

## 你适合喝什么茶?

因制作工艺、品性的不同,茶分为不同的种类。因此,什么人适合喝什么茶,需结合自身的实际情况,顺着茶的品性去饮茶,对身心健康才更有助益。

## 绿茶:比较适合工作忙碌的年轻人

代表:西湖龙井、信阳毛尖、碧螺春。

绿茶没有经过发酵,所以很好地保留了茶叶中的天然物质,其营养成分如维生素、叶绿素、茶多酚、氨基酸等,在所有茶类中含量最丰富。工作忙碌、经常用脑的年轻人常饮绿茶,可清火气,除烦恼,增强思维能力,提高免疫力。

需要注意的是,绿茶是凉性的,脾胃较弱的人应少喝,或冲泡时茶少水多,使滋味稍淡,从而减少刺激性。

## 红茶:适合肠胃不好、身体虚弱的人

代表:祁红、滇红、正山小种。

红茶属全发酵茶类,茶性温和,特别适合肠胃不好的人。尤其是小叶种红茶,如正山小种、烟小种等,滋味甜醇,无刺激性,具有调节脾胃的作用。如在红茶的茶汤中加入适量的牛奶和红糖,还可补充营养、增加能量,比较适合身体虚弱的人。

## 乌龙茶:适合体型肥胖的人

代表:安溪铁观音、武夷岩茶、冻顶乌龙等。

乌龙茶有较好的降血脂、降低胆固醇、助消化的功效,适合体型肥胖者饮用,在日本更被称为“美容健美茶”,此外,乌龙茶还具有提神醒脑的作用。

## 花茶:适合女性朋友

代表:茉莉花茶、玳玳花茶、玫瑰红茶等。

花茶有疏肝解郁、理气调经的功效。如茉莉花茶有助于产妇顺利分娩,玳玳花茶有调经理气的功效。妇女在经期前后和更年期,性情烦躁,饮用花茶可减缓这些症状。

## 白茶:适应糖尿病患者

代表:白牡丹、白毫银针等。

由于白茶在加工中未经炒、揉,茶中所含的多糖类物质基本未被破坏,而茶多糖对治疗糖尿病有一定功效。糖尿病患者饮用白茶时,最好用温度较低的开水将其浸泡4-6小时,在清晨和晚上喝。不能用开水冲泡,以免高温破坏茶中的茶多糖。此外,白茶茶性清凉,有降火去燥、治疗便秘的作用。

## 黑茶:适合喜食肉食者

代表:普洱熟茶、广西六堡茶等。

由于黑茶在加工中经过后发酵工序,茶性更温润,而去油腻、去脂肪、降血脂功效更显著。平时的饮食结构以肉制品为主的朋友,可选择黑茶作为日常饮品。 据《品茶》

## 春节聚餐“光吃菜不吃饭”?

## 科学搭配主食才是健康之道

“每逢佳节胖三斤”,所以很多人选择聚餐时“光吃菜不吃饭”,但这种饮食结构是不科学的。

## 主食跟胖没啥关系

怕长胖特意不吃主食?其实,无论是碳水化合物还是蛋白质、脂肪,摄入过多都会变成脂肪在体内储存,引发肥胖。尤其是大鱼大肉等动物性食物,摄入过多不仅会导致脂肪和胆固醇增加,引

起肥胖和并发症,且蛋白质摄入过多还会增加肝肾负担。

## 主食可帮肝脏解毒

主食即谷薯类食物,其主要成分为碳水化合物,是人体不可缺少的营养物质,是神经系统、心肌的主要能源,对构成机体组织、维持神经系统和心脏正常功能有重要作用。

主食也是B族维生素、矿物质、蛋白质和膳食纤维的重

要来源。主食还有帮助肌体解毒的作用。春节聚餐难免要饮酒,主食中的碳水化合物可以帮助肝脏解毒,维生素B1利于酒精在体内的代谢,从而降低酒精对肝脏的伤害。

## 粗细搭配更营养

与精白米面相比,全谷物和杂豆可以提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分,且对降低2型糖尿病、心血管

疾病、肥胖和肿瘤等慢性疾病发病风险有着重要作用。所以,建议在制作或者选择主食的时候增加一些全谷物和杂豆类,也就是粗细搭配,比如我们把大米饭换成二米饭,杂豆饭、八宝饭等,还可以在面粉中加入荞麦粉、黄豆粉、玉米粉等做成杂粮馒头,这样搭配能提高蛋白质的互补作用,提高营养价值。

国家高级公共营养师 薛双环

## 坚果品种不同 营养优势各异

市面上坚果品种丰富多样,许多人或许会感到疑惑,各种坚果的营养价值有高低之分吗?实际上,坚果品种无所谓优劣,只是营养优势不一样而已。

松子和巴旦木膳食纤维最丰富;

开心果、碧根果和夏威夷果维生素B1含量出色;

巴旦木在维生素B2含量上优势明显,是其他坚果的好几倍;

开心果、松子及巴旦木维生素E含量丰富。

建议各种坚果搭配着吃或换着吃。 据《大众卫生报》

## 活血驱寒养生汤粥

## 山楂银花汤

将适量的山楂片去核放入沙锅中,加水煮开,然后改用文火,放入金银花,慢炖十分钟左右。最后加入蜂蜜,调匀就能够食用了。山楂有破气散淤的功效,金银花有清热解毒的功效,对风寒感冒的患者非常适用。

## 粟米龙眼粥

粟米去核淘洗干净,将粳米放入铝锅中,加入粟米、龙眼肉,加入适量的水,放在火上烧开,然后再加入白糖搅匀就可以了。适用于心神不宁、经血不足,失眠等症状的人。 据99健康网

## 护肝,请在白开水里加点料

熬夜伤肝,虽然多喝水,可以促进新陈代谢,但只喝水达不到修复肝脏、养肝护肝的目的,此时要学会给白开水里加点“料”。

## 白开水里加点红枣

中医学认为,红枣水有补气养血、疏肝解郁的功效。将果肉丰富的红枣掰开,用温水泡发,这样维生素更利于肝脏吸收。

## 白开水里加点柠檬

柠檬一直被奉为是养肝排毒,养颜美白的最好水果。早上起来喝柠檬水是最佳的养肝时机,

因为柠檬中所含的柠檬酸可以使肝脏生成胆汁,帮助身体排除毒素,缓解肝脏负担。

## 白开水里加点金银花

金银花味苦,却是降火清肝的佳品。对口臭和便秘的食疗效果尤其好,它本身就具有清热解毒、通经活络、抗菌、抗病毒的作用,还有美容、减肥、解酒之功效。大家都知道喝酒伤肝,建议喝酒的朋友们可以多喝金银花茶养护肝脏。

据《新民晚报》

## 芹菜叶调节肠道

相较于硬,芹菜叶的膳食纤维没有那么粗糙,能调节肠道,适合胃肠道不适的人群食用。此外,芹菜叶含有丰富的β胡萝卜素,除了在体内可以转化成维生素A保护视力、提高抵抗力外,还有很好的抗氧化作用,是难得的美肤食材。深绿色芹菜中B族维生素含量丰富,可以预防口腔溃疡,提高新陈代谢水平。

本期特别推荐一道芹菜叶

小饼,将芹菜叶焯水切碎,加入面粉、鸡蛋、小虾仁或虾米搅匀,锅中放油微微加热,把芹菜叶面糊倒入锅中,然后将面糊摇匀,煎至两边金黄即可。

这道菜适合早餐食用,虾的蛋白质含量高,面粉含有碳水化合物(糖类),如果比较喜欢香甜的口感可以加入黑芝麻,增加香醇的口感和营养。

据人民政协网

## 有些好东西你就是不能吃

现代人注意养生,多少都具备一些养生知识,所以经常自行吃点养生零食、补品。可有些好东西,别人吃可养生防病,你却不能。

## 人参

常失眠者不适合吃。人参是百草之王,但本身有失眠、神经衰弱、精神疾患、高血压、肾功能不全的人不适合服用,以免加重症状。人参的最好用法是从小剂量

开始,慢慢增加,每天2-3克切片含服,让有效成分慢慢溶解在唾液中,最后连药渣一道吃下去。

## 阿胶

感冒腹泻时应停用。阿胶有滋阴补血的作用,一般每天吃3-10克为宜,如果患有感冒、咳嗽、腹泻等病或月经来潮时,应停用阿胶,待病愈或经停后继续服用。

据《都市快报》

## 餐桌上的血管“清道夫”

血液是滋养身体的源泉,但随着年龄的增长,血液中也可能会出现一些“垃圾”,让血液变得黏稠,流通不顺畅。这时,不妨通过一些餐桌上的血管“清道夫”来辅助身体清理血液垃圾。

## 血糖稳定剂:普洱茶

普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现,普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用,有助于稳定血糖。

推荐吃法:建议在两餐之间饮用。冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍,因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后饮用,容易沉积尘埃,“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

## 血脂调节剂:燕麦

燕麦中含有丰富的β葡萄

糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。

推荐吃法:建议选择最“单纯”的燕麦,即大片、整粒、不切碎,且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥,再加些果仁,营养又美味。

## 血压控制剂:芹菜

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

## 血循环催化剂:黑豆

黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的功效。

推荐吃法:花青素在酸性条件下更稳定,用醋泡有利于黑豆中营养物质的吸收。

泡制前需要先将黑豆炒熟,放凉后倒入陈醋使其没过黑豆,但需要留出大约1/3的空间,以免黑豆膨胀溢出。盖好盖后浸泡,等黑豆完全膨胀后就可以吃了。黑豆还可以用来打豆浆或熬汤。

## 血液净化剂:海带

海带不但是含碘较高的食物,还含有丰富的膳食纤维和胶质,其中的胶质成分能结合血液中的有害物质,如重金属,具有排毒、净化血液的作用。

推荐吃法:可以直接将海带泡发后,制成凉拌海带丝。也可以做成冬瓜海带排骨汤食用。冬瓜需要连皮切成大块,排骨应剁成块状,在开水中烫一下。最好把切好的海带、排骨、冬瓜、姜片一起放进锅里,加清水适量,大火烧开15分钟后,用文火再煲1个小时。 据中国新闻网