

快速清肠妙招

治疗便秘从长远来说要改善生活习惯,但排不出便憋得难受时,可试试这个能解决燃眉之急的小妙招——吃点面条,多放点麻油,再加几条菜心,比吃香蕉管用得多。

肠胃对油的消化量有限,若摄油量比正常大好几倍,吸收不了的油分便直接进入大肠,起到润滑肠道的功效。

据《新民晚报》

老忘事吃远志蒸蛋

有些人平时总是丢三落四,推荐他们喝点增强记忆力的药膳方,取远志5克、百合10克、鸡蛋1个、龙眼肉10克、冰糖5克,将鸡蛋打破,和其他药材放入炖盅里,加水适量,搅匀煮熟,每晚服用1次,一般2-4周就能见效。

方子里的远志是一味具有益智作用的中药,唐代医学家孙思邈甚至将它列为益智方药的第一名。

据山西新闻网

有人只能熟吃大蒜

大蒜是很多人餐桌上的宠儿,然而我要提醒的是,这种食物并非人人能生吃。

有胃炎、肠炎、腹泻的人群,大蒜生吃多了,可能会出现胃部不适或者恶心呕吐。有消化道溃疡如胃溃疡、十二指肠溃疡的人,也不要生吃大蒜,以免加重病情。另外,需要服用抗凝药物的患者最好也不要生吃大蒜。

上述人群可把大蒜做熟吃,比如做成炭烧大蒜,或在煲汤、炖肉时放入大蒜。

据《襄阳晚报》

红豆鲮鱼汤解春困

春眠不觉晓,很多人总是一副睡不醒的样子。推荐一款岭南地区常用的家常祛湿汤——红豆鲮鱼汤,能帮助解困去乏。

准备红豆100克、粉葛500-800克、陈皮1-2块、鲮鱼500克左右、瘦肉500克、生姜3片,先将红豆洗净,粉葛削皮洗净后切块,然后宰杀鲮鱼,洗净抹干水分,下油锅慢火煎至两边微黄后装入煲汤袋中。把所有材料放进瓦煲内加清水,武火煲沸后,改为文火煲一个半小时,调味即可饮用。

据《黄河晨报》

脂肪肝食疗有办法

大蒜的大蒜素有一定的杀菌能力,可促进淋巴细胞增生,增强肝脏中解毒酶的活性。

西兰花有护肝的特性,其中含有丰富的植物营养素、黄酮类化合物等活性物质,能帮助肝脏分解各类化学毒素和致癌物。

研究显示,患有非酒精性脂肪肝的人吃核桃可以改善肝功能。据《脂肪肝食疗》

春天时令菜,各有各的好

芦笋、香葱、豌豆、蚕豆、蒜苗……这些春天的时令菜,你知道它们都有哪些特殊的营养吗?跟随着春天的脚步,让我们一起来了解一下吧。

芦笋叶酸高

这种广受欢迎的春季蔬菜每杯只有20卡路里,却含有人体每日所需一半的叶酸及2倍的维K。芦笋能凝血,增添钙质,保持骨骼强壮健康。叶酸对新陈代谢和神经系统发育有利,所以孕妇应多

食用芦笋,有利于婴儿脑部发育。芦笋也含一种名为谷胱甘肽的抗氧化剂,能预防癌症。

香葱防心脏病

香葱是植物化学物如槲皮素的重要来源,能防治心脏病和癌症。它含有高含量的含硫化物,能减少慢性病的发生,生吃效果会更好。

豌豆富含胡萝卜素

美味的豌豆也是春季第一批上市的蔬菜,它比我们想象的还

要健康。一杯豌豆含有7克膳食纤维、8克蛋白质、人体每日所需100%的维C和25%的维A。豌豆还富含类胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素,对眼睛有益。

蚕豆能强健肌肉

一杯蚕豆含有9克膳食纤维、10克蛋白质,能强健肌肉,帮助锻炼之后补充能量,同时能降低“坏”胆固醇(LDL)。

蒜苗可防肝胆类疾病

蒜苗蒜味比较淡,味道不太

辛辣。蒜苗和大蒜有着相似的营养成分,如谷胱甘肽、含硫化物以及类黄酮,能减少氧化应激作用,预防癌症、肝胆类疾病等。

海带对甲状腺有益

海带通常在4-6月间收获,其碘含量极高,对甲状腺功能有益。甲状腺生产的激素能保持能量、控制体重以及调节情绪。人体一般通过食用碘盐来获取碘,如果需要“少盐”,则可通过海带来获取碘。

据《大众卫生报》

香菜煮水有这些功效

香菜用来煮水有着很多我们平时并不注意的功效。比如下面这几样:

- 1.散寒止痛、健胃消食。**香菜能帮助消食健脾,将香菜跟橘皮还有生姜一同煮成香菜粥,有助于散寒止痛,健脾消食。香菜加入丁香、橘皮、黄连等煮水服用,还能帮助改善胃弱、消化不良的情况。
- 2.促进胃肠蠕动,开胃醒脾。**香菜提取液有着显著的发汗清

热透疹的作用,它的特殊香味可以刺激汗腺分泌,促使机体发汗、透疹。如果脾胃虚寒也可以吃点香菜来帮助温胃散寒、缓解胃痛。

3.香菜根煮水有助退烧。此法只适用于风寒感冒引起的发烧,而且体温不超过38度,不出汗的情况下可以采用。一般是半斤香菜加入3碗水,熬煮剩一碗即可。高烧人群不适合此方法。

据《大众养生网》

吃紫甘蓝苗助坏胆固醇降低

美国农业部近日实验结果显示,无论是辅以成熟紫甘蓝,还是辅以紫甘蓝菜苗,均可降低高脂饮食导致的小鼠体重增加,并降低其肝脏中坏胆固醇的含量。不过,与成熟紫甘蓝相比,紫甘蓝菜苗中多酚和芥子油苷的

含量更高,且吃紫甘蓝菜苗的小鼠即使喂以高脂饮食后,其血清中坏胆固醇的含量也较低。此外,紫甘蓝菜苗还可降低肝脏中甘油三酯的含量,进而降低心脏病的发病风险。

据《健康报》

洋葱有抗血栓功效

科学研究发现,洋葱中的有机硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的心血管凝块,还可降低胆固醇和甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能;其富含的类黄酮具有很强的抗氧化功效,有助预防心脏病、脑溢血等心脑血管疾病。

根据表皮颜色,洋葱有紫皮、黄皮、白皮三种。科学数据显示,紫皮洋葱蛋白质、膳食纤维以及钙、镁、锌、铁等矿物质含量均比浅色的黄皮和白皮洋葱高,但后两者胡萝卜素、维生素C的含量比紫皮的高。值得一提的是,紫皮洋葱富含花青素,这种活性物质具有很强的抗氧化功能,有助保护人体免受自由基的损伤。此外,紫皮洋葱中有机硫化物含量要高于其余两种,因此辣味更重。总的来说,紫皮洋葱的营养价值高于白皮洋葱和黄皮洋葱。

据央广网

服他汀不要吃柚子

若服用辛伐他汀、洛伐他汀或阿托伐他汀这三种降脂药,最好不要吃柚子或橙子,因为柚子或橙子会干扰这三种他汀的代谢酶,可加重肌肉毒性的风险。若在吃匹伐他汀、氟伐他汀、瑞舒伐他汀、普伐他汀这四种他汀时,则可放心吃柚子或橙子。

据39健康网

切碎的果蔬更有营养

将新鲜蔬果洗净后切碎,然后放入口中细嚼慢咽,这样的吃法最健康。因为蔬果在被切碎后,营养成分才开始慢慢释放出来,营养才能被更好地吸收。研究表明,切碎后的某些蔬果,比如胡萝卜,抗氧化剂含量能增加近200倍。

据《中国家庭报》

助阳补肾的韭菜你吃对了吗

“正月葱,二月韭”,农历二月生长的韭菜最适合。但市面上有毛韭菜和韭黄两种韭菜,究竟它们之间的营养价值和功效有什么不同呢?

助阳补肾韭菜正当时

韭菜性温,可祛阴散寒,是养阳的佳蔬良药,所以春天可多吃韭菜。

毛韭菜和韭黄虽然是同一种植物,但营养成分、功效、颜色却不一样。谭汉添表示,毛韭菜含有丰富的膳食纤维、维生素C以及脂肪、蛋白质等,多吃韭菜可以增强脾胃之气。而韭黄含有蛋白质、脂肪、铁、胡萝卜素等营养物质,有健胃、保暖的功效。

虽然韭黄的保健功效高于

毛韭菜,但营养却逊于毛韭菜,毛韭菜的矿物质和维生素含量均高于韭黄。

三类人不宜吃韭菜

韭菜好吃又有益,但老年人也要根据自己的体质去吃。毛韭菜或韭黄主要适合阳虚体质,如肾虚腰膝冷痛,夜尿频多等。如果用于通便,毛韭菜比韭黄效果好些。但以下三类人群要尽量避免食用:

- 1.肠胃不好的人不适合吃韭菜。**
- 2.经常上火的人不适合吃韭菜。**
- 3.生病刚好的人不适合吃韭菜。**

据《老人报》

锁住营养,牛奶喜欢被这么煮

有些人担心肠胃受凉,喜欢把牛奶加热了喝,但热牛奶温度不宜太高,温热最佳,中国农业大学功能乳品重点实验室博士胡长利,列出了最常见的3种热奶方法。

1.微波炉加热速度快。

优点:速度最快。
缺点:易造成牛奶受热不均,局部过热会破坏牛奶中的营养素。
方法:如果选择微波炉加热,建议采用中火或者小火,分两到

三次进行加热,即每次加热完后取出来,摇晃均匀,再进行加热,直至牛奶温热不烫手。

2.锅煮有效杀灭杂菌。

优点:既能杀灭杂菌,还能避免牛奶中的维生素等营养成分损失。

缺点:一不小心就沸腾扑锅,或者在锅底和锅壁糊一层,造成营养损失。
方法:边煮边观察牛奶变化,待出现第一个“气泡”时立即关火;煮的过程中要一直搅拌,动作

要温和,不要搅起泡沫;火候不能太大,中火即可。

3.隔水加热最便捷。

优点:安全便捷,可以最大限度地保留其中的营养成分。

缺点:速度慢。
方法:这是一种温和缓慢的加热方法,不需要打开牛奶包装,即带着包装直接放到容器中,倒入80℃-100℃的热水,时不时摇晃一下,待水温降至合适温度即可。

据《科技新报》



春天湿气重,祛湿请喝汤

中医认为,春天湿气重,则脾不能正常运化。要想解决这个问题,首先就要解决饮食问题。申国昌建议,老年人在饮食上要清淡,多吃蔬菜水果,同时要多吃一些祛湿利水的食物,如薏米、冬瓜、海带等。同时,也可尝试一下祛湿食疗:

和中化湿汤

材料:木棉花、鸡蛋花、槐花、薏米、炒扁豆各10克,瘦肉30克,陈皮或砂仁4克。

做法:所有材料洗净放入砂煲中,加水熬煮1小时即可。

功效:适合湿热脾虚者饮用。

草龟去湿汤

材料:草龟100克,猪肉50克,新鲜土伏苓50克,红枣6个。

做法:把草龟、猪肉、土伏苓、红枣放入砂煲熬4个小时即可。

功效:清热去湿,解毒。

据《家庭保健药膳》

常吃萝卜能当药

白萝卜是一种常见的蔬菜,其味略带辛辣味。现代研究认为,白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化,止咳化痰的作用。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,常吃萝卜能当药。白萝卜能止咳化痰、顺气消食,是低热量、富营养的药食两宜佳品。

生吃或用新鲜的生白萝卜榨成汁喝,能生津化痰、缓解咽喉干痛。

以白萝卜煮水当茶喝能止咳定喘,熬成汤喝还可帮助孩子消食、通便。

第四军医大学唐都医院营养科主任叶琳则推崇每天吃根胡萝卜护肺、补充维A。

山东大学营养与食品卫生研究所蔺新英教授则喜欢吃牛蒡。她说,牛蒡里的胡萝卜素含量比胡萝卜高很多。纤维素可促进大肠蠕动,减少体内垃圾。牛蒡中的很多物质还能抑制癌细胞,增强免疫力。鲜牛蒡可搭配其他蔬菜或肉类炒食、煮食,或做汤、做馅食用。

据《快乐老人报》