养科医生推荐为“千金菜”,对降三高有益。

莴苣中碳水化合物的含量较低,而无机盐、维生素则含量较丰富,尤其是含有较多的烟酸,是胰岛素的激活剂。糖尿病人经常吃些莴苣,可改善糖的代谢功能。莴笋的浆液十分丰富,味道清新,略带苦味,能刺激消化,增加胆汁分泌,刺激消化道各器官蠕动,增强消化力,有降血脂的功效。另外,莴笋中含有少量的碘元素,它对人的基础代谢、心智和情绪都有重大影响。因此,经常食用莴笋有助于消除紧张,帮助睡眠。而莴笋与香菇、木耳搭配食用效果更好。 据凤凰网

人们爱吃青菜,但在炒青菜时加入大量油盐,这就违背了清淡的原则。怎样才能把青菜做得清淡又好吃呢?
方法一:煮食

先烧半锅水,鸡汤、肉汤也可以用。加入2匙香油,适量花椒或白胡椒,沸腾后放易煮的青菜,如茼蒿、鸡毛菜、嫩苋菜等。2-3分钟后关火调味,加盐和鸡精即可。适合易炒老的蔬菜,有上汤蔬菜的柔软可口。

方法二:炒食
锅中放2匙油,加适量葱姜蒜。下锅用中小火微煸然后转大火,立刻加入蔬菜翻炒,2-3分钟后加入盐。起锅关火时加微量生抽酱油翻匀,可以起到勾边提香的效果。

方法三:白灼
方法同白灼虾。先烧一锅水,放微量油和盐。把蔬菜分批放进滚沸的水里,盖上盖子焖半分钟。再次滚沸后立刻捞出,摊在盘中晾凉。在锅中加微量油煸炒葱姜蒜等调味料,加入2勺水、鲜味酱油或豉油,淋在蔬菜上即可。
很多青菜不建议用炒的,因为不好控制火候,而且营养流失严重,所以最好用煮或蒸味道更好。
据《健康报》

花生如果发芽了你还敢吃么?其实花生芽是一种食疗兼备的食品,它不但可以生吃,且蛋白质和粗脂肪含量居各种蔬菜之首,并富含钾、钙、铁、锌等矿物质及人体所需的各种氨基酸和微量元素,因此被誉为“万寿果芽”,也叫“长寿芽”。

首先,我们要知道发芽花生并没有毒。有人认为,发了芽的花生会产生大量的黄曲霉素,而导致黄曲霉素的原因其实是食物因放置时间过长,受潮、发霉而发芽。正常状态下的食物发芽并不会产生黄曲霉素,所以吃花生芽跟黄豆芽、绿豆芽一样,而且营养价值比花生本身还要高。

花生芽具有三大功效:天然抗癌良药,降脂减肥通血管、营养含量全面。

白藜芦醇是肿瘤的化学预防剂,可降低血小板聚集。这个物质在花生芽的含量比花生要高100倍,它具有降血脂、防治心血管疾病、延缓衰老等作用。花生芽还可以使蛋白质水解为氨基酸,提高了各种人体必需的微量元素利用率。油脂被转化为热量脂肪含降低,害怕肥胖的人建议长期食用。
花生芽很难买到,如果自己

在家发芽,就可以吃到放心的绿色芽苗。首先在挑选花生的时候,最好选白皮、颗粒饱满、没有凹凸畸形的。

清水浸泡半天至一天,使其充分吸水膨胀,捞出用清水冲洗2-3遍。放入消毒后的苗盘内,底部垫好可以透水的纱布保温、保湿,然后放在不见光的地方每天喷水4-5次,使芽体全部淋湿。保证多余的水从盘底流出,盘内不能积水,否则会烂芽。一般在室温条件下,8天左右可产一茬芽苗。如果要让苗更肥硕,播种后可以在芽上盖黑色薄膜遮光,再压一层木板,给芽体一定压力。
据人民网

发了芽的花生价值高

并不是所有的胃病都能用粥养

俗话说“多喝粥,能养胃”,然而喝粥养胃因人而异,对于容易烧心、反酸的胃食管返流患者来说,喝粥还会“雪上加霜”。
粥属于流质食物,不需要经过大量咀嚼与胃部蠕动即可快速进入小肠,分解为葡萄糖并被人体吸收利用,这样就大大降低了肠胃的负担。一般胃炎患者胃酸分泌不足,喝粥能促进分泌,还能提升血糖,从这个角度讲,喝粥确实“养胃”。而其他肠胃病人不能多喝粥,原因有四点:

- 1.不需细嚼慢咽:胃不舒服吃东西要细嚼慢咽,这样可以使食物和唾液相混合,以到胃里更容易消化。而喝粥的时候无法细嚼慢咽,食物也无法与消化液均匀混合,反而不利于消化。
- 2.稀饭水分多:由于稀饭水分多,口腔和胃肠等分泌的消化液会被稀释,食物就不会及时消化,进一步加重了胃的负担。
- 3.稀饭是酸性:患有反流性

食管炎的病人并不适应喝稀饭养胃,因为稀饭也是酸性的。而患有浅表性胃炎的病人因笃信稀饭养胃而长期喝粥,最后导致反流性食管炎,严重的甚至食管糜烂。
4.抑制淀粉酶分泌:唾液中的淀粉酶是一种能够促进消化的物质,人们在进食时若不进行咀嚼,口腔内的唾液腺就不会大量地分泌唾液,因而就不会有足够的淀粉酶出现。
综上所述,喝粥是养生佳品,但是肠胃不好的人不能盲目喝粥养胃,否则效果适得其反。
据新华网

牛奶、硬水导致肾结石?

不少人对泌尿系统结石心有戚戚,并担心:补钙、摄入过多的矿物质,会不会增加肾结石等的风险?
结石的主要成分中有钙,但补钙不但不是导致结石产生的主要原因,适量补钙其实是预防结石发生的。饮食中的钙在进食后有一部分从肠道吸收入血,另有一部分钙会滞留在肠道中随粪便排出体外,这些没有被吸收的钙可以结合食物中的草酸成分,从而减少草酸的吸收。有人担心日常饮食饮水中矿物质过多会引起泌尿系统结石。但调查显示,水质较硬的英国和水质较软的荷兰两国居民发病率没有明显区别。
据丁香医生公号

目前的研究表明:肾结石与机体代谢功能、泌尿系统感染、尿路结构异常、遗传、日常饮食结构等都有关系。喝水少、吃肉多的人,泌尿系统结石的风险会更高。
改变不良的饮食习惯,适当增加水果和蔬菜的摄入,减少高脂食物,高蛋白食物则需要适量。多喝水多运动,经常坐着加上平时饮水少的话,尿液得不到稀释浓度增高就容易形成结石。因为缺乏运动,小结石也不容易排出体外,会慢慢增大。另外,并没有哪种食物可以有效地预防结石发生,网传的吃某些东西可以预防结石都是不靠谱的。
据丁香医生公号

超市捆菜的胶带有毒?

用胶带捆扎起来的蔬菜每天都会见到。但是“捆扎蔬菜的胶带有毒”的信息,经常在网络上疯传。传言称:其甲醛超标10倍,长期食用胶带捆扎的蔬菜可能致癌。到底是真是假?
用来捆菜的胶带含有什么成分?和平时用的透明差不多,主要是塑料膜与粘合剂。由于和食品直接接触,就需要遵守食品安全法及相关食品安全标准的规定,按规范生产的胶带并不会有多大的安全问题。
胶带捆扎蔬菜,安全吗?塑料膜和粘合剂都是聚合物,在自然放置的条件下很

稳定,降解释放大量的甲醛的可能性极小。就算生产过程中产生了一些甲醛残留,但捆扎蔬菜用的胶带只有窄窄的一条,这些残留量可以忽略不计了。
看到这里,相信大家都知道胶带捆扎蔬菜并没有什么健康危害了。即使真的有少量跑到了菜上,在摘菜、洗菜、炒菜的过程中也跑没了。如果实在是担心,也可以把胶带缠绕的部分切掉。特别是胶带贴得比较久,蔬菜表面已经发黏了,这个时候还是把缠绕过胶带的部分丢掉比较好。
据丁香医生公号

蜂蜜土豆汁治便秘

便秘不仅让自身废弃物滞留体内形成“垃圾站”,还会带来如肛肠疾患、胃肠神经功能紊乱、心脑血管疾病等。习惯性便秘的患者,可以试用蜂蜜土豆汁这一食疗方来改善症状。制作方法是取200克土豆榨汁,用小火煮黏稠,冷却后加入蜂蜜搅拌均匀。每天早晨空腹用温开水冲服,每次两勺。
中医认为,土豆味甘、性平,能健脾和胃、通利大便;蜂蜜有调补脾胃、增强胃肠蠕动的功效。营养学家也指出根茎类蔬菜富含膳食纤维,每100克土豆里含有的膳食纤维高达6克,是便秘者食疗首选。土豆和蜂蜜合用能够起到健脾和胃、润肠通便的功效。
据人民网

养生伪科学