

食疗甩掉过节“那三斤”

“每逢佳节胖三斤”，春节期间各种聚会少不了。面对各种各样的美食，难免无节制地胡吃海喝。年前的小蛮腰不见了，年后开工上班时才发现大肚腩越发凸显。从中医的角度看，肥胖的原因不外乎：食滞、气胀、湿阻。“胖人多痰湿”，脾主运化，胃主受纳，暴饮暴食，饮食不规律容易损伤脾胃，脾胃运化功能受损，饮食停滞脾胃，容易聚湿生痰；久坐不动，加之饮食留滞，全身气机运行不畅，气滞则津液运行不畅，津液聚湿成痰。针对上述原因，范德辉推荐以下两款消食减脂的素食帮助大家消食、理气、祛湿健脾。

(一) 海带雪梨番茄汤
材料：海带适量、雪梨1个、番茄1个、干山楂3克、红枣4个、陈皮6克、盐适量

做法：
1. 在锅内放入适量的水煮开；
2. 放入海带、雪梨、番茄、干山楂、红枣和陈皮；
3. 然后改成小火煲1个小时，放入适量的盐调味。
功效：健脾消食、行气通便，

也很有饱腹感，让人不多食。

(二) 笋干炒葫芦丝
材料：笋干一条、葫芦一个、蒜、盐适量。

做法：
1. 将葫芦洗净去皮切丝，笋干泡发后切丝做备用。
2. 将蒜末爆香后，倒入笋干翻炒片刻，再将葫芦丝倒入锅中翻炒均匀，尔后撒入些许盐、清水，将其炖煮至烂，即可装盘食用。
功效：利尿通便，消除水肿，常食用能长出纤长美腿。
据金羊网

健康膳食的一二三四五

一指每天喝一袋牛奶，可以有效改善我国膳食中钙摄入量普遍偏低现象。如有牛奶不耐症，可用酸奶，低乳糖奶或两倍豆浆代替。

二指每日摄入碳水化合物250-350克，即相当于主食6-8两，可依个人胖瘦情况而增减，如为超重者，应减少主食摄入量。

三指每日进食三到四份高蛋白食物，每份指：瘦肉1两，或鸡蛋1个，或豆腐2两，或鸡鸭2两，或鱼虾2两。以鱼类、豆类蛋白较好。

四指四句话：有粗有细(粗细粮搭配)；不甜不咸(广东型膳食每日摄盐6-7克，上海型8-9克，北京型14-15克，东北型18-19克。以广东型最佳，上海型次之)；三四五顿(指在总量控制下，分餐次数多，有利于防治糖尿病、高血脂)；七八分饱。

五指每天吃500克新鲜蔬菜及水果，是预防多种疾病的有效措施。当然配餐时可再用适量烹调油、干果及调味品等。
据《老年教育》

初春的气候不稳定，乍暖还寒，很容易感冒。那么该吃什么养生呢？

白萝卜是一种常见的蔬菜，中医理论也认为该品味甘、性凉，入肺胃经，为食疗佳品，可以治疗或辅助治疗多种疾病，本草纲目称之为“蔬中最高利者”。既能理气化痰、生津止咳，还可补肾益气，缓解咳嗽。所以，白萝卜在临床实践中有一定的药用价值。

蜂蜜味甘、性平、碱性食物。具有补中缓急、润肺止咳、润肠燥、解毒、美容养颜等功效，二者搭配起来，可谓是治疗咳嗽的绝佳秘方。

原料：白萝卜一根、蜂蜜适量、冰糖适量
做法：
1. 白萝卜洗净去皮，切块；
2. 用小勺子将白萝卜掏空成杯子状；
3. 萝卜杯子里装上冰糖；
4. 放进深盘中，入蒸锅蒸一个小时；
5. 取出，把萝卜杯和深盘中的冰糖萝卜水倒出，备用；
6. 在萝卜杯中放入蜂蜜；
7. 倒入冰糖萝卜水，调匀；
8. 剩下的萝卜可以做萝卜杯的盖子和把手；
9. 用牙签固定把手即可。
据《新民晚报》

家庭药方

山楂陈皮茶

把干荷叶100克撕成碎片，与陈皮、山楂各100克共同用沸水冲泡，焖30分钟后饮用，可以反复冲泡。此茶具有滋阴化痰、消食降脂的功效。

党芪鸡汤

党参和黄芪各30克，黄精和枸杞各20克，红枣(去核)3颗，竹丝鸡500克，熬汤。补气又补血，对出血以及身体虚弱者大有帮助。

牛奶红茶

将红茶3克放入锅中，加水煎煮5分钟，滤去茶叶。将牛奶100克略煮后加入红茶汁当中，并用盐调味。此茶每天早上饮用，可以补气血、强身健体。
据《家庭周刊》

“酸奶+水豆腐”满足糖友钙需求

专家指出，日常饮食是糖尿病人每日钙质的重要来源，要补充钙质，饮食就要增加乳制品和豆制品的摄入量，最好每日摄入1200毫克以上钙质。

据了解，消毒牛奶(250毫升左右)的含钙量大约在250-300毫克之间，水豆腐(500克)含钙量在400-600毫克之间。而且牛奶和酸奶中含有能促进钙吸收的维生素D、乳糖和必需氨基酸，还有对减肥有利的肉碱、肌醇和甜菜碱，以及脂肪分解必需的核黄素；豆腐中除了丰富的钙质，还有调节肠胃功能的低聚糖、预防骨质疏松和延缓女性衰老的异黄酮类物质。这些好处是单纯补钙的钙片无法达到的。

所以，糖友们在日常饮食的基础上，每日添加100毫升低脂牛奶或“500毫升酸奶+250克水豆腐”，即可达到每日1200毫克钙质的目标。
据《金华晚报》

其实，清淡饮食绝不是只吃素不沾荤，主要表现为“四少”，即少油、少盐、少糖、少辣，还要注意加上“一多”，即食物多样化。

合理控制用油量。每天烹调油的摄入量要控制在25-30克，避免油炸、油煎食物。
少盐。成人每日摄入量应不超过6克，吃得太咸会加重肾脏的负担，影响身体正常排水功能。还要注意隐形盐，包括

酱油、甜面酱、鸡精、番茄酱、沙拉等调味品，同时少吃罐头、咸鱼、咸蛋、香肠等。

少辣。油腻辛辣的食物会在胃肠停留更长的时间，不仅增加胃肠负担，还促进脂肪堆积。

少糖。炒菜除了少放或不放糖之外，还要避开甜点果汁中的果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。

多样化。食材尽量全面，包括杂粮、薯类、蔬菜、水果、豆制品等，另外鱼类、瘦肉、鸡蛋、牛奶等都是富含优质蛋白质的食物，更应该适量摄入。平时，烹调尽量多选择蒸、煮、炖等方法。
据《武汉晚报》

有机酸可以促进铁吸收

在民间，菠菜是补铁食物名单中呼声最高的，但菠菜中的铁为非血红素铁，吸收率很低；而且，菠菜中富含草酸，能与多种矿物质结合从而影响铁的利用率，同时还会干扰其他食物中非血红素铁的吸收。

含铁量较多的食物包括动物血、红肉、肝脏、蛋黄、乳酪及深绿色蔬菜，平时应适当增加这些铁质丰富食物的摄取量。但是，补铁不能只吃这几

样食物，应该食物多样、营养均衡。蔬菜水果中富含维生素C、柠檬酸及苹果酸等，这类有机酸可与铁形成络合物，有利于铁的吸收，大大增加铁的利用度。

另外，补充铁剂一定要与餐共食或餐后服用，可以降低铁质对肠胃道的刺激，同时食物中的蛋白质可以提高铁质的吸收率，如果能够随富含维生素C的水果或果汁服用，吸收率会更好。
据《医药养生保健报》

养肝护肝饮食调养

绿豆甘草汤

将生甘草30克、绿豆90克放入炖锅内，加入适量清水，先用武火煮沸，再换文火炖煮1小时即可。
功效：此汤可缓急止痛、清热解毒，药物性肝病患者可每天随意饮用。

冰糖绿豆苋菜粥

绿豆90克、苋菜100克、冰糖10克、粳米100克。先将粳米、绿豆放入锅内加适量清水，用武火将其烧沸后改用文火炖煮1小时，加入苋菜、冰糖，煮熟即成。
功效：此粥每日可分早晚餐食用，具有清热解毒、生津止渴的功效。
据《医药养生保健报》

油无好坏之分，重点在换着吃

选择食用油的原则重点是要掌握各种油的特点，各种来源的油各有优劣，没有绝对的好坏之分。食用时尽量做定期的品种更换，保证自己能摄入到各种油脂中的营养成分。

大豆油：产量高，价格便宜，但是香味不够，原料有可能是转基因的。
玉米油：维生素C含量高，稳

定性性强，适合煎炸用油。

菜籽油：有特殊的香味，价格便宜，脂肪酸的组成比例接近人体需求，油酸含量高，但易被氧化，开瓶后要尽快食用。

花生油：香味浓郁，比葵花籽油的饱和脂肪酸低一点，稳定性较高，适合煎炸。

芝麻油：香味足，饱和程度高，热稳定性差，适合凉拌或

食物即将出锅时放入。

橄榄油：气味清香，由橄榄果实直接冷榨而成，不经热化学处理，保留了天然营养成分，但热稳定性差，适合凉拌。

调和油：市面上很多广告宣传自己是“黄金配比”调和油，富含ω-3，对健康非常有益。从营养角度来说，食物多样性是件好事。但是，所谓“黄金比例”只不过是商家营销的噱头，并没有宣传的那么神奇。
据人民网

感冒后咳嗽不止怎么办？

春节期间舟车劳顿，饮食不节，很多人都感冒了。感冒好了之后，咳嗽却绵延不止。大多数咳嗽病人伴有咽痒、干咳或痰黏难咯，吸入冷空气或说话时咳嗽加重。广州中医药大学第一附属医院综合科刘琼主任中医师介绍，这种咳嗽又称感冒后咳嗽或感染后咳嗽，这里给读者推荐一

款感冒后咳嗽的食疗方。

南北羹

材料：南杏仁10克，北沙参15克，这是一人一天的分量。南杏仁是食品，多在菜市场有售，北沙参在菜市场或药店都可购得。
做法：将南杏仁、北沙参放

入砂锅或炖盅中，加适量水没过药面约3-5厘米，武火煲开后用文火煎20分钟左右即可食用。

功效：南杏仁又叫甜杏仁，微甜，入肺、大肠经，有润肺止咳的作用。北沙参，其性微寒，味甘，入肺、脾经，有养阴生津的作用。此羹有润肺止咳的功效，特别适合感冒后干咳无痰、咽干咽痒的患者，北沙参不需切片，水煮后很快融化，故南北羹沙软甘

糯，适合各年龄层服用。剩余的南杏仁可再次加水煮20分钟左右，分次饮用。如食疗无效者，特别是伴有鼻炎和胃炎的患者，需在医生指导下服用中药调理。

小贴士：咳嗽患者应注意戒口，少食煎、炸、辛辣食品如辣椒、咖啡、烟、酒等。少食肥甘厚腻、海鲜发物，如羊肉、海鲜、蟹、虾。在生活起居方面忌熬夜劳累。
据《科技日报》

绿叶菜含钙量超过牛奶

说起补钙，大家想到的就是喝牛奶，其实，很多绿叶蔬菜的钙含量与牛奶的钙含量相当，有些甚至比牛奶高出不少。而且，绿叶蔬菜中含有非常丰富的镁元素和钾元素：镁元素本身就是骨骼、牙齿中的微量成分，而且有利于提高钙的利用率；钾元素供应充足能有效减少尿钙的流失。平时，可常吃些含钙高的绿苋菜、木耳菜、芥蓝、油菜、小白菜。

睡前嚼枸杞不口干
很多人睡觉时有个困扰，一晚上要起来喝几次水。睡前可以慢慢嚼食30克枸杞，一般10天后就会见效。
年龄增大，阴阳皆衰，阴液不足，尤其是肾精不足时，嘴里的津液变得稀少，人容易口干。枸杞子味甘，有补肾益精、养肝明目、润肺生津等功效，是著名的补阴中药，对于阴液缺乏的老年口干症患者十分有效。如果嚼服枸杞子无效，就应该留心其他多种致病原因，进一步检查、排除。
广东省中医院传统疗法科副主任医师朱晓平