

# 营养饮食,试试这七种食物

## 牛油果富含膳食纤维

富含维C,能增强免疫系统,提供日常饮食所必需的健康脂肪。同时它也是其他食物的最佳搭档,可以作为三明治的馅料,或就加点海盐、新鲜胡椒碎单吃。此外,它还能提供个人每天所需40%的膳食纤维。

## 花椰菜促进骨骼密度

富含有利于骨骼发育的维K和钙,同时作为一种碱性食物,能促进骨骼密度,减少停经妇女的骨骼损失。它含有镇定神经的镁,对孕妇有好处的叶酸以及大量膳

每去超市,很多人都会感到力不从心:该储备些什么样的食物?该买多少水果蔬菜?买什么零食好呢?尽管你可能知道哪些是健康食物,也很难决定每天该吃些什么。那么,不妨看看营养专家们的选择吧!

食纤维,饱腹感强且能帮助减肥。

## 生姜具有抗炎功效

含有姜辣素,这种化合物既能帮助人们消化,缓解恶心和呕吐,又有抗炎的功效,能缓解关节炎和炎症。

## 苹果醋保持身体弱碱环境

能使人体内部保持弱碱环

境,防止疲劳、炎症、超重、粉刺和胃灼热等问题。

## 红薯富含β-胡萝卜素

含有对皮肤和眼睛好的β-胡萝卜素,同时也是不错的膳食纤维来源,可加入砂锅菜,也可以蒸或烤。

## 枸杞富含抗氧化物

富含植物类抗氧化物,能有效防止辐射。一项研究表明,仅仅2周内,喝枸杞汁的人群腰围明显下降。可以在沙拉、燕麦粥中加入枸杞,或者当作零食每天吃一小把。

## 茶可抗炎、抗氧化

含有大量的多酚物质,有抗炎和抗氧化的功效,能促进心血管健康。茶还能保护视力、牙齿和骨骼健康,保证记忆力、认知力的正常运作。不加糖的茶通常只含少量热量,是减肥良方。营养学家建议也可在烹调用上茶水。

据《文摘报》

## 饮食与科学

### 空腹服用铁剂吸收效果更好

要想让铁的吸收比较好,最好是空腹服用铁剂。如果空腹吃胃部不适的话,可以将铁剂的剂量在一日之内分成两次,甚至是多次。也可以搭配一些畜禽肉鱼虾类的食物。搭配维生素C有助于铁的吸收。 据《健康咨询报》

### 孩子咳嗽喝萝卜冰糖水

取白萝卜150克,洗净切薄片备用。将50克冰糖放入碗内,加清水,再把一个小碗扣在上面,将切好的白萝卜片放在周围,然后一起放入锅中蒸半个小时,即可食用。适合喉咙干燥、咳嗽的孩子。 据《江南保健报》

### 养生粉里别乱配药

随着生活改善,人们越来越注重养生,以五谷杂粮为主的“养生粉”功能更全面,食材也更广泛,有的还配有各种中药材。

湖北省中医院主任药师陈树和说,不建议在“养生粉”中加入中药材,“因为每种中药都有它的使用禁忌和配伍说明,使用不当不仅无用,还会伤身”。如,三七是活血的治疗性药物,但阴虚的人就不能用;阿胶是滋阴药物,但脾胃虚弱的人忌食;薏仁助消化,但尿频的人不能用;百合性寒,风寒咳嗽的人不能用。

“即使是药食同源的食材,搭配不当或食用过量,也会影响健康。只不过一般短期内不会有剧烈反应,但并非完全无副作用。”中国人民解放军武汉总医院营养科主任韩芳说。打粉食用的形式,对于普通的健康人群完全没必要。人体通过充分咀嚼食物,刺激口腔分泌消化酶,利于营养成分的吸收。而“养生粉”用开水冲泡后服用,缺少与口腔中消化酶的接触。 据《保健时报》

## 千家药方

### 治面肌痉挛方

取麻黄3克,川芎15克,防风、赤芍、全蝎、胆南星、白芷、红花、地龙、菊花各10克,甘草6克。水煎服,每日1剂,分早晚两次服。适用于面肌痉挛初发者。

### 治神经性耳鸣方

取茯苓、柴胡、法半夏、蝉蜕、橘红、僵蚕各8克,当归10克,石菖蒲、白芍、赤芍、丹参各15克,葛根20克。水煎,分3次服,每日1剂,连服3-5剂。

### 治“歪嘴风”方

取蓖麻子11-15粒,去掉外壳,捣烂如泥,左边嘴歪敷右边嘴,右边嘴歪敷左边嘴,用纱布敷盖,以胶布固定,每天换敷药一次,一般2-3天可愈。 据《大众养生报》

## 合理补充维生素B1

维生素B1存在于多种天然食物中,正常饮食者大多不会缺乏。但因个体差异较大,且维生素B1会受到加工、烹调等多种因素的影响,所以应注意以下几点。

1.合理饮食,不过分精细,菜肴不过度加工,加工越细的米面,维生素B1含量越少。各种豆类等杂粮内含较多维生素B1。食物和药物中的大多数氧化剂及还原剂可使维生素B1“失活”。

2.改进烹调方法,提高食物中维生素B1的利用率和保存率。高温油炸和加碱会破坏维生素B1。

3.不生食鱼虾和蛤蜊,因某些鱼虾及软体动物体内富含硫酸胺酶,会破坏体内已有的维生素B1。

4.抽烟、喝酒者,爱喝浓茶和咖啡者,常摄取砂糖者,及糖尿病患者,应额外补充维生素B1,最好在医师、药师指导下进行药补。

如每天服用超过两克维生素B1,或过量肌注,偶尔会出现发抖、疱疹、浮肿、神经质和心跳增快及过敏反应等副作用。这在药理学上称为“敏化反应”,应予警惕。

据《家庭医生报》

## 安神助眠:酸枣仁配龙眼肉

酸枣仁善于补肝宁心,定神除烦,用于心肝血虚引起的心烦不安、失眠。龙眼肉甘,温,归心、脾经。补益心脾,养血安神,用于气血

不足、心悸怔忡、健忘失眠、血虚萎黄等症。二者煎水,代茶饮,无论是偶尔失眠还是长期失眠者,均有不错的疗效。 据《养生之道网》

## 遇到醉茶 迅速吃点甜食

“醉茶”在医学上的描述是,喝茶造成人体内电解质平衡紊乱,进而使人体内酶的活性不正常,导致代谢紊乱,从而出现消化道一系列的不良反应,并且间接引起了神经系统相关的不适症状,如血液循环加速、呼吸急促等。导致醉茶的原因是茶叶中植物化学物质,如茶碱、茶多酚、咖啡因等。

一旦出现醉茶,想要缓解,最简单的办法就是醉茶后吃点甜食,不适就会大大缓解直至消除。甜

食包括巧克力、糖果、点心等。想要更好地预防醉茶带来的不适,注意以下几点。

1.饮茶不宜过浓。由于茶叶中含有多种植物化学物质,连饮几杯浓茶后,大量多种植物化学物质被吸收进入血液,就会使人头昏、头痛、神经兴奋,甚至出现肌肉震颤、心律紊乱、惊厥抽搐等现象。

2.饮茶不宜过多。饮茶过多,茶水积聚在肠道内,就会妨碍膈肌活动,影响正常吸收。另外,大



量水分进入人体,容量迅速增加,会加重心脏负担,引起心肺功能异常,特别是会给心脏功能不良的老年体弱者带来危险。一般来说,每天1-2次的饮茶量较为合适。

3.不要空腹饮茶。因空腹时胃中含有大量胃酸,茶能稀释胃液,降低消化功能。

据《老人报》

**推荐人群**  
适用于一般人群,但不宜作为保健汤水常喝。

### 材料

培根3条,红萝卜两根,西芹两条,鸡骨架1个,洋葱2个,土豆4个,生姜5片,芝士碎和黑胡椒少许(3-4人量)。

### 制作方法

1.将红萝卜、西芹、洋葱、土豆洗净后切成小块备用;  
2.培根切小块备用;  
3.洗净鸡骨架,去除多余脂肪,放入汤锅中,加清水1.5升;

4.大火烧开后捞去浮沫和上层油脂,加入生姜与少许切碎后的红萝卜、西芹和洋葱后转小火煮1个小时,再次去除浮沫和上层油脂,经过细网过滤汤渣后制成清鸡汤;

5.加热平底锅,以中小火煎培根碎,至其微微卷起来,放入碗中备用;

6.另起锅下油,翻炒蔬菜,再加入大部分鸡汤,大火烧开后转小火煮1个小时,搅匀土豆至泥状,用剩余鸡汤调整汤的浓稠度,加入盐和胡椒调味,装盘后加上少许芝士碎及黑胡椒调色。

### 主要功效

清鸡汤是西餐浓汤,炖菜等烹调方法中常用的材料,味道鲜美又不抢味,具有开胃暖身的功效。

据《广州日报》

## 清肠排毒 多吃蔬菜水果

新鲜水果和蔬菜富含副植物素,是保持肠道健康的法宝。保护肠道健康的超级明星有西兰花、椰菜、甘蓝、西红柿、洋葱、柑橘等,而大豆首屈一指。苹果中的纤维素含量比一般水果要高,并且苹果内含的一些果胶有助于大便变软,对排便很有帮助。

据《新民晚报》

## 每天两杯红酒清除大脑垃圾

人们常说,红酒能美容养颜。近日英国一项新研究发现,喝红酒还有助于清理大脑垃圾。

英国罗切斯特大学麦肯·内德加德博士及其研究小组对小鼠进行了实验。研究人员连续30天让它们摄入低剂量、中剂量或高剂量酒类饮品,酒精含量分别为每日每公斤体重0.5克、1.5克和4克。测试结果表明,每天摄入0.5克/千克酒精,也就是低剂量酒类

饮品的小鼠大脑清理“垃圾”的效果良好,这相当于体重为70公斤的人每天饮下约两杯酒精含量为12%的红酒。此外,中剂量的酒精摄入降低了小鼠清理大脑“垃圾”的能力,不过在24小时后,功能可恢复正常。高剂量酒精摄入对脑部“垃圾”清理能力的负面影响最严重。

麦肯·内德加德博士说:“众所周知,长期摄入过量的乙醇对

中枢神经系统有不良影响。然而,我们在新研究中也首次发现,低剂量的酒精摄入有益于改善大脑移除‘垃圾’的能力,这些‘垃圾’包括与阿尔茨海默症相关的蛋白质斑块,它们的滞留可以导致人们患上痴呆症。”研究人员称,少量饮用包括啤酒在内的其他酒类饮品也有同样的效果。

据《都市资讯报》