营养师教你DIY秘制夏季饮品

炎热的夏天,吃一口透心凉的冷饮消暑解渴,绝对是一件让人美得冒泡的事情,但传统冷饮往往“能量高”。中国营养师联盟执行秘书长于良教大家制作一种健康冷饮。

配料:冰镇酸奶、芒果、燕麦片、夏威夷果、葡萄干、草莓/蓝莓、猕猴桃、红豆沙/绿豆沙。

步骤1:先把芒果、猕猴桃切成小块。

步骤2:再把燕麦片、夏威夷果、葡萄干等其他谷物坚果切碎。

步骤3:草莓/蓝莓做酱,红豆沙或绿豆沙备好。

步骤4:将燕麦、夏威夷果、葡萄干碎和冰镇酸奶混合,剩15%左右备用。

步骤5:取50%芒果、猕猴桃块垫底,倒入混合酸奶,最上面倒上红绿豆沙,再把剩余的15%燕麦坚果碎撒上,即可。如果还想更加透心凉,可以在冰箱中冰镇一段时间,或放1-2颗冰块。

首先,这种冷饮制品食材种类丰富,膳食指南也要求我们,只有食物多样,才有可能实现营养的均衡。其次,没有奶油的加入,总热量得以降低,这和吃沙拉时,用酸奶代替沙拉酱是一个道理。再次,饮品加工过程简单,大人可以与孩子一起操作,培养孩子对健康饮食的热爱。

想要饮食健康不是一件难事,只要有心,还喜欢享受DIY的乐趣,健康生活就是一件极易达到的事情。**据人民健康**

“千滚水”亚硝酸盐超标,不能喝?

“千滚水”指的是反复烧开的水,水在加热煮沸的过程中,处于一个缺氧和高温的环境,会加快水中硝酸盐转化为亚硝酸盐。

有研究者通过科学试验研究了符合水质标准的自来水在不同煮沸次数和不同煮沸时间下,水中亚硝酸盐含量的变化。研究发现,自来水煮沸1次、2次、3次、4次和5次后,亚硝酸盐含量分别为每升0、0.011、0.027、0.073和0.098毫克。这意味着即使喝煮沸5次的水,要喝120升才有超标的危险。但值得注意的是,自来水煮沸3次后,亚硝酸盐含量增加明显,而且在自来水煮沸10次后,亚硝酸盐含量超标。

因此,自来水中亚硝酸盐含量确实随着煮沸次数的增多而增多,建议煮沸次数在1-3次以内。

另外,研究还发现刚煮沸、煮沸后1小时、煮沸后2小时和隔夜的自来水中亚硝酸盐含量分别是每升0、0.0011、0.056和1.09毫克。随着煮沸后放置时间的延长,亚硝酸盐含量也随之增加,尤其隔夜后亚硝酸盐含量增加尤为明显。

因此,建议煮沸后的自来水不要放置太长时间,应该烧开后尽快喝完。 **据人民健康**

妙招厨房

萝卜丝滚鲫鱼汤 止咳化痰

主要功效:解渴利尿、止咳化痰、消食开胃

推荐人群:感冒湿困;食欲不佳。

材料:白萝卜半个、红萝卜一小截、芫荽1-2棵、鲫鱼1尾、生姜3片(4人份)。

制作方法:白萝卜削皮、洗净、切丝;红萝卜洗净、切丝;芫荽洗净、摘成数段;鲫鱼斩杀、去内脏、洗净,起出鱼肉切鱼片,加少量盐、生粉、胡椒粉、料酒等略微腌制。锅内加食油、姜片起锅,加入白萝卜丝、红萝卜丝稍加翻炒至软,加适量水,武火滚煮至白萝卜丝由白变透明,加入鱼片至鱼片滚熟,予少量食盐调味,最后加入芫荽即可。

鱼汤鲜美,除补充水分外还能改善食欲。

化痰下气止咳、消食开胃的白萝卜和发表散寒、开胃的芫荽正好能派上用场,鲫鱼消食利水且肌肉纤维短、容易消化,适合感冒期间食欲不佳以及脾胃较弱者。白萝卜性偏凉,煮熟后凉性稍有改变。

夏天胃口稍差,可用白萝卜滚鱼片解渴利尿、消食开胃。 **据《广州日报》**

食新知

红皮洋葱更抗癌

洋葱的辛辣味道让很多人受不了,但是洋葱却具有多种抗病保健功效。据英国《每日邮报》近期报道,加拿大一项新研究发现,常吃洋葱有益抗癌,尤以红皮洋葱效果最佳。

新研究中,加拿大圭尔夫大学阿卜杜尔蒙尼姆·穆拉亚恩博士及其研究小组对安大略省出产的5种洋葱的抗癌功效展开了对比分析。研究人员将结肠癌细胞与从这些不同品种的洋葱中提取的类黄酮物质槲皮素直接接触,并观察癌细胞的变化情况。结果发现,不同类型的洋葱对抗癌都有帮助。其中,红皮洋葱杀死癌细胞的能力最强。

穆拉亚恩博士表示,洋葱可激活促进癌细胞凋亡的机制。洋葱中富含的两种物质起到关键作用,一是槲皮素,二是花青素。前者具有缩小和杀死癌细胞的作用;后者具有抑制癌细胞生长和防止癌细胞扩散的功效。槲皮素与花青素强强联手,抗癌效果更好。新研究结果对研制抗癌新药和保健品都具有重要意义。另外,也建议大众平时常吃抗癌食物红皮洋葱。

据《生命时报》

巧克力护心脏?男女有别

美国研究人员发现,适量吃点巧克力能将心律失常几率降低两成多,而要达到同样效果,男性需要比女性吃更多巧克力。相关论文发表在最新一期《英国医学杂志·心脏》期刊上。

哈佛大学医学院对5.5万名丹麦人展开13年追踪调查后发现,对女性而言,最理想的状态是每周吃一块30克重的巧克力,这样能将心律失常风险降低21%;对于男性,则要每周吃2至6次、每次30克巧克力,才能将心律失常几率降低23%。如果超量食用,对心脏的保护作用将削减。

研究人员说,他们追踪调查时没有在意调查对象食用何种巧克力,但多数丹麦人常吃牛奶巧克力。黑巧克力由于可可成分含量更高,保护心脏的效果可能更好。

先前研究认为,可可富含天然抗氧化成分类黄酮,能通过降低血压、胆固醇和消炎来降低心脏发病风险。 **据新华社**

竹笋、土豆、茄子等不适合凉拌生吃

很多蔬菜中含有天然毒素,如豆类、木薯、竹笋、白果、茄子、土豆等,吃了可能会导致恶心呕吐等,必须经过焯烫或煮熟过程去除异味和毒素,才可凉拌。

蔬菜生吃熟吃不妨先先看颜色,颜色深重的蔬菜主要是紫色、褐色、深绿色、红橙色系的。紫色的茄子、褐色的土豆、山药、芋头之类的一定要做熟了吃。

就算是能生吃的蔬菜,也要挑选成熟的。生吃西红柿,最好选择粉红的,因为酸味淡,番茄红素含量最高,生吃较好,大红西红柿适合熟吃,青西红柿以及有青肩膀(果蒂部青色)的西红柿,不仅营养差,而且含的番茄苷等成分还可能有毒性,生吃、熟吃都不宜。

同时,有些蔬菜焯烫后能获得更好的口感,比如焯烫的菠菜可除草酸,黄豆芽能去掉豆腥味,苦瓜会减轻苦味,香椿含有的亚硝酸盐会大大降低,鲜黄花菜和四季豆必须煮熟后才可食用。

据《健康时报》

五款食方养心祛湿

夏日炎热入心经,“心为君之官”,中医主张,夏季养生要以降心火、养心为目的。此外,长夏有大暑、小暑,还有梅雨天,气候湿热,湿邪入侵人体,因此还要注意祛湿驱困。

1.参莲泡水饮

做法:西洋参3克、莲子莲心10克,麦冬5克,打成粉,冲开水饮用。

作用:益气护心,降火。

2.入夏三叶饮

做法:荷叶、竹叶、竹叶芯煮开水服用,在煲水前,先将所有食材浸泡20分钟。

作用:荷叶能调油腻,竹叶、竹叶芯能够清热、清心、防暑、降火,去烦止渴。

3.消暑健脾饮

做法:用适量云茯、苡米、山药、冬瓜(冬瓜要连皮带瓜仁)煲水饮用。

作用:清热、健脾、化湿。

4.五豆杂粮饮

做法:将适量红豆、赤小豆、绿豆、扁豆、黄豆与南瓜煲水饮用。

作用:消暑清热。

5.苦瓜煲水或苦丁茶

做法:将苦瓜煲水饮用,或用苦丁泡茶喝。

作用:夏季吃“苦”能养心,苦抗菌消炎、解热去暑,还能清胃火防便秘。不过对于胃寒、脾胃虚寒、胃反酸、胃部溃疡的人来说苦瓜茶和苦丁茶要少服或者不吃。

据《广州日报》

荔枝不宜空腹吃

中医认为荔枝肉性平味甘,有补益肝脾,生津止渴,益智补脑的作用,干品能补元气,为产妇及老弱补品。

很多人说吃多了荔枝出现“上火”的症状,咽喉发炎、口干舌燥、牙龈肿痛等。专家解释,“上火”和“荔枝病”都是荔枝中果糖惹的祸,荔枝中的甜味是由大量果糖提供的,果糖必须由肝脏内的转化酶转化为葡萄糖才能被人体吸收、利用。

食用大量荔枝,大量果糖就聚集在血管里面,从而出现转化酶“供不应求”状态,不能及时将果糖转化为葡萄糖,同时,果糖刺激人体分泌大量胰岛素,使肝脏调低血糖浓度,导致血液内葡萄糖供应不足。再加上大量摄入荔枝,减少了其它食物摄入量,进一步减少葡萄糖供给,从而引发低血糖症状,甚至出现低血糖脑病,出现恶心、汗出、乏力,继而引起高热、抽搐、昏迷等症状。

因此,空腹不宜食用荔枝。对于阴虚火旺体质、湿热体质的人群,建议少食用荔枝,这类患者常面红目赤、感觉口干口苦,五心烦热,易生痤疮、疮疖,舌红绛,少苔或苔黄厚腻,多食无益。

专家建议,成人每天吃荔枝不要超过300克,儿童一次不要超过5颗,最好在饭后半小时内食用。 **据《南方日报》**

胖人怎么吃肉

胖人只要选好肉的种类、把握好肉的量、搭配好蔬菜和谷物,也可以健康吃肉。

禽肉和鱼虾脂肪含量较低,利于控制热量,建议胖人增加禽肉和鱼虾摄入,适当降低畜肉比例;如果偏爱畜肉,可优先选择热量更低的纯瘦肉。吃禽肉时最好将鸡皮、鸭皮去掉,因为皮肤脂肪含量高达50%,可谓一口皮半口油。

胖人每周最好吃3顿鱼或虾,每次可以只吃100克(相当于10个虾);或者每天都有一顿吃鱼虾,比如每天早餐40-50克鱼或虾(大约是4-5个虾),午餐可以再吃40-50克畜肉或禽肉,畜肉和禽肉可以隔天换着吃。

除了按照推荐量吃肉外,每餐搭配150-200克蔬菜,再根据自身饭量搭配200-250克谷类、50-75克薯类。蔬菜、全谷类食物和薯类的膳食纤维可降低脂肪吸收,有利健康。

据《生命时报》

一岁前别喂果汁

美国儿科学会发表的最新报告指出,宝宝1岁前最好别喂果汁,以免带来长期危害。

果汁中缺乏儿童成长至关重要的膳食纤维和蛋白质。而且,幼儿常喝果汁会导致血糖飙升,增加肥胖症、心脏病和龋齿等疾病的风险。即便是在医生指导下,为了防治小儿便秘而给孩子喂果汁,也必须喂食100%浓缩果汁或鲜榨果汁。美国儿科学会营养委员会主席史蒂文·阿布拉姆斯表示,儿科医生应该告诉家长,多给孩子吃新鲜水果,而非喝果汁,白开水和牛奶应该是孩子补充体液的主力军。 **据家庭医生在线**

亚健康推荐菜篮子疗法

亚健康通俗说就是,“我没病,但我不健康”。针对亚健康人群,专家推荐一套菜篮子疗法。

周一养肝:西红柿、木瓜、胡萝卜、酸奶、猪肝;

周二清心:苦瓜、萝卜、洋葱、绿豆、莲子;

周三健脾:淮山、苹果、薏仁、黄豆、红薯;

周四补肺:百合、罗汉果、白果、荞麦、冬虫夏草;

周五保肾:海带、海藻、青口、核桃、黑木耳;

周六解毒:绿豆、海带、胡萝卜、无花果、木瓜;

周日根据自己喜好,均衡搭配营养。**据《生命时报》**