

# 记住这6招,吃一顿干净的路边摊

**煎饼果子别加薄脆:**制作煎饼的面糊小麦粉、绿豆粉、小米粉、荞麦粉等,符合主食多样化原则。再打个鸡蛋在上面,优质蛋白质也有了。吃煎饼果子时,最好不要薄脆,因为经过油炸,其脂肪含量高,铝也可能超标。

**鸡蛋灌饼最好不夹肉:**有主食有蛋白质,其营养搭配相对合理。有些摊点还有炸过的香肠、里脊肉、鸡块等供选择,这就要考虑到食材的安全性了,肉色太红可能存在亚硝酸盐超标的问题。榨菜会让早餐盐超标,最好

舍弃。

**小笼包选素的:**好多小笼包的肉馅太咸太油腻,面皮非常松软,颜色很白,虽然吃上去口感较好,但很可能用了明矾,金属铝可能超标。选择时尽量买素包,胡萝卜鸡蛋馅、茴香鸡蛋馅等都不错。

**豆腐脑少放卤:**豆腐脑本身是非常营养健康的食物,但有不少早餐店制作的卤太咸,会导致盐摄入超标。大家一定要按照先少后多的顺序慢慢加,只要有味道就可以了。

**米粉米线多放青菜:**米粉、米线、酸辣粉等在制作过程中普遍存在维生素、蛋白质等被严重破坏的问题,而配料又相对较少,所以建议加份肉,并让老板多放点青菜。

**烧饼夹肉警惕油:**如果所有食材都安全的话,烧饼夹肉营养也是相对合理的。最让人不放心的是用来煎烧饼用的油,若是多次使用,可能导致致癌物苯并芘超标。因此,最好别长期吃,吃的时候要加点蔬菜,可与小米粥、鸡蛋等搭配。 据《生命时报》

网上流传“无籽葡萄是蘸了避孕药的,孩子吃了会性早熟、不孕不育”的说法,很多家长忧心忡忡。专家澄清,人类避孕药对植物根本不能发挥作用,网上的说法是没有根据的谣言。

目前, **无籽葡萄打避孕药?没根据** 植物激素有三种能 够阻止种子的发育,同时又不会影响果实生长的办法:1.使用植物激素;2.杂交;3.选育。

无籽葡萄就是第一种方法和第三种方法培育出的无籽水果。比如,我们常见的巨峰葡萄,它本身是有种子的。如果在葡萄盛花期及幼嫩果穗形成期用一定浓度的赤霉素进行处理,便可以抑制种子发育,但不影响果实长大。 既然无籽葡萄会用到赤霉素等植物激素,很多人就会担心植物激素会不会使孩子性早熟、不孕不育呢?这个担心也是杞人忧天。 植物激素没有雌激素、雄激素之分,它们也只作用于植物体,对动物体不起作用。而且,植物激素有很强的自限性。也就是,合理少量使用能促进果实生长,但是如果用多了,可能会适得其反,使果实畸形。所以,种植户一般也不会过量使用。 据《北京青年报》



## 豆渣再利用 做成葱香土豆饼

黄色即成。

**营养价值:**大豆含有天然植物固醇,帮助身体控制血液中胆固醇水平。我们可以善用煮豆浆后剩下的大豆渣,既减少食物浪费,又能吸收豆渣里的营养。食全素的朋友可以用淀粉加适量水来取代蛋浆,并用木耳和胡萝卜切丝来取代虾米,一样可以为土豆饼带来嚼头。 据环球网

## 穿心莲清热消炎

穿心莲有两种,一种是作为蔬菜食用的,另一种是作为药用的。

蔬菜版的穿心莲,是一种叫花蔓草的蔬菜,叶片大而厚、多汁,主要食用其叶片部分。但花蔓草的药性到现在为止还没有明确的研究结论。它含有丰富的维生素C,有较好的保健作用,凉拌和清炒是最适合的两种烹饪方式。

中药版的穿心莲性味苦寒,叶子薄、长圆状卵形至披针形,根茎也很细。茎叶具有苦味,晒干入药使用的主要是穿心莲的茎部。《泉州本草》中记载它能“清热解毒,消炎退肿。治咽喉炎症,痢疾,高热”。现代药理学研究发现,中药穿心莲中所含的穿心莲内酯对细菌性痢疾的疗效较好。穿心莲水煎剂对肺炎球菌、甲型链球菌及卡他球菌有一定抑制作用。

但无论哪种穿心莲都不宜多服久服,尤其脾胃虚寒者不宜用,否则容易加重寒证,造成肠胃不适。 据《生命时报》

美国《牙科研究》杂志刊登一项新研究发现,经常吃葡萄还有助于预防龋齿,使牙齿更坚固更健康。

美国伊利诺伊大学牙科学院研究小组对葡萄中的各种

成分展开了分析,并与牙齿健康展开对比研究。结果发现,葡萄中的天然化学物质有助于坚固牙齿,增强牙填充材料的强度。这一发现对保护牙齿健康和防止牙齿脱落具有重要意义。其关键成分来自葡萄籽。

新研究发现,葡萄籽提取物不仅可增强牙本质,坚固牙齿,

还可延长复合树脂填充物(牙填充材料,通常只能维持5-7年)的寿命,降低牙齿脱落几率。即便

有了龋齿,葡萄籽提取物也有助于增强剩余牙齿结构,使之与填充材料更好地契合,从而延长牙齿修复后的使用寿命。

除了葡萄籽提取物,经常吃葡萄(包括葡萄干)对牙齿也有一定的保护作用。其关键原因是,葡萄中的一些活性物质可有效抑制口腔内细菌生长,保护口腔和牙齿健康。

据《生命时报》

## 吃葡萄可以防龋齿

## 出汗多要补钙

许多人知道,汗液中含有较多的氯化钠,出汗多应当多补充食盐。但很少人知道出汗后应当补充钙。

据研究,高温环境下劳作的人员,每小时从汗液中丢失钙在

100毫克以上,这个量几乎占钙总排出量的30%,很容易导致低钙血症,出现手足抽筋,肌肉抽搐。

专家提醒,为了防止出汗后低血钙,高温作业者应当在生活中摄取足够的钙,多吃些含钙的牛奶、乳制品等食物。此外,还应提高体内维生素D的含量。

据《中国家庭报》

## 吃点辣有助消暑散热

多数人到了夏天会拒绝吃辣,认为其会导致上火。事实上,盛夏适当吃点辣有助散热,因为辣味食物能让人体各部位血管扩张。

对于湿气重的地区来说,夏天吃辣还能给身体“除湿”,吃辣味食物有助平衡寒热,对健康有益。

提醒大家,夏季人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬,都属于寒凉性食

物,吃多了容易损伤脾胃,轻则胃脘不舒,重则胃痛。 据《生命时报》



## 缓解早孕反应 吃鲫鱼糯米粥

合理饮食,少食多餐,选择清淡食物对于孕吐有一定的缓解作用。如果比较严重的孕妇也可以试试食疗方:

**▶生姜橘皮**  
生姜10克,橘皮10克,加红糖调味,煮成糖水作茶饮。

**▶姜汁牛奶**  
鲜牛奶200毫升,生姜汁10毫升,白糖适量。一起煮沸后温服。

**▶鲫鱼糯米粥**  
鲫鱼1条,糯米60克,生姜3片。共煮粥服食。 据家庭医生在线

## 白芍甘草枳实汤,通便

中老年人治疗便秘,可以试试白芍甘草枳实汤。

该汤由以下药物组成:生白芍30克,生甘草20克,枳实15克。

具体做法是:以上三种药材入锅,加水2碗(800毫升)煎成大半碗,每天一剂,分2次服用。一般用药3-5天,大便恢复正常后即可减量或停药。以后每星期服药1-2天,可长期保持大便正常。

该方以白芍为主药,它能疏肝柔肝;甘草能补脾益气;枳实可健脾和中,三药合用,则肝调达顺畅,脾胃升降气通,大肠传导力顺,因此疏肝理气、润肠通

## 竹蔗茅根饮,消暑气



《本草图经》记载白茅根“其根至洁白,亦甚甘美,六月采根用”。性味甘,寒,归肺、胃、心、膀胱经,有清热生津、凉血止血、利尿通淋的功效,常用于治疗热病烦渴、胃热呕逆等症状,或者火毒内盛所致的吐血流鼻血、小便淋沥涩痛等症状。

白茅根单品还可治疗多种病证,如治鼻出血不止,取茅根研成末,用米汤送服;治肺热气喘,用生茅根一把,切细,加水两碗,煮成一碗,饭后温服,有良效。

**▶竹蔗茅根饮**

做法:鲜白茅根100克,竹蔗200克,将竹蔗切碎略捣,加入鲜白茅根,加水适量,煎沸去渣饮用。

功效:清热生津、止咳止呕。可用于夏季保健或作为消暑凉茶饮用,也适合肺热咳嗽、痰痰黄稠、胃热呕吐的患者饮用。

**▶茅根粥**

鲜白茅根150克,粳米50克,冰糖适量。取鲜茅根择净,切碎后煎煮取汁,去渣,入粳米煮至粥快熟时,加入冰糖再煮4-5分钟即可。

功效:清热祛湿、凉血止血,适合伴有水肿、小便不利、尿血等症状的人群食用。

据《生命时报》

## 露蜂房漱口 治神经性牙痛

牙疼了可以试试这个小偏方:准备露蜂房20克,煎浓汁后放凉漱口,每天数次。

专家表示,露蜂房能祛风止痛、攻毒消肿,从药理作用上来讲,对牙痛尤其是神经性牙痛有一定的缓解作用。牙痛患者可每天将其煎成浓汁后漱口,观察牙痛是否得到缓解,如无缓解,证明该方不适合自身体质,建议及时到口腔科就诊。此外,露蜂房只适用于神经性牙痛,如果是“火牙”,表现为因牙龈红肿而引起的牙痛,可改用有清热解毒的药物,如金银花、连翘等。

露蜂房药性较剧烈,即使是漱口外用,也会有少量经口腔进入体内,容易影响神经系统或肾功能不全的人要慎用,如瘦弱、面白无华、食欲不振的人群。有糖尿病、高血压、慢性肾脏病的患者,采用此方前最好咨询专业医师。

据人民网

## 党参、茯苓食疗 应对脚浮肿

中老年人如果出现浮肿情况,一是可以使用一些利水渗湿的药物,例如薏仁米、茯苓、白术、玉米须之类;二是可以使用一些补气的药物,例如黄芪、党参、五指毛桃等;三是改善营养状况,均衡饮食,避免营养不良和贫血的发生。

还可以按摩或抚摸足部。白天用弹性绷带或者弹性袜保护浮肿部分;晚间睡觉时,把腿部垫高。空闲时常做一项简单的足部运动等都可以在一定程度上缓解。

**▶改善水肿的食疗方**

1. 薏仁茯苓粥:薏仁15克,茯苓30克,粳米50克,煮粥,每日服用1-2次。

2. 黄芪毛根茶:黄芪、白茅根、玉米须各10克,开水冲泡,代茶饮,有健脾补气利水的作用。

3. 赤豆炖鲤鱼:赤豆90克,鲤鱼1尾(去肠脏),和水、米醋各半,放砂锅内略加生油,炖煮1小时,饮汤吃渣,有很好的利尿作用。

据《羊城晚报》

据《老人报》