

# 小麦麸红糖饮能回奶



每一位母亲的哺乳经历各不相同,妈妈们最终都会面临给宝宝断奶这一棘手问题。有些产妇常因断母乳后暂时不易回奶,

而出现乳房胀满、疼痛,甚至并发乳腺炎。

给大家介绍一款回奶经验方——小麦麸红糖饮,可减少乳汁分泌,缓解乳房胀痛等不适。取小麦麸60克、红糖30克,麦麸炒黄,加红糖混匀后炒一下,放密封容器内,每天冲服3-4次,2天服完。

《本草纲目》中记载,“乳乃阴血所化,生于脾胃,摄于冲任,未受孕则下为月水,……已产则赤变为白上为乳汁。”小麦麸为小麦磨面后筛下的种皮,性凉、味甘,能和中益脾,炒后增强补

脾胃功效。红糖味甘、性温,入肝、脾,具有活血止痛消肿之功,可散乳瘀通经络,缓解回奶过程中出现的乳房胀痛难忍症状,预防乳汁淤积发为乳痈。二药合用可健运脾胃,养血活血,达到“下为月水”的目的。

回奶期间,妈妈饮食宜清淡,忌食可促进乳汁分泌的食物,如花生、猪蹄等。还要注意减少对乳房的刺激。如果乳房胀痛难受,可挤出部分乳汁。若发现乳房里有硬块,要及时用手揉开,防止乳腺炎的发生。

据《生命时报》

有传言称“皮蛋含铅会伤脑”,对此,科信食品与营养信息交流中心撰文表示,从正规市场购买的皮蛋符合国家标准,但不建议大量食用。

铅进入机体后将对神经、造血、消化、肾脏、心血管和内分泌等多个系统造成危害,若含量过高则会

## 皮蛋含铅会伤脑?

引起铅中毒。而皮蛋中铅的主要来源是一种叫做铅丹的物质。据介绍,广东、广西两省皮蛋中铅的超标率曾经高达40%以上。

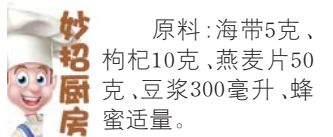
如今,情况已大有好转。皮蛋产业已经基本摆脱了铅丹的困扰。2010年中国正式批准硫酸铜作为皮蛋的加工助剂。

随着无铅技术普及,皮蛋

中的铅含量逐渐下降,到2012年修订国家标准时,皮蛋中的铅限量下调到每公斤0.5毫克。目前,品牌产品和大企业规模化生产的皮蛋基本上可以将铅含量控制在0.1-0.2毫克左右。虽然“品牌皮蛋”的品质已经有所保障,但小企业、小作坊生产的皮蛋,铅超标比例还是较高,比如农贸市场的散装皮蛋的铅超标率为10%左右。

专家建议,应从正规市场买品牌产品,远离散装皮蛋,尤其是散装鸡蛋做的皮蛋。而符合国家标准皮蛋,其中微量的铅带来的健康风险并不会比其他食物中的铅带来的风险更大。

据中国经济网



**降脂食谱 海带燕麦粥**

原料:海带5克、枸杞10克、燕麦片50克、豆浆300毫升、蜂蜜适量。

做法:1. 海带及枸杞洗净泡软,海带切成小片,放进沸水焯1-2分钟,沥水备用。2. 海带放凉后,拌入枸杞和麦片,放进搅拌机里。3. 把一半豆浆加入搅拌机内搅拌。4. 最后放入余下的豆浆和蜂蜜,把混合物搅拌均匀即成。

营养价值:这道早餐适合上班族,尤其是需要控制体重的人。麦片能提供热量,升糖指数较低,能量可缓慢释放,让人整个上午都能集中精神。豆浆可用低脂奶替代,都能提供蛋白质,使饱腹感持续至中午。海带中的碘和枸杞中的胡萝卜素都具有抗氧化功效。海带和枸杞属于碱性食物,有助中和酸性食物(如肉类和面条),使人体内的酸碱值平衡,肠道也更畅通。

据《健康时报》



## 新知

### 喝酸奶或可抗抑郁

喝酸奶助消化,加拿大麦克马斯特大学的研究人员发现,喝酸奶或许还可以抗抑郁,因为其含有的益生菌能够改善情绪。

研究人员招募了44名患有肠易激综合征以及轻度到中度抑郁的志愿者,让22人每天摄入一种名为双歧杆菌NCC3001的益生菌,另一半每天服用安慰剂。益生菌常见于酸奶以及酸菜等发酵食品。持续6周后,64%的益生菌组志愿者抑郁评估得分降低至少2分,而服用安慰

剂组志愿者只有32%抑郁程度有所降低。持续10周后,服用益生菌组志愿者的抑郁评估得分仍是降低状态,而且生活质量整体改善。

与此同时,研究人员用磁共振成像扫描(MRI)技术检测志愿者的脑部活动,发现抑郁程度改善与大脑调节情绪区域的变化存在关联。

研究结果刊载于美国《胃肠病学》杂志。

据新华社

### 吃番茄要细嚼慢咽

番茄红素是一种植物化学物质,能够抑制自由基的产生或者直接清除自由基,其抗氧化的能力是维生素E的10倍左右,是自然界天然类胡萝卜素中抗氧化能力最强的营养素之一。

番茄里的番茄红素虽然是脂溶性的维生素,需要脂肪来促进番茄红素的吸收,但并不一定非要把番茄炒着吃才能确保番茄红素的吸收,只要我们这一餐当中有脂肪的摄入就可以,或者是与上一餐的食用时间不超过两个小时。这是因为食物的消化吸收最终的场所是我们的小肠,而不是在我们的口腔或胃里。我们吃掉

的所有食物最终都是进入到小肠进行消化和吸收的。只要小肠中有脂肪的存在就可以促进番茄红素的吸收。

在吃番茄的时候要尽量细嚼慢咽,使其细胞壁完全破坏,这样才能充分吸收里面的番茄红素。专家推荐了一种最简单的吃法,那就是做番茄蜂蜜汁,这种吃法不仅能够最大程度保留西红柿中的维生素C,还能够让身体吸收更多的番茄红素。做法也很简单,把番茄洗净切块,放入料理机中搅拌一下,然后加入一勺蜂蜜调味,最后加几滴橄榄油就可以。

据《健康时报》

### 芹菜,灭肝火高手



一个经常“大动肝火”的人,可以尝试着多吃芹菜来灭肝火。芹菜富含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁等,具有很强的药用价值。常吃些芹菜有助于清热解毒、祛病强身,消除肝火。

芹菜之所以能够养肝,从中医角度来说:是因为它有养血止血、敛阴润燥、清火除烦、利水消肿的功效,能够养肝护肝、对于高血压、神经衰弱、水肿等病有辅助治疗的作用。

此外,芹菜等叶菜中的膳食纤维主要是不可溶的纤维素、木质素等人体无法消化的成分,它们是通过刺激肠道蠕动辅助排便。所以说,芹菜通便有一定道理,但也需要和其他饮食搭配才好。如果体内力气不足,也不宜选择芹菜缓解便秘。

据凤凰健康

### 买荔枝 选绿红相间的

荔枝品种有近百种,按成熟季节也有早熟、中熟、晚熟之分。

广州从化是著名的“荔枝之乡”,这里最受欢迎的荔枝品种是桂味、糯米糍。桂味的果实较尖,上面的刺有点扎手,果实甜、果核小,而糯米糍果实呈心形,甜味,吃起来软糯。桂味是荔枝的上好品种,但因流通成本、保鲜期等问题,一般在珠三角售卖,桂味有两个品种:全红和鸭头绿(荔枝壳顶上有小片绿,就像鸭子头一样),鸭头绿则更受欢迎。

正常成熟的荔枝一般绿红相间,颜色呈不规则分布。如果全身发红,有些壳上的凸起点发黑,可能用“保鲜水”处理过。注意,大型超市售卖的荔枝一般会掺杂冰块或置于冷藏柜中,有利于保鲜,而没有低温保存措施的荔枝最好少买。

据《健康时报》

### 祛暑邪 冲泡生脉饮

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。气阴两虚会引起气虚,气伤了以后,推动血液运行的能力就弱了,所以血液容易运行迟缓,同时出汗太多会引起津液,血液变得黏稠,它运行得也会迟缓,所以很容易发生心脑血管疾病,尤其是脑梗、心梗。

预防夏季心脑血管病高发,中医经典方剂生脉饮不错。取补气的人参5克,清热滋阴的麦冬5克,敛气、敛津的五味子5克。把人参、麦冬、五味子放到杯子里用开水焖半个小时到一个小时,喝焖出来的水即可。这些药材可以反复冲泡,冲泡到最后还可以把这三样吃掉。

人参也可用党参或西洋参代替,西洋参用量不变,党参加至10克。

当然,初次使用前最好在中医指导下酌情调整比例。

据家庭医生在线

## 四类人群的补血清单

各个年龄段选择的补血食物是不同的,现简要归纳如下:

**青年女性:**其90%的贫血与月经有关,应当适量补充红肉、肝脏、蛋类等含铁食物,同时多吃蔬菜水果,因为它们含有大量维生素C,能帮助食物中的铁吸收。

**青年男性:**首先需要查出贫血原因,青年男性特别易发上消化道出血和痔疮,应当食用容易消化和清淡的食物。

**中年妇女、中年男性及老年人:**中年妇女的贫血多伴有子宫肌瘤,中年男性及老年人的贫血要排除恶性肿瘤,特别是消化道肿瘤。

其饮食主要以鱼、虾、杂粮和水果为主,多食用红肉、肝脏、奶、蛋类可能会有增加肌瘤或肿瘤长大的风险。同时中老年人常伴有高血压、糖尿病、

高血脂、冠心病等疾病,多吃动物类食物不利于基础疾病的控制。

**贫血严重者:**贫血严重并长期依赖输血的患者,饮食应以清蒸和白煮为主,这样有利肠胃吸收。

忌食用肉、肝脏等富含铁的食物及含铁药物,因为他们的血液里常含铁较高,体内脏器如肝、脾等蓄积铁过多,过多食用反而加重贫血。

据人民网



### 常喝茶,不易骨折

历代“本草”类医书在提及茶叶时均说它有止渴、清神、利尿、止咳、祛痰、明目、益思、除烦去腻、驱困轻身、消炎解毒等功效。

中国医学科学院的科学家日前在《营养研究》上发表的研究报告显示,经常喝茶可增强骨密度,防止骨折。这是第一项评估茶与骨质疏松关系的研究。

据《生命时报》

### 新鲜扇贝壳有弹性

扇贝的味道很鲜美,营养丰富,是海味中的三大珍品之一,将扇贝中白色的内收肌晒干做成干贝,也着实不错。

那这个扇贝怎么挑呢?买新

鲜扇贝的时候,一定要闻一闻,有坏臭的味道就很不新鲜了;要是汽油味或者煤油的味道,那就要小心了,可能是受到甲基汞的污染了。

还要看一看,新鲜的扇贝壳色泽光亮有弹性。

据《健康时报》