

# 醋泡葡萄干功效胜燕窝

葡萄干是很多人都喜欢的食物,既可以当小零食来吃,营养又很丰富,不受季节的限制,买回来,可以密封放在罐子里,想吃就吃。

葡萄干好是好,但是要会吃,吃对了,才能将它的营养全部释放出来,被我们的身体吸收,用这种“酸东西”泡一泡再吃,功效胜过燕窝。这种酸东西就是我们经常见到的“醋”,醋泡葡萄干怎么泡?

你需要一个玻璃瓶,一瓶醋,一些葡萄干。醋不要放太多,淹没葡萄干就可以了,泡制时间要超过8个小时,保证葡萄干吸

进去足够的醋。这样,醋泡葡萄干就做好了。

醋可以让葡萄干中的花青素变得更加稳定,醋泡葡萄干主要有以下几大好处。

## 1. 补血,强健血管。

醋泡葡萄干,有很好的补血作用,可以让血管更有韧性,它所含有的黄酮类物质,还可以清洁血液,减少血液中的坏胆固醇。

## 2. 保护肝脏。

醋泡过的葡萄干,呈酸性,含有多种抗氧化物质,入肝养肝,能够让肝功能更强,促进食欲,提高肝脏的解毒功能,保护肝脏。

## 3. 明目,保护视力。

醋可以让葡萄干里面的维生素快速被我们的身体吸收,起到明目,改善视力的作用。

## 4. 增强皮肤免疫力,美肤养颜。

醋泡过之后,葡萄皮、葡萄籽里面的花青素都会更稳定的呈现出来,女人这个时候吃点,能改善毛细血管血液的循环,提高皮肤免疫力,减少紫外线对皮肤的伤害。

## 5. 延缓衰老,更长寿。

醋泡葡萄干的花青素成分可以抵抗自由基,延缓人体衰老,增强身体的抗氧化能力。

据《江南保健报》

牛奶中含有的天然助眠成分α乳白蛋白,能促进色氨酸和松果体素的合成,从而调节大脑神经,自然改善睡眠。但是脂肪肝患者睡前不宜喝牛奶。一般牛奶含有3%的脂肪肝,脱脂牛奶也并不是完全不含脂肪肝。

如果睡前喝了牛奶,喝完之后马上睡觉,容易导致热量过剩。最后转化为脂肪。高血脂、高血糖的人,要注意,奶制品不要过量的摄入。

很多脂肪肝都是吃出来的,饮食上注意的话,可以治疗脂肪肝。平时脂肪肝患者要注意三件事:

## 1. 吃的越杂越好

饮食应粗细搭配,多用新

## 脂肪肝患者忌睡前喝牛奶

鲜蔬菜、水果和藻类,保证有足够的膳食纤维,每日达到30g左右。

## 2. 绝对禁酒

酒精被摄入后,90%以上都是由肝脏代谢的。酒精在肝脏内先代谢为乙醛,最后代谢为乙酸。乙醛会对肝脏产生很大的损害,脂肪肝患者的肝脏已经受损,如再饮酒,就会加速脂肪肝向肝硬化和肝癌发展的进程。

## 3. 不能吃太饱

三餐应遵循早吃好、午吃饱、晚吃少的原则,尤其要注意,由于到了晚上机体不需要动用能量,因此不仅正餐要少吃,还要坚决取消吃夜宵的习惯,晚上12点以后禁止吃东西。

据家庭医生在线

## 玉米炖老鸭

原料:老鸭1只、嫩玉米棒子2根,鲜香菇100克,姜、葱、精盐、胡椒粉、味精各适量。

做法:将老鸭宰杀洗净,斩成块,入沸水锅中氽去血水,捞出洗净,嫩玉米棒子洗净,斩成段;鲜香菇去蒂洗净。将鸭块放入炖锅,掺入清水,加入姜块、葱段、胡椒粉大火烧沸后改小火炖至八成热时,拣去姜葱,放入玉米、香菇,调入精盐、味精,继续炖至鸭块熟烂即可盛出食用。

## 玉米烙

原料:嫩玉米粒300克,白糖、干淀粉、食用油各适量。

做法:将玉米粒洗净,加入白糖、干淀粉拌匀。

炒锅用油滑好,把拌好白糖、干淀粉的玉米粒紧密地铺在锅底,以小火烙至淀粉糊化凝固,顺锅边慢慢倒入热油淹没玉米,转中火炸至浮起,捞入盘中即成。

## 玉米素三鲜

原料:嫩玉米粒150克,鲜香菇、黄瓜各100克,姜蒜米、小葱、精盐、味精、好汤、湿淀粉、食用油各适量。

做法:将鲜香菇去蒂,与黄瓜一起洗净切小丁。炒锅上火,放入食用油烧热,下入姜蒜米炒香,掺入好汤,沸后去渣,下入玉米粒、香菇丁、黄瓜丁,调入精盐,烧至玉米熟时,下味精、葱花,用湿淀粉勾薄芡,出锅装盘即成。

据《新民晚报》

## 三文鱼有益肠道健康

英国诺丁汉大学和伦敦大学国王学院的研究人员发现,食用三文鱼,补充欧米茄3脂肪酸,确实能够促进肠道健康,降低结肠炎等肠道疾病罹患风险。

研究人员检查876名女性志愿者的肠道菌群,通过问卷调查了解她们摄入欧米茄3脂肪酸的数量,又检测了衡量血液营养程度的血清浓度。结果显示,摄入欧米茄3脂肪酸较多的女性,血清浓度较高,肠道菌群种类更丰富。

据《北京日报》

## 吃栗子健脾益气,可延缓衰老



栗子被称为“秋果之王”,对人体的滋补功能,可与人参、黄芪、当归等媲美,而钾有助维持正常心跳规律,纤维素则能强化肠道,有健脾胃、益气、壮腰、止血和消肿强心的功用。其富含的维生素C,能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功能,可以预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛、风湿疼痛、乏力等,延缓人体衰老。早在清朝期间慈禧太后就发明了另一种美味的吃饭——老佛爷栗子红烧肉。

制作方法:  
主料:五花肉750g、栗子15

个、鹌鹑蛋15个。

辅料:大料2粒,花椒10粒,红枣3粒,党参2根,当归2片,香叶2片,红辣椒3个,红烧酱油35ml,盐适量冰糖10g,葱8g,姜8g,花雕酒20ml。

做法:

1. 五花肉洗净,切成方块,焯烫备用。
2. 鹌鹑蛋煮熟去皮,栗子去皮后备好。
3. 锅内倒入油,煸香葱、姜、花椒、大料、香叶、红辣椒。
4. 放入焯好的五花肉,煸至微微成金黄色。
5. 倒入花雕酒,放冰糖继续翻炒。
6. 加入红烧酱油上色。
7. 倒入适量热水,开锅后,放入当归、党参、红枣、栗子。
8. 炖半个小时以后加入鹌鹑蛋和适量盐,再炖半个小时左右,汁快收干时出锅。 据健康之周

## 嚼服枸杞营养吸收会更好



枸杞食药皆佳,那么怎么服用效果才最好呢?中医认为,枸杞子具有补肾益精,养肝明目,润肺止咳的功效。现代研究表明,枸杞含有大量胡萝卜素、维生素、人体必需的蛋白质、粗脂肪和磷、铁等营养物质。其中,维生素C的含量比橙子高,β-胡萝卜素含量比胡萝卜高。此外,枸杞还能增强免疫力,具保肝、抗疲劳、

抗衰老等,适合抵抗力低、身体虚弱者服用。

一般来说,健康的成年人每天吃20克左右枸杞比较合适,用作治疗可增至30克。枸杞要常吃,但不可一次大量食用。用枸杞泡水或煲汤,只饮汤水并不能完全吸收枸杞的营养,最好将枸杞也一起吃掉。

不需任何加工,直接嚼服枸杞对营养成分的吸收会更充分,可将枸杞用水冲洗干净后嚼服,但服用量要减半(较泡水或煲汤)。

由于枸杞温热身体效果明显,患感冒发烧、炎症时最好别吃。同时,枸杞还有兴奋性神经的作用,性欲亢进者不宜服用。另外,枸杞含糖量较高,每100克含糖19.3克,糖尿病患者要慎用,不宜过量。

据《老年时报》

## 眼干、眼涩可以服用三红汤

本期营养师给大家推荐一款“三红汤”,特别适合现代都市人很多都用眼过度,造成眼睛疲劳,出现眼干、眼涩等症状。

取山楂3-4个,红枣5-6个,枸杞10粒,将山楂和红枣掰碎,像沏茶一样,把这“三红”用开水冲泡。

山楂可消积食,散淤血,并可强心,改善微循环,起到扩张血管和降血压、降低胆固醇的作用;红枣能补益脾胃,还能养血安神、益气生津、滋补肝肾;枸杞则有良好的滋阴、明目功效。用

这三种原料泡水制成的“三红”汤,兼具补气、滋阴、化痰的作用。每天当茶水喝,长期坚持,能有效缓解眼睛干涩等症状。

当然,除了吃它,平时也建议读者们吃一些对眼睛好的食物。

## 1. 鱼肉

在动物中含有的蛋白质、铁和钙都是很丰富的,吃这些东西帮助缓解眼部肌肉紧张。

## 2. 鸡蛋

很多研究表明,每天都吃鸡蛋的人很少会患白内障。

## 3. 山药

山药是好东西,不仅仅是用来开胃的,还是可以帮助眼睛视力恢复的。

## 4. 枸杞

枸杞的护眼功效依赖于其中的玉米黄素。玉米黄素在视网膜上大量积累,可以减少紫外线刺激,保护视神经不受损。人体无法产生这一成分,必须从蔬果中吸收。而大部分食物中的玉米黄素含量很低,唯独枸杞的玉米黄素含量“一枝独秀”,能被人体直接吸收。

据凤凰网

## 不吃药,也能甩掉“三高”

三高,指的是糖尿病、高血压和高血脂三种慢性病,是现在严重危及人们健康的3种病,中老年人比较高发。防三高,可找三种食物来帮忙。

## 高血压:多吃绿叶蔬菜

绿叶蔬菜里不仅含有丰富的维生素,还有多种微量元素,如钾元素。高血压患者如果钾元素摄入不足,体内钾钠失衡,就会出现低血压。所以建议高血压患者每天摄入至少500克的绿叶蔬菜,能很好的补钾。

但如果有肾脏疾病,那就需

要减少钾元素的摄入量,以免增加肾脏负担。

## 糖尿病:多吃玉米

玉米是非常健康的一种谷物,营养价值十分丰富,除了含有维生素A、B、E之外,它也是胡萝卜素、黄酮类物质和有机酸的绝佳来源。更重要的是,玉米虽然味甜,升糖指数却很低,做成粥或窝头,升糖指数也不会明显升高,是糖尿病的极佳主食。不仅如此,经常被大家丢弃的玉米须还是一种非常有用的中药。它其中有一种胰岛素成分,可调节

胰岛素水平,辅助降血糖。将玉米须洗净后晒干,每天取少许泡水喝即可,方便又实惠。

## 高血脂:多吃燕麦

燕麦也是一种粗粮,它其中含有的β-葡聚糖,是一种可溶性膳食纤维,常吃可预防肠癌。此外,对于高血脂人群来说,最怕的就是胆固醇升高,而经常食用燕麦,不仅可降低体内“坏胆固醇”含量,还能提升“好胆固醇”含量,建议大家选择没有加工过的燕麦,营养物质更为丰富。

据药师在线

## 吃皂角米清润养颜

现代医学认为,皂角米富含丰富的植物性膳食纤维胶质,其中起到润泽肌肤作用的主要是植物胶原蛋白和氨基酸,而起到润肠通便作用的主要是丰富的植物性膳食纤维胶质,是个药食皆宜的佳品。

皂角米适合大多数人,尤其适合糖尿病、肥胖和便秘人群食用。产后妈妈亦可服用,能帮助产后便秘和乳汁畅通。但中医认为,其性味辛、温,过量和久服难免会上火,所以要注意用量。燥热和阴虚火旺体质者慎服,孕妇慎用。本期推荐食谱:桃胶皂角米炖银耳。

## 桃胶皂角米炖银耳

材料:桃胶40克,皂角米40克,银耳一至两朵,冰糖100克,水适量,亦可根据口味喜好加入蔓越莓。

做法:桃胶、皂角米置于清水中浸泡2小时以上,中途需换水,将表面杂质清除。银耳同样浸泡至涨发后,剪去蒂部,撕成小朵。将所有泡发好的材料过水冲洗后加入10-15倍的水和适量冰糖,炖熟即可食用。

据《玉溪日报》