

怎样健康吃羊肉



羊肉性温热,补气滋阴,暖中补虚,开胃健脾,在《本草纲目》中被称为补元阳益血气的温热补品。冬季人们适时地多吃羊肉可以去湿气、避寒冷、暖心胃。羊肉肉质细嫩,容易被消化,多吃羊肉可以提高身体素质,增强抗疾病的能力。但怎样吃羊肉也有一定的禁忌,下面我们来了解一下。

羊肉富含血红素铁、锌等微量元素,且容易吸收,同时蛋白质含量高,对贫血、缺锌的人非常合适(体弱怕冷、手脚冰凉、气力不足)。

谨慎人群

羊肉含有饱和脂肪和胆固醇,对于平日大鱼大肉吃得过多、血脂高、低密度脂蛋白胆固醇超标的人来说,建议少量吃(评估全

天油脂和胆固醇摄入)。羊肉虽能御风寒,但为大补之品,对一般感冒者宜慎食,以防助邪,加重病情。

搭配建议

体弱怕寒的人可多选羊肉,羊肾、羊肚之类摄入,同时适合选择芝麻酱蘸料;芝麻酱含能量比较高,富含钙、铁、锌等多种微量元素,维生素E丰富,对于改善

血液循环和提高抗寒能力都有帮助。

高血脂、高血压、糖尿病的人应当减少羊肉的量,避免使用酱油或香油作为蘸料,可以用一些海鲜汁蘸料或不食用蘸料,增加蔬菜、鸭血、豆腐、海鲜之类食材的比例,避免内脏,减少升高血压、血糖和血脂的风险。

高尿酸的人尽可能少吃羊肉汤锅,避免痛风发作风险,同时避免羊肝、羊肾、羊肉浓汤,更加注意吃羊肉时,避免饮用甜饮料。

据新华网

雾霾天气吃什么会清肺

豆浆

豆浆营养非常丰富,不同种类的豆磨成的豆浆还有相应的独特益处。其含有丰富的植物蛋白和磷脂,还含有维生素B1、B2和烟酸,以及铁、钙等矿物质。除了易吸收外,里面所含的麦氨酸还可防止支气管炎平滑肌痉挛,从而缓解支气管炎症,减轻肺的负担。

木耳

木耳具有益气、润肺、补脑、轻身、活血、强志、养容等功效与作用。木耳中铁的含量极为丰富,故常吃木耳能养血驻颜,并具有防治缺铁性贫血的功效。木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外,从而起到清胃涤肠的作用。

雪梨

雪梨味甘性寒,含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2,维生素C,胡萝卜素等,有润肺清燥、止咳化痰之功效。药用能治风热、润肺、凉心、降火、解毒、止咳化痰、养血生津。如果脾胃虚寒,建议煮着吃更好。

荸荠

中医认为,荸荠性味甘、寒,入肺、胃经,有清热养阴、生津止渴、消积化痰、止血止痢之功。本品性味多汁,性寒清热,适用于热病伤阴、津伤口渴、阴虚肺热、肺燥咳嗽、食积不消、血痢及崩漏下血等。因此,雾霾天气不妨吃点荸荠养肺。

据《常德晚报》

黄芩汤可治感冒

适用病症:感冒,流鼻涕,咳黄痰,咳嗽频繁,纳可,二便调,舌质淡红,苔薄白,脉浮。

方药:黄芩12克,白芍12克,炙甘草10克,辛夷12克,炙紫菀15克,大枣6枚,每日1服,煎2次,将2次的汤汁混合,早、晚服。

黄芩汤是太阳与少阳合病之方。上述症候正是太少合病,咳嗽伴有黄痰,黄鼻涕,应该是太阳郁热入少阳偏里,即入腑,腑为阳,阳为热。太阳郁热上迫于肺,出现肺热咳黄痰,热随少阳上逆,出现黄鼻涕。

据《老年生活报》

小儿积食 喝点三星茶

孩子有眼屎、嘴唇红,很多家长都觉得是上火,其实,这些表现大多是积食引起的。

如果发现孩子积食,要及时改变饮食习惯。大夫建议,控制饮食是防治儿童消化不良的最佳方法。若控制饮食后还不能助消化,家长可以给孩子喝由谷芽、麦芽、山楂组成的“三星茶”。谷芽、麦芽是平性的,山楂是温性的,这三种食材可以助消化。

据《快乐老人报》

新知

这种小菜补钙胜牛奶

可能很少有人想到,除了奶制品和豆制品外,饭桌上常见的不少绿叶蔬菜也具有不错的补钙功效。《中国食物成分表》中的数据表明,每100克芥菜的钙含量高达230毫克,而相同质量的牛奶含钙量一般为100毫克。并且有研究显示,芥菜中钙的吸收率与牛奶相当。芥菜的做法很多,可以用来炒肉丝、做汤、调馅等,还可以用来腌制小凉菜。如果跟豆腐搭配食用,补钙效果会更好。除了芥菜,其他含钙丰富的蔬菜还有芥菜、茴香、苋菜等。

据《生命时报》

四类人要少吃花生

胃肠道疾病患者

花生含有大量蛋白质,而消化过多蛋白质会增加肠道负担,消化不良的患者要少吃。

肝胆疾病患者

高蛋白和高脂肪的食物对胆囊的刺激会很强,促使胆汁大量分泌,来帮助其消化吸收。肝胆疾病患者食用过多花生,无疑会加重肝胆负担,甚至会加重病情。

皮肤油脂分泌旺盛的人

花生含有大量脂肪,吃多易促进皮肤毛囊分泌更多油脂。此外,一些加入辣椒、糖类、等口味的花生零食也会让皮肤更易过敏。

血栓人群

花生具有止血作用,可以促进血凝,从而促进血栓的形成。因此,血液黏度较高或者有血栓的人群要少吃花生。

据《健康咨询报》

煮米饭时加点料,营养更加倍

日常吃的白米,大部分都是精制白米。它升血糖速度快,吃过后还很容易饿。不如试试在白米饭中加入这些东西。

1. 加点糙米、有色米

糙米是一种没有经过精磨加工,保留了稻谷的种皮、糊粉层等成分的米,相较而言,含有更加丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。如果在精白米中加上一小点糙米,不仅能促进肠道蠕动,补充维生素,饱腹感还强,吃起来口感也不错。还有一些有色的米,比如紫米、黑米,米饭里加点它们,还会有独特的香气和漂亮的外观。

2. 加点粗粮和杂豆

各种粗粮,如高粱米、小

米、燕麦米、荞麦米等,也可以加进米饭。红豆、绿豆、芸豆等,也可以提前浸泡,和米饭一起煮熟。加入粗粮杂豆的米饭,更有嚼劲,且能有效放缓餐后的血糖反应,更容易吃饱,还能帮助控制血糖和血脂水平。

3. 加点薯类

红薯、土豆、山药、南瓜等富含淀粉的食材,也是可以和白米饭一起煮的。这些食材的膳食纤维通常都不低,排便不畅的朋友不妨试试。这些食材和米饭一起煮制一起吃,一方面能让餐后血糖升高慢一点,另一方面,也更能顶饱,从而起到控制体重的作用。

据《扬子晚报》

给姜汤加点“料”

俗话说“家备生姜,小病不慌”,单单喝姜汤可能会索然无味,不妨再加料。

红糖姜汤

红糖具有养血、活血的作用,加到姜汤里,可改善体表循环,治疗伤风感冒。需要注意的是,生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后胃寒,不能用于暑热感冒或风热感冒。

大枣姜汤

大枣性味甘温,具有补中益气、养血安神的作用;生姜性味辛温,具有温中止呕、解表散寒的作用,二者合用,可促进气血流通,改善手脚冰凉的症状。

盐醋姜汤

如果肩膀和腰背遭受风、

寒、湿等病邪的侵扰,特别是老人容易复发肩周炎。可熬一些热姜汤,先在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次,能使肌肉由张变弛,舒筋活血,大大缓解疼痛。

据《生命时报》



妙招厨房

山药胡萝卜羊肉汤

羊肉含有丰富的动物蛋白,而山药胡萝卜都含有丰富的植物蛋白,形成互补,又能吸收羊肉的膻气,现在就介绍这道硬菜的制作方法。

主料:羊肉、羊尾巴。

辅料:山药、胡萝卜、葱、姜、料酒、盐。

做法:

- 1.将羊肉切片,加葱、姜、料酒焯水。
- 2.同羊尾巴入冷水锅。
- 3.胡萝卜、山药切块。

4.将焯过水的肉洗干净,其实打沫也是可以的。

5.汤锅水烧开后将洗好的肉下锅,胡萝卜和山药一同下锅。大火烧开转小火煮一小时。

6.出锅用盐调味,羊肉和羊尾巴可以蘸汁吃,也可以直接食用。

小窍门:

靓锅:最好用砂锅或者高档不锈钢锅,或者高级的电压力锅。

焯水:肉类焯水本身是去血沫去腥的,也可以用打沫的方法处理,操作起来不如直接焯水方便。

辣汤:无辣不欢的主,往汤里加上辣椒油一类的,也不错。

据《健康时报》

喝两款清粥 助轻松入眠



1. 秫米粥

食疗配方:秫米30克半夏10克。

功效:和胃安眠。适用于食滞不化,胃中不适而引起失眠者。制法:先煎半夏去渣,入米煮做粥。

用法:空腹食用。

2. 酸枣仁粥

食疗配方:酸枣仁末15克粳米100克。

功效:宁心安神。适用于心悸、失眠、多梦、心烦。制法:先以粳米煮粥,临熟,下酸枣仁末再煮。

用法:空腹食用。

据《北京青年报》

每餐留一口,活到九十九

节省的确是好习惯,但非要加这最后一口,吃撑了,省下的这点钱,可能还抵不上你看病的钱。很多疾病往往是因为多吃了这一口。

1. 患结石和骨质疏松症

一方面,若尿钙含量高,入睡后无法及时排出,会使尿钙沉积,形成尿路结石;另一方面,因尿钙浓缩,而降低体钙的储存,可导致骨质疏松和骨脱钙。此外,晚上每次都吃过多,会有相对缺水的情况,骨质缺水会加剧骨质疏松。

2. 引起神经衰弱

这最后一口看似不多,但还是会让胃肠道膨胀,并对周围器

官造成压迫,这些信息会传给大脑,导致睡眠质量下降,长此以往会出现精神萎靡、疲劳不堪的症状。

3. 心脑血管病

吃多了会让血液中胆固醇和甘油三酯浓度升高,沉积在血管壁,诱发血压升高、动脉硬化,进一步发展为中心脑血管疾病。

4. 胰腺炎

哪怕最后一小口,都会使胰液分泌增加,胰管不通畅,易诱发急性胰腺炎。

5. 糖尿病

吃太多会刺激胰岛素持续大量分泌,致使分泌胰岛素的B

细胞负担过重。如果是长期超负荷分泌,容易加速胰腺老化,对中老年人来说很容易出现糖尿病。

6. 影响心脏功能

多吃一口,膨胀的胃容易使横膈上移,影响心脏功能。而且人体为了消化吸收这些食物,代谢耗氧量会增加,也会增加心脏负担,容易导致急性心肌缺血或心肌梗塞。

想不浪费,最大的改变应是做少一点,一次性吃完,宁可吃欠缺一点也不要吃撑。所以,少吃一些,才是不浪费,才是对身体的负责。

据39健康网