

冬吃三文鱼、泡菜防感冒

冬季,人体免疫力低下,容易患感冒、肠胃不适等。美国营养专家表示,通过合理饮食进行调节,能改善这些症状,安全过冬。

增加维D摄入

“在短日照的冬季里,需要摄取更多的维D。”美国注册营养师、弗吉尼亚营养学会主席卡林·托马斯提醒说。维D不仅是一种增强免疫的营养素,也与改善情绪有关。三文鱼是维D的少数食物来源之一。早餐吃麦片与强化牛奶;午餐吃沙丁鱼;晚餐

吃烤三文鱼。

多吃彩色食物

预防感冒首要做的是什么呢?“吃营养均衡的、粗加工的植物饮食,最好是各种颜色的水果和蔬菜。”美国注册营养师杰西卡·琼斯说。彩色食物不仅养眼且营养丰富,还能起到防病强身的作用。

例如橙色食物促进身体排毒,减肥效果尤佳;红色食物补铁养血,令人振奋;黄色食物能清除血液毒素,开朗心情;绿色

食物能清理肠胃,减轻进食压力;紫色食物对视力、听力、心脏有益。琼斯认为,多吃西兰花、西红柿、紫甘蓝、彩椒等可获得冬季所需的维生素、矿物质和植物化学物质,增强免疫系统。早餐吃冷冻浆果和菠菜汁;午餐吃鹰嘴豆泥;晚餐尝试丰富多彩的蔬果沙拉。

为身体补充维C

托马斯表示,冬季,人体内的维C储量日渐减少,而维C就像解毒剂,能增强抵抗力,减

少感冒频率。每天早起喝些柠檬水,在煎蛋中加入一些甜椒;午餐备一份甘蓝菜沙拉;晚餐吃一点罗非鱼和柑橘汁。

给肠道补充益生菌为肠道补充益生菌能预防致病微生物,降低炎症,保持免疫系统活力。发表在《运动科学与医学》杂志上的一项研究发现,服用益生菌的运动员,其感冒和胃肠道感染减少27%。而早晨吃一个酸奶冻糕;午餐喝些康普茶;晚餐吃些泡菜是不错的选择。

据《大众卫生报》

生活提示

精索静脉曲张 日常饮食需注意

精索静脉曲张是一种常见的男性疾病,该病除会导致身体不适外,还可能影响男性生育,有资料显示,原发性不育患者精索静脉曲张发生率高达40%。得了精索静脉曲张怎么办呢?建议除积极治疗外,还应注意日常饮食。

多食新鲜蔬菜、水果

新鲜蔬菜和水果含有大量的维生素及矿物质,可以改善组织的氧化作用,增加血液循环,提高机体免疫力。

补充足够的蛋白质

要多吃含蛋白质丰富的食物,充足的蛋白质可以维持体内所有营养物质的平衡,增强免疫力,保护细胞,还可以乳化脂肪,促进血液循环。

补充足够的维E

多吃含维E的食物,可以改善血液循环,减轻腿部沉重感,植物油就是维E最好的食物来源,含维E丰富的食物有芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、花生米、莴苣等。

低盐低脂饮食

体内的盐太多会导致体内吸水,高脂容易导致血管硬化,这些都会加重静脉曲张。据家庭医生在线

维生素C 治不了口腔溃疡

口腔溃疡反复发作该怎么办呢?网上流传一种说法:“服维生素C或将粉末贴于患处,可治疗口腔溃疡”。这个办法可行吗?

甘肃营养学会理事长王玉说,没有充分的证据表明,服用或涂抹维生素C能治疗口腔溃疡。口腔溃疡原因复杂,通常是遗传、免疫、精神、激素水平、药物及食物代谢、微量元素缺乏、口腔菌群失调等多种因素综合作用的结果。研究发现,B族维生素缺乏会导致黏膜损伤,进而引发口腔溃疡。维生素B12对口腔溃疡有一定的治疗效果,可以缓解疼痛,缩短病程,降低复发率。至于有人在患处涂抹维生素C感觉有效果,王玉表示,这可能是因为它具有抗氧化作用。

据39健康网

千家药方

治秃发验方

取生地、当归、何首乌各50克,红糖适量,开水冲泡代茶饮。冬春每剂可服7天左右,必要时可连续服1-3个月。

治崩漏验方

取新鲜小蓟1000克(干品约60克,中药店有售),加水(加水量以浸过药面1-2公分高度),煎煮取汁,分3-5次喝下。每日1剂,每次月经来潮时服5剂,服用3个月经周期。本方适用于女子功能性子宫出血。

据中医中药秘方网



四种食物配番茄超营养

番茄烧茄子

茄子很容易吸油,但有番茄就不同了。这道菜将二者营养合二为一,既除去了红烧茄子的油腻,又中和了番茄的酸气,味美色香。

番茄炒菜花

这道菜非常适合老年人吃,是一道开胃佳肴。番茄具有健胃消食、养阴生津的功效,菜花含有大量钾、钙、叶酸和硒,也是纤维素的极佳来源,有帮助消化、增强食欲、防治便秘的功效。

番茄土豆片

番茄和土豆都含有丰富的钾,钾能促进血中钠盐的排出,有降压、利尿、消肿作用,对高血压、肾脏病有良好的辅助治疗作用。

番茄炒虾仁

虾仁肉质松软,易于消化,蛋白质是鱼蛋奶的几倍到几十倍,和鸡蛋番茄同炒,虾仁洁白,鸡蛋嫩黄,番茄鲜红,色泽美观,营养均衡,还能健脾开胃。

据央广网

碗里抹层油 蒸蛋更嫩滑

蒸水蛋的步骤看似简单,做得好吃还是有一定技巧的。

蛋液要打匀。标准以能看到蛋液微微起泡为准,然后把泡沫轻轻筛掉。可以在打好的蛋液中加入适量的食盐做调味。

蒸碗抹一层油。将蛋液倒入蒸碗之前,可以在碗内抹上一层薄薄的油,除了能让鸡蛋蒸出来更加嫩滑之外,还能避免蒸出来后鸡蛋粘住碗。

加水比例是1:1。蒸水蛋最重要就是加水的分量。加的水最好是温水,过冷过热都容易影响口感。

蒸蛋一定要盖好盖子。将蒸碗放入蒸锅里时,需要在碗上方覆盖一层保鲜膜或者盖子,避免水蒸汽接触鸡蛋,影响口感。

五分钟即可蒸水蛋。千万不要太久,太久容易老,一般情况下,5-7分钟就刚刚好。

蒸水蛋还可以加料。如果喜欢的话,还可以在蛋液中加入瑶柱、瘦肉、洋葱等佐料,也别有一番风味。

据《家庭烹饪技巧》

薄荷既可调味 又可养生

新鲜薄荷含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维及多种维生素,具有较高的营养及食疗价值,既可调味,又可制香,还能冲茶、炖煮粥汤、烹调菜肴等。具体来讲,其保健功效大致如下:

防治风热感冒

薄荷辛以发散,凉以清热,是治疗风热感冒的常用材料,尤其适用于无汗或出汗不畅的人。

治疗头面部风热

除内服外,也可用沸水冲泡,稍凉后熏蒸鼻部,眼部或含于口中,帮助人头脑清醒,缓解风热引起的头痛、目赤肿痛、咽喉及牙龈肿痛、鼻腔灼热等症,也可以用纱布吸取水煎液,敷贴在

有热感的局部,如眼部、口腔等。

消炎止痛

薄荷质轻透散,主入肺经,肺主皮毛,可以促进毛孔的开泄,使郁积于毛孔里的疹毒透散,它的清凉感可缓解皮疹的瘙痒感。

疏肝理气

薄荷又入肝经,因为其芳香走窜,可以促进肝的疏泄,进而调畅情志,治疗肝郁气滞导致的闷闷不乐。缓解紧张焦虑感,可在桌上放置薄荷盆栽,其嫩绿的小叶、清香的气味,赏心悦目。也可用薄荷3克、柠檬1片、冰糖适量,用沸水冲泡代茶。

据新华网

每天一份绿叶菜让大脑年轻11岁

美国芝加哥拉什大学医学中心进行的一项研究表明,尽管认知能力会随着年龄增长自然衰退,但每天吃一份(约100克)绿叶菜将有助保持记忆力和思考能力。

研究人员招募了平均年龄81岁的1068名志愿者,让他们从2004年开始坚持填写“饮食频率调查表”,对他们食用绿叶菜的频率进行统计。此项研究开始时,全部受试者均未患老年痴呆症。根据摄入绿叶菜频率的不同,受试者被分为5组,定期接

受记忆力和思考能力测试及认知评估对比。结果表明,虽然所有人在思考能力和记忆力测试中的得分平均每年以0.08个单位的速度下降,但在10年里,食用绿叶菜频率最高的一组人的下降速度比最低的一组人慢,二者差异相当于11年的年龄差距。

研究作者、营养流行病学专家莫里斯说:“老龄化社会亟需有效预防老年痴呆症的策略。在每天的菜谱中添加一份绿叶菜,是改善大脑健康简便易行的办法。”

据中国生物技术网

服中药不宜喝浓茶

茶叶中含有大量鞣酸,与中药同服时会影响人体对中药中有效成分的吸收,降低疗效。如人参、黄芪、首乌、熟地等补药中的皂甙、生物碱会与茶叶中的鞣酸结合,产生不能被人体吸收的沉淀物,从而降低补益作用。

据99健康网

冬吃海带抗寒防癌

海带中含有大量的碘元素,碘有助于甲状腺素的合成,具有产热效应,可加快组织细胞的氧化过程,提高人体基础代谢,并使皮肤血流加快,减轻冬季寒冷带来的伤害。同时,头发的光泽就是由于甲状腺素发挥作用而形成,所以常吃海带,

对头发的润泽具有特殊功效。此外,碘可以刺激垂体,使女性体内雌激素水平降低,纠正内分泌失调,消除乳腺增生的隐患。

除了含碘,海带还富含抗癌元素——硒,具有防癌的作用。海带更有降血压、降血脂、加快胆固醇的代谢和排出、预防动脉硬化的功效。

据中新网

各种蘑菇各有长处

金针菇:健脑

金针菇有很多别名,比如“聪明菇”、“益智菇”等。因为金针菇中赖氨酸含量较高,可健脑和促进儿童智力发育。

买金针菇要选菌盖呈半球形的,不要长开的。还要留意颜色,白金针菇韧性大,有点塞牙,而黄的香味浓、口感嫩,更好吃。

平菇:降脂

常吃平菇能够溶解胆固醇,

消化、吸收脂类物质,提高机体免疫力。此外,平菇还能治疗植物神经紊乱,对妇女更年期综合征有辅助治疗效果。

新鲜平菇的菌盖边缘向内包裹,边缘齐整无开裂。菌盖小一点的更鲜嫩好吃,直径5cm左右最佳。

草菇:解毒

蘑菇中,草菇的维生素C含量最高,能促进新陈代谢,提高免疫力。另外,它能与进入人体

的铅、砷等重金属结合,随小便排出,起到解毒作用。

草菇有褐色和白色两种,不管是哪种,表面都不能发黄;以螺旋形、硬质、菇体完整、不开伞、无霉烂、无破裂的为佳。

杏鲍菇:稳血糖

杏鲍菇富含膳食纤维、矿物质、微量元素、维生素和十几种氨基酸,可以有效降低餐后血糖。

菌盖圆碟状,未开,表面有丝状光泽,直径在3cm左右;菌柄10cm左右,看上去乳白光滑。

据《文摘报》