

营养专家才知道的养生知识

白色鱼汤其实没啥营养

鱼汤白色物质其实是鱼的脂肪,脂肪越多,鱼汤颜色就越白。如果汤色呈现非常鲜明的乳白色,脂肪含量一定不会少。而且鱼汤浓淡与否与其营养价值没有丝毫关系,每碗鱼汤中只有2%的蛋白质,而脂肪含量高达40%。

肉吃瘦,鱼吃膘

大多数人认为吃肉吃瘦肉好,但是吃鱼的时候,要挑鱼的肥膘吃。鱼的膘当中含有丰富的欧米伽3脂肪酸,可降低体内的坏胆固醇,提高好胆固醇,还可

防止血栓和中风。

脱脂牛奶并不那么营养

脱脂奶在脱脂的同时,其中的脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K也脱去了,这对儿童生长发育不利,还会影响钙等营养物质的吸收。除非是需要控制饮食的糖尿病患者、肥胖人群、心血管病人及脂代谢异常人群,其他健康人群,尤其是青少年,首选全脂牛奶。

补水效果最佳并非纯水

纯水会很快地通过消化道进入血液中,然后从肾脏排出去,滋润咽喉和消化道粘膜的时

间很短。如果喝白水感觉特别干渴,试试喝淡蜂蜜水,小口小口地慢慢咽,就会觉得舒服许多。一碗稀小米粥的防渴效果,也要比用餐时喝碗白水好。

关注怎么“出水”

喝水的目的其实是为了保证身体水分平衡,所以不能只关注“进口”,“出口”也要关注。

在保证水分摄入的情况下,可以适当地增加一些促进身体水分排出的食物。比如:西瓜、咖啡、茶等含有利尿成分,能促进肾脏尿液的形成;粗粮蔬菜水果等含有膳食纤维,能增加粪便的重量;葱姜蒜

辛辣刺激的成分能促进体表毛细血管的舒张,让人大汗淋漓,体表水分流失。

手干裂口嚼大枣

有些人一到寒冷时节,指甲与肉好像要分开,手都裂口子了,一沾水就疼痛难忍,吃了不少的药都不见效果。有的人,无论怎样保养手,也不够滋润。问题可能出在肝上。这是肝气不足,气血亏损所致。肝与手相连,肝脏健康,手自然柔软润泽。可以每天吃一两个干大枣,干大枣补肝脾的同时也会带来润手的效果。

据《健康时报》



只需三分钟搞定馄饨皮

食材:面粉250g、盐2g、鸡蛋1个、水约80g
做法:
1.面粉放入盐与鸡蛋,一点一点加水,直到盆中无干面粉;
2.揉成光滑(略硬)面团,覆上保鲜膜静置25分钟;
3.案板撒少许面粉,取出面团揉捏片刻后,擀成薄面皮,边扑面粉边折叠,继续来回擀;
4.反复几次后摊开擀薄,擀面杖当尺子,用刀划分成适宜大小即可。
【小贴士】
1.和面时加水要慢,水量可按鸡蛋大小调节。
2.做馄饨皮的面团要硬些,太软的话擀皮容易起褶子。
3.揉面、擀面的过程中,不断适时撒面粉很重要,不然面皮会粘连。
4.可以用面条机来压面团,反复多压几次就变薄了,再切就省事很多。
5.自己做馄饨皮,大小厚度都可以调节。做给宝宝吃的话,面皮尽量擀薄,馄饨皮方块切小些就好。
据《新民晚报》

在线问答

吃火锅会导致肝病复发吗?

冬天寒冷,火锅店客流如潮,肥羊锅、鱼头锅、海鲜锅……让吃货们胃口大开,不过在享受美食的同时,肝病病人可不能忽略了火锅背后的隐患。
南京市第二医院肝病科主任医师冯艳红指出,肝炎复发有很大一部分是由于饮食不当引起的。火锅中的羊肉、狗肉、牛肉等食物,进食后肝脏常常不能将其完全分解、吸收和排泄,会加重肝脏负担,引起肝病的复发和加重。对于姜、葱、辣椒等物质也会使肝炎患者的肝细胞变性、坏死和间质组织增生,肝脏炎症随之加重。
另外,许多海鲜含有铜元素,肝功能不全者不能很好地调节体内铜平衡,易造成铜元素在肝脏内积聚,破坏肝脏平衡,故肝病病人应少吃海蜇、乌贼、虾、螺类等含铜量多的食物。
据家庭医生在线

冬吃甘蔗治口腔炎症

甜甜的水果受小朋友的喜爱,家长又会担心这对牙齿不好。其实冬天可以适当吃点甘蔗。

一是甘蔗里面含有大量的铁元素,每500克里就有4.5毫克的铁,且还有锌、锰等人体所必需的微量元素。铁是造血不可缺少的元素,利于养血,血补足了才有利于把“气”输送到身体的各个器官中。甘蔗富含的大量维生素C,对口腔

炎症和口臭也有一定的疗效。

二是甘蔗有大量的纤维。吃甘蔗时,通过反复咀嚼这些纤维,可以把口腔和牙缝中的食物残渣及沉积物清除干净,这个过程跟刷牙的原理是一样的,由此提高了牙齿的自洁和抗龋齿的能力,且在反复咀嚼甘蔗时,也充分锻炼了口腔的肌肉,增加了咬合及面部肌肉的力量。
据《内江晚报》

带皮姜去皮姜功效不一样

体内有热,只用姜皮:《医林纂要》中记载“姜皮辛寒”,就是说生姜皮的性味辛凉。后来有医者发现其有利尿消肿的功效,内服有治水肿之效,外用可治脓肿创伤、皮肤癣症等。所以,如果治疗水肿时,患者体内有“热”,如有口腔溃疡、口臭、便秘等症状时,最好只用姜皮,既可发挥姜皮的利水功效,又避免热性姜肉加重虚火症状。
风寒感冒,去皮用姜肉:生姜肉则性味辛温,具有发表散寒、温

胃止呕、消痰止咳、解毒的功效。治疗风寒感冒引起的咳嗽,怕冷,希望用红糖姜汤发汗时,最好去掉姜皮只留姜肉,因为姜皮有碍发挥辛温解表的作用,不利于发汗。此外,用生姜治疗脾胃虚寒引起的呕吐、胃痛等不适时,应去掉姜皮。

需要保持姜的药性平衡,发挥它的整体功效时,不要去掉姜皮。而在进食寒凉性菜肴时需要用姜来调和寒性,这时就不要用带皮的姜了,如吃螃蟹时配的姜丝,应去皮。
据《城市快报》

饭后吃梨可排出人体致癌物

科学研究员对吸烟者进行了试验,让他们在4天内连续每天吃750克梨,并测定吃梨前后尿液中多环芳香烃的代谢产物1-羟基芘含量。结果发现,吸烟6小时后吃梨,人体血液内1-羟基芘会经尿液大量排出;如果不吃梨,1-羟基芘排出很少。

而加热的梨汁含有大量的抗癌物质多酚,给注射过致癌物质的小白鼠喝这样的梨汁,白鼠尿液中就能排出大量的1-羟基芘毒素,从而有效预防癌症。尤其是在吃过煎烤食品、快餐类食品后吃一个梨,是一种健康的生活方式。

另外,梨虽然很甜,但其热量和脂肪含量很低,中老年人多吃些梨,可以帮助人体净化器官,软化血管。吃梨还对厌食、消化不良、肠炎、慢性咽炎等疾病有一定的辅助疗效。
据《现代保健报》

如何“吃掉”胆结石

◆核桃阻止胆结石生成

核桃含有丰富的亚油酸,可抑制体内胆固醇的形成,阻止胆结石的形成。核桃中的不饱和脂肪酸,还有利于胆结石分解排出。

◆生姜有较强利胆作用

人体前列腺素分泌过多可导致胆汁中的黏蛋白增加,合成胆结石析出。生姜能抑制前列腺

素的合成,从而达到抑制胆结石的目的。

◆黑木耳使胆结石脱屑缩小

黑木耳有促进消化系统中各种腺体分泌的特性,可润滑肝内、外胆管,促进胆结石排出;剥脱、分化、侵蚀胆结石,使胆结石不断脱屑缩小,经管道排出。

初发胆结石病患者,每天坚持食用1-2次黑木耳,可使疼

痛、恶心、呕吐等症状在短期内缓解,胆结石能在10天左右消失,对慢性坚固的胆结石,若长期坚持食用黑木耳,也可使胆结石变小。

◆南瓜能化胆结石

早上喝两碗南瓜粥,粥内煮一个鸡蛋。中午吃几片蒸的南瓜,或者炒南瓜当菜肴。晚上也喝南瓜粥,吃点馒头,喝杯牛奶。其它菜肴也可以照常吃,但用动物油炒的菜和油腻食物最好不吃。
据《现代保健报》

五种“伪”养生食品

日本豆腐不是豆制品

大家都知道豆制品钙含量较高,营养丰富,然而焦黄而嫩滑的日本豆腐却并非豆制品,它又叫玉子豆腐,而玉子在日语里就是鸡蛋的意思。日本豆腐以水、鸡蛋、盐等成分制成,不同于普通豆腐,钙含量很少。

果醋饮料不等于果醋

或许很多人都知道果汁饮料与果汁相距甚远,但其实果醋也是如此。真正的果醋是以葡萄苹果等水果为原料,在微生物作

用下和醋酸发酵而成的,其醋酸含量必须大于5%,而果醋饮料大多含有不少色素和食品添加剂,多喝自然无益。

燕麦片不及燕麦健康

燕麦是用燕麦粒轧制而成的,形状比较完整,煮出的粥也高度黏稠,能够降血脂、降血糖,并带来高饱腹感。而市面上的燕麦片产品多是混合而成,还加入了麦芽糊精和奶精等,不利于心血管健康。

代可可脂巧克力不是巧克力

巧克力的主要成分是可可脂,而市面上还有一种代可可脂巧克力,它所含的代可可脂与可可脂在口感上非常相近,但属于反式脂肪酸,反式脂肪酸对身体是有害而无益的。

不含反式脂肪酸也未必就健康

反式脂肪酸的危害很多人都知道,所以在选购零食点心的时候会特地买不含反式脂肪酸的食品,但所有脂肪都有令人长胖的能力,即便不含反式脂肪酸,高脂肪、高糖、高热量的零食也是不值得经常食用的。
据《百岁养生》

喝三七鸡腿骨汤调好骨刺痛

三七粉炖鸡腿骨,是我们家常用的食疗方。

有一年,母亲的膝盖疼痛,连起坐都成问题。我带她去医院检查,说是退行性病变,有骨刺。打了玻璃酸钠,但是没有看到效果。

这个时候我想,这是瘀血严重了,我们就用三七粉炖鸡腿骨吧,于是就起早去菜市场,买了鸡腿骨。回来后我用3克三七粉,放了5根鸡腿骨煲汤,然后给我母亲喝,结果当天晚上喝的,第二天起床,困扰她多日的膝盖痛就好了,行动自如,情绪大好。

用三七粉来活血化瘀,能促进局部的血液循环,一旦骨刺周围的环境改变了,水肿和瘀血消除了,则疼痛也会随着消失了。

具体做法:取三七粉1-3克,病情轻的用1克,重一点的用3克,鸡腿骨5-7根,捣裂。然后放到砂锅里煲汤,一般至少40分钟即可调味。每天喝两碗。
据《东楚晚报》

戒烟后吃点西红柿苹果

英国帝国理工学院、美国约翰斯·霍普金斯-布隆伯格公共卫生学院等机构研究人员在新一期《欧洲呼吸医学杂志》上发表研究论文:成年人戒烟后,如果饮食中富含西红柿和水果(尤其是苹果),肺功能下降的速度更慢。

他们强调,西红柿或水果的食用方式很重要,只有新鲜的西红柿和水果才有对肺的保护功效。如果是从菜肴或加工食品中摄入,则没有观察到这种效果。

为了护肺,建议戒烟者早起锻炼增强肺活量,吸收新鲜空气,排除积留在肺部的烟垢物,恢复心肺健康。早晨锻炼还会增强大脑供血,有助于人体免疫系统活跃,分离残留在大脑脑啡肽中的外源性致瘾物。
据人民网

鸡精不比味精安全

鸡精这两个字让好多人都存在误解,觉得它是从鸡肉或鸡汤中提取的,但其实并非如此。绝大多数鸡精中并不含有任何鸡肉成分,它的主要原料之一是谷氨酸钠,谷氨酸钠就是味精。鸡精的成分与味精相差不超过10%。所以,认为鸡精比味精更安全、更健康是没有道理的。

虽然味精和鸡精的致癌论已被打破,但烹饪也不宜多放。老年人味觉功能减退,如靠鸡精或味精来刺激胃口,更容易造成对味精的依赖性。味精中含有氯化钠,容易造成盐的大量摄入。
据环球网