

烤大蒜去辛辣 杀菌效果打折扣

大蒜是我们餐桌上经常见到的食材之一,常被佐以调味。大蒜具有很强的抗菌作用,大蒜主要成分是蒜素,是一种有强烈抗菌力的物质,对许多细菌都有强烈的杀灭作用,对于肠道内大肠杆菌、痢疾杆菌的抑制作用尤为显著,所以,大蒜在民间有“天然抗菌素”之称。

随着天气变暖,吃烧烤的人越来越多,烧烤的时候人们爱把大蒜放在火炉上烤一下趁热吃,孜然大蒜、炭烧大蒜外焦里嫩,口感香糯绵软,烧烤出来的大蒜几乎没有辛辣味,吃起来像白果一样,味道很好。

不过,大蒜素非常“怕热”,

由于大蒜中的蒜酶遇热会失去活性,一旦遇到高温加工,杀菌作用就会大打折扣,虽然失去了杀菌效果,但能保留其中的矿物质成分。

在我们平时炒菜的过程中也需要注意,油温不能过高,过高的油温会令大蒜焦糊,产生有毒物质影响健康。

和很多蔬菜一样,大蒜遇热就失去了原有的营养价值。为了最大程度地发挥大蒜中的有效成分一大蒜素的作用,营养学家建议,最好不要烧烤吃。如果想吃烤蒜时一定要带皮烧烤,火不能太旺,否则容易将大蒜烧焦,流失了营养还会产生致癌物。

五类人不能吃大蒜

1. 眼病患者

古人云:“蒜治百病唯害一目”。长期、大量吃蒜,对眼睛是有害的,尤其是有眼病的人,应尽量不吃大蒜。

2. 虚弱有热者

《本草从新》记载“大蒜辛热有毒,生痰动火,散气耗血,虚弱有热的人切勿沾唇”。所以身体差、气血虚弱的人经常食用会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。

3. 肝病患者

很多人用吃大蒜的方法来预防肝炎,甚至有人在患上肝炎

后仍然每天吃大蒜,这都是不对的。肝有内火者如果食用,肝火会更旺,时间久了自然会造成损伤。

4. 脾虚腹泻患者

生大蒜的刺激性很强,平常少吃点可以促进消化,但是如果患有非细菌性的肠炎、腹泻时再吃大蒜,强烈的刺激会使肠黏膜充血、水肿加重,促进渗出,使病情恶化。

5. 重病者慎食

蒜属发物,对患有重病,或者正在服药的人来说,食用很可能出现明显的副作用,不但可能引发旧病,还可能使药物失效,影响身体健康。

吃全谷物相当于健走30分钟



近日,英国《每日邮报》刊登新研究发现,将部分精制米替换为高纤维全谷物,每天就能多消耗100千卡的热量,这相当于健走30分钟。

美国塔夫茨大学研究人员将受试人员分为两组,他们每天饮食的总能量、总脂肪、果蔬量和蛋白质摄入量差不多,唯一不同的是谷物来源。一组摄取全谷类食物,比如糙米、全麦,另一组吃精米。研究发现,女性每天摄取85克全谷物,男性每天摄取113克,可多消耗100千卡热量。用全谷物替代部分精白米面,能加快新陈代谢,消耗更多热量,减少肥胖风险。据生命时报

缓解足跟痛,用花椒等做鞋垫

脚后跟疼的人不妨试试下面的小药方,用花椒等做鞋垫可以缓解。

具体方法:取花椒10克、吴茱萸6克、肉桂10克,烘干碾末混匀备用。用致密的棉布做成鞋垫样,共4片。在其中两片上平铺少许棉花,撒上药末,上面再覆盖准备好的另外两片棉布,然后纵横缝制,使药物固定即可。将药垫垫于鞋内,14天为1个疗程,到下一个疗程时再换药。

点评:花椒、吴茱萸、肉桂均为性热味辛之药,有温通血脉、祛湿散寒、活络止痛等功效,可改善足部血液循环,增加足部的营养供给,促进足部功能恢复,因此,可外用治疗中老年人足跟痛。特别是对于因寒湿凝滞、经络不通导致的足跟痛有一定疗效。

据人民网

炒锅厨房 开春阳气升发 三道护肝菜

按照中医学五脏与四季的对应关系,春季阳气升发,易使肝脏旺盛,因此从现在开始,护肝之战就要打响了。下面的三道菜很适合护肝,可以常吃。

韭菜炒鸡肝:李时珍把韭菜描述为“肝之菜”,就是因为韭菜是温性食物,能起到助肝升发的作用。鸡肝富含蛋白质和维生素A,能保护肝脏,阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生。

清炒豌豆苗:豌豆苗吃起来味道清香、滑润适口,具有清肝明目的食疗功效。它含有大量的镁以及叶绿素,有助于排出体内毒素,保护肝脏,而且富含的胡萝卜素和叶黄素,对保护视神经、改善视力非常有益。

西兰花炒胡萝卜:从中医角度来讲,绿色食物有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,多吃些深色或绿色的食物有助于养肝护肝,比如西兰花、菠菜、小油菜。而胡萝卜含有的类胡萝卜素,在体内可以转变成维生素A,可养肝明目。因此,西兰花炒胡萝卜也是一道很好的护肝菜,春天应该常吃。

据人民健康网

桑树,大家并不陌生,自古以来就有种植。桑树全身都是宝,不管是桑葚还是桑叶,都有各自独特的功用。

桑葚营养丰富,被称为民间圣果,早在两千多年前就已经成为皇帝御用的补品。桑葚中富含纤维,有生津止渴、促进消化、帮助排便等作用,适量食用能促进胃液分泌,刺激肠蠕动及解除燥热,可以预防便秘。

其次,桑葚还可以养护眼睛,有明目的作用,如果眼睛经常干涩或者迎风流泪,也可以多吃一些桑葚;同时,桑葚还是一种抗氧化的水果,因此它可以使皮肤更白皙,减少长斑,还可以



桑树全身都是宝 独特功能知多少

保持皮肤的弹性,有抗衰老的功效;此外,由于桑葚中含有抗氧化成分和脂肪酸等物质,使其具有预防动脉硬化和肿瘤等疾病的功效。

现代生活中,随着工作压力的加大,不少人愿意通过喝茶的方式放松自己。桑

茶也因口感独特和营养丰富而越来越受到人们的青睐。桑茶外形细嫩,冲泡后汤色清澈黄亮,入口茶味浓厚微苦,有着醇厚的麦香味。常喝桑茶有益于身体健康,在降压、降脂、降血糖、降低胆固醇方面都有一定效果。桑叶中含有的“生物碱”对糖尿病人有保健作用,患此类疾病的人群可尝试喝桑茶改善身体状况。

此外,女性常喝桑茶还能养颜美容。常喝桑茶可促进身体的新陈代谢和血液循环,减少皮肤表面褐斑。同时,桑茶与一般茶叶不同,桑叶中不含咖啡因,有安神镇定的作用,适合失眠者饮用。

据人民网

养生伪科学

榴莲、牛奶同吃不会猝死

最近流传这样一则消息:中国游客吃榴莲后喝牛奶,致咖啡因中毒、血压飙升,引发心脏病猝死。帖子中说:“泰国有明确规定,食用大量榴莲后,8小时之内不能饮奶类产品。”事实果真如此吗?

咖啡因主要存在于咖啡、茶以及其他草本植物中。所以,这

则消息从营养学的角度来分析,似乎是说不通的。它的发生只能说纯属偶然。

至于吃榴莲后8小时内不能喝牛奶也是不成立的。就拿我们常吃的甜点举例,榴莲冰淇淋、榴莲泡芙、榴莲千层蛋糕等一系列榴莲甜品,都是混合鲜奶油或炼乳与榴莲制作而成。鲜奶

油和炼乳又是用鲜牛奶加工而成,但目前尚未有因食用这些甜点导致生命危险的案例报告。

不过要提醒的是,吃榴莲后喝酒虽然不会致人死亡,但若食用数量不当确实对人体健康不利,所以还是错峰食用较好。

据人民网

约惠春天