

春季养生,别错过菜王——笋

春雨润泽万物,植根于地下的笋类也随之破土而出,莴笋、芦笋、竹笋因富含水分、维生素、矿物质和膳食纤维,有着“春季菜王”的美誉。

莴笋,抵抗鼻炎

莴笋可是当之无愧的“春季菜”,含有丰富的维生素C、钙、铁、磷等营养成分,特别是莴笋叶中维生素C含量比茎高15倍,因此大家别轻易丢掉莴笋叶这个宝。日本研究人员发现,莴笋中含有一种特殊成分能抑制肥大细胞释放组织胺等化学传导物质,可抵抗春季因过敏引发的鼻炎。

莴笋适合拌、烧、炆、炒,也可做汤,常见的有莴笋炒肉片、炆辣莴笋等。莴笋怕咸,所以烹饪时要少放盐才好吃。焯莴笋时一定要注意,时间过长、温度过高会变得绵软,失去清脆的口感。如果想到防过敏作用,可每天吃300克左右(包括莴笋叶)。

芦笋,养护膀胱

芦笋味道鲜美,膳食纤维柔软可口,能增进食欲,帮助消化。其中还含有人体所必需的各种氨基酸,以及硒、钼、镁、锰等微量元素。清代药理学著作《玉楸药解》中记载,芦笋能“利水通淋”、养护膀胱,所含的天门冬素还是肾脏有效的“排毒剂”。

解》中记载,芦笋能“利水通淋”、养护膀胱,所含的天门冬素还是肾脏有效的“排毒剂”。

竹笋,清热消痰

中医认为,竹笋味甘、微苦、性寒,能化痰下气、清热除烦。《本草纲目拾遗》称其“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”,尤其善于清热消痰。竹笋富含B族维生素,具有低脂、低糖、多纤维等特点,能促进肠道蠕动,帮助消化、防止便秘。

市场上售卖的竹笋有粗细两种:粗的适合炖煮,细的适合清炒,总体来说竹笋节短的比较

嫩。烹饪前,靠近笋尖部的地方宜顺切,下部宜横切,这样烹制时不但容易熟烂,而且更易入味。鲜竹笋存放时不要剥皮,否则会失去清香味。竹笋虽然有很多健康益处,但由于性味甘寒,又含有较多粗纤维,所以患有严重胃溃疡、十二指肠溃疡、胃出血及慢性肠炎等疾病的患者忌食。

据《生命时报》



初春吃荠菜 正好降压

春季,正是荠菜飘香的季节,现代药理研究证明,荠菜中所含的乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物,不仅可以降低血液及肝里胆固醇和甘油三酯的含量,还能扩张冠状血管,降低血压;丰富的胡萝卜素对高血压也有很好的疗效。

荠菜肉末粥:荠菜、鲜苦瓜各100克洗净,用沸水焯后切细待用,瘦猪肉末50克炒熟,粳米100克淘洗后煮粥,粥将熟时加入荠菜、苦瓜、盐、味精、麻油、白糖各适量调匀稍煮沸即可。有清热解暑、降压去脂功效。

清爽炒荠菜:荠菜200克洗净后焯水切段,荸荠100克去皮洗净切片,芹菜100克洗净切成小段。素油入锅烧热,先放入荠菜翻炒3分钟,再加入荸荠片荠菜翻炒片刻,加盐及味精即成。有平肝清热、降压去脂功效。

凉拌荠菜豆腐:荠菜150克,芹菜、小白菜各50克,豆腐200克,盐、橄榄油各少许。荠菜、芹菜、小白菜洗净后焯水切小段,豆腐焯水后切成小块,加入油、盐及其他调味品就能吃了。有平肝清热、和脾胃等功效。

由于荠菜的草酸含量比较高,吃前需在水里先烫一遍,而且不宜天天吃。据《健康时报》

在中国上千年的饮食传统中,老祖宗们留下了一些本土食物,它们虽然看似不起眼,却有助健康长寿。

松子—清肠润肌肤

松子,在传统御膳中运用广泛,向来被视为有滋补强身功效。松子丰富的油脂成分,不但可以帮助排便,还可以滋润皮肤。同时,松子是优质的油脂来源,含多元不饱和脂肪酸,可以缓解发炎反应。

怎么吃最健康:松子热量较高,平时撒点在饭菜上,每次一小把。

白菜—止咳化痰还抗癌

在中医看来,白菜可以退烧解热,止咳化痰。现代科学发现,白菜的营养价值高,种类多,一年四季都能吃到,是最热门的“抗癌明星”。虚寒体质的人,不适合大量吃生冷的白菜,如泡菜。

新知



身边最不起眼的长寿食物

怎么吃最健康:吃火锅时,别忘了尽可能多加点白菜,消解燥热之气。

海带—帮助排便不长胖

热量低且充满胶质,矿物质的海带是很适合现代人的美容

保健的食物。海带富含可溶性纤维,比一般纤维更容易消化吸收,帮助顺畅排便。最大的优点是,海带热量低,作为宵夜点心不用担心发胖,很适合爱美的女性。

怎么吃最健康:海带与醋最搭配,醋可让海带软化,可以试试用醋凉拌海带。加上冰块的海带汤,可以凸显醋的酸味,口感更清爽。

荞麦—降压助睡眠

荞麦含有强力抗氧化物,可以降低血脂、增强血管弹性,防止血液凝结,是很好的护心食物。此外,其降血压和助眠的效果也很好。荞麦还是很好的大肠清道夫,纤维含量是一般白米的6倍,所以有“净肠草”之称。

怎么吃最健康:可以将荞麦面凉拌、煮汤。也可以将荞麦和米饭一起蒸或熬粥。

“毒木耳”再被曝光 该如何挑选?

最近有报道说,无良商家拿有毒化工品给黑木耳增重,据卖主说木耳是加了某种东西增重,这种物品是“白糖”。通过进一步调查检验发现,这些所谓的“白糖”,原来是硫酸镁,可腐蚀肠道、肾脏肝脏。

记者查阅资料发现,镁本来就是人体中的一种营养素,硫酸镁在医疗上是用来清理肠道的,

比如说肠道手术或检查之前要清理干净肠道,(这时候)引起腹泻用的,但它不能作为食品添加剂用。怎样识别好木耳?

1. 看自然光泽。没有添加化工成分的木耳,它的背部是很天然的一种光学结构。而添加了成分的木耳则没有天然光泽。
2. 看耳朵。好木耳应该一面是灰白色,另一面是乌黑色,而且

上面有些绒毛,色泽均匀,如果两面都是乌黑色,有的还有一些附着杂质,很可能是有问题的。

3. 看韧劲。木耳本身卷曲紧缩,耳面较薄,但如果用大量米汤和糖浸泡增重过的,就会显得肥厚,不那么卷曲且边缘较为完整。如果掰一下,加了淀粉的木耳晒干后会很脆,用手稍掰即碎断脱落(好木耳有韧劲),而且,加了淀粉的木耳由于在二次晾晒过程中被微生物腐坏,会有异味或臭味。

据健康时报网

吃着不甜就是低糖?

养生伪科学

大盘鸡不传染禽流感

为了预防发病率越来越高,且日渐低龄化的“三高”疾病,不少人都尽量不吃太甜腻的食物。可事实上,日常很多吃起来不太甜的食物竟然是储糖大户。如果在食用时稍不注意,就有可能摄入过多糖分。

1. 猕猴桃、柚子

很多人都没想到,吃起来很酸的猕猴桃、柚子的含糖量竟然比西瓜要高得多。据了解,猕猴桃的含糖量竟达到10%,比西瓜要高得多。

2. 酱料

酱汁往往含有大量热量、盐和糖,包括番茄酱、辣椒酱和沙拉酱等。最突出的是很多人经常吃的番茄酱。番茄酱中大量的糖分,最高可达30%以上。

3. 酸味零食

此类食物本身的有机酸含量较高,为了保持口感的酸甜

适宜,在加工的过程中会加入大量的糖。据了解,山楂片中的糖含量高达70%-80%。

4. 速溶冲调糊粉

速冲糊粉,包括核桃粉、芝麻糊等,都是含糖大户。为了去除五谷杂粮特有的“土腥味”,以及增加口感,厂家都会添加大量的糖分。为了能搅成糊,厂家一般都会加入淀粉、糊精等添加剂让其成糊。这种淀粉进入体内,会导致体内血糖迅速飙升。

5. 干货食品

牛肉干、干果等干货中,都含有大量糖分。因为糖有保水作用。因此,在制作牛肉干的过程中,为了使牛肉干变得松软,厂家往往会加入大量的糖,这样就会使得牛肉干变成“高盐高糖”的加工食品。

据39健康网

近日,类似关于吃大盘鸡会传染禽流感的消息在网上疯传。诸如此类,以“市民吃大盘鸡感染H7N9禽流感致死”为底版进行加工的谣言已在江西瑞昌、山东德州和内蒙古等多地出现。除了大盘鸡,泡椒凤爪也被列为“凶手”,让人闻之色变。

事实真这么可怕吗?近日,国家卫计委发布权威消息称,导致人感染H7N9病毒最重要的危险因素,是直接间接暴露于受感染活禽或带毒禽类污染的环境。目前,我国确诊的H7N9病例,绝大多数发病前有活禽的暴露或接触史,且以暴露于有活禽售卖的农贸市场的比例居多。

目前,尚没有证据显示H7N9病毒能够通过妥善处理的禽类或禽蛋类传播给人类,吃煮熟的食物也不会感染H7N9病毒。因为H7N9病毒不耐热,达



到70℃,即“滚烫”时,禽肉的任何部分不再呈淡红色,病毒就被杀死了。“大盘鸡”“泡椒凤爪”都经过烧煮处理,不可能含有大量禽流感病毒,更不会导致人感染发病。

需要特别提醒,由于禽流感主要在禽类中流行,因此经常接触禽类的人群,如兽医和长期从事鸡、鸭、鹅等动物饲养、贩运、屠宰的人员要注意预防,要尽量避免直接接触病死禽、畜,更要注意远离病禽的羽毛、粪便等。

老年人便秘 从饮食上调理

大多数老人都会存在不同程度的脾肾阳虚症状,多数表现为便秘。虽然说雪梨跟香蕉有助于排便,但是不能一味给老人家增加这些水果的摄入,那老人便秘应该怎样来调理呢?

除了极少数以大便干燥、口臭、面赤、口渴、腹部胀满等实热症为主要表现的老年便秘患者外,其他便秘患者都应该在日常饮食中适当减少梨、香蕉、黄瓜、冬瓜、西瓜等寒凉性果蔬的摄入,增加核桃仁、肉苁蓉、羊肉、羊肾、狗肉、韭菜等具有温阳作用的食物摄入量。

由于老人存在不同程度的气血不足、津液亏虚,因此,患有便秘的老年朋友在饮食方面还应适当增加山药、玉米、糯米、红枣、蜂蜜、桑葚、黑芝麻等具有益气养血、润肠通便作用食物的摄入量。同时做到忌烟、酒、浓茶、辣椒等。

据39健康网

去口臭 绿茶柠檬水有奇效

生活中有这样一群人,他们一张口,周围的空气中便弥漫着一股难闻的味道,十分尴尬。口臭到底是如何出现的呢?原因又是什么?

口臭与痰有关,外界的“热”通过口鼻入肺,灼伤人体津液,痰随之出现,这种情况多在抽烟、喝酒、喜欢吃油腻腥荤之物,暴饮暴食的人身上出现。肝肾阴虚多见于上了年纪的老人,或是本身是阴虚体质的人。体内的阴气虚损,产生内热,口臭就难以避免了。

绿茶中含有大量的氟和儿茶素,可除去难闻的口气。柠檬是一种营养丰富的水果,富含维生素C、维生素E、钙、铁等营养成分。柠檬的清香搭配绿茶泡水喝,在清除口腔异味的同时,能让唇齿间香气弥漫。只是柠檬的味道过于酸苦,胃溃疡患者最好不要食用。

据家庭医生网

尿石症,睡前别喝奶

尿石症是泌尿系统多发病,而且吃的食物越精,尿石症的发病率越高。我们虽然不能完全杜绝尿石症,但可以通过饮食调节控制尿石症的发生,尤其要注意的是睡前别喝牛奶,还要少吃甜食。

入睡后,尿量减少,尿液浓缩。肾结石绝大多数由草酸钙成分组成,结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。由于牛奶中含钙较高,饮牛奶后2-3小时,正是钙通过肾脏排出的高峰,如果此时尿液浓缩,钙通过肾脏较多,易形成结石。因此,在这个时间最好不要喝牛奶,更不要喝牛奶的同时进食有草酸成分的食物,如菠菜、葡萄、可可、巧克力等。

据《生命时报》