

有口味偏好的“食物疗法”

爱吃肉类——氨基酸不足

爱吃肉类,说明体内缺乏氨基酸或铁等矿物质。很多人面对肉类和油脂散发出来的诱人香味,毫无招架之力,导致吃得太多,引发代谢疾病。

对策:可用蘑菇、芝麻等香味食物代替。香菇中含有多种维生素、多糖等植物化学物,能预防慢性疾病;芝麻也富含多种维生素、丰富的蛋白质、抗氧化物质等。此外,花生、大豆也是不错的选择。

爱吃巧克力——缺乏B族维生素

爱吃巧克力,意味着体内缺乏B族维生素,尤其是维生素B6和B12。B族维生素能帮助人体进行新陈代谢,一旦缺乏,人容易感到疲劳、情绪低落。巧克力可以

偏好某一种口味也可能是你营养失衡或健康异常的信号。科学研究表明,口味偏好与营养缺乏存在一定的关系。不少口味偏好可以通过更丰富、更新鲜的食物来纠正。



通过释放血清素让人感知快乐。

对策:多吃富含B族维生素的食物,如西红柿、橘子、葡萄、梨等水果,此外牛奶、豆类、坚果类、菠菜都富含维生素B12。而新上市的玉米和大米之所以口感很好就是因为富含B12。

爱吃甜食——能量缺乏

爱吃甜食,表明体内能量缺乏。甜食主要为人体提供糖分,是补充体能最直接的方式之一。需要提醒的是,爱吃甜食也可能是胰岛素代谢异常的表现。如果

家族有糖尿病史的就需要提高警惕了。

对策:我们可以通过多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、山药、豆类、藕等来补充身体所需的氨基酸,也可以做点荷叶绿豆粥、水果羹来满足我们对甜食的欲望。

想吃咸的——压力太大、太疲劳

爱吃咸并不是因为体内缺钠,而是因为压力太大。而重口味又会使味蕾变迟钝,导致越吃越咸的恶性循环。缺钾、缺钙、缺铁都会导致渴望摄取食盐。

对策:其实青菜本身也含有一定的氯化钠,哪怕炒菜的时候不放盐,人们细心体会也能吃出一点盐味儿。大家应保持清淡饮食。营养专家建议炒菜时放点醋,用辣椒、葱姜蒜等来提味。

据《老年生活报》

饮食与科学

水煮花生防糖尿病

水煮花生保留了花生中原有的植物活性化合物,如植物固醇、皂角甙、白藜芦醇、抗氧化剂等,对防止营养不良,预防糖尿病、心血管病、肥胖具有显著作用。尤其是β-谷固醇有预防大肠癌、前列腺癌、乳腺癌及心血管病的作用。此外,白藜芦醇不仅能抵御癌症,还能抑制血小板凝聚,防止心肌梗死与脑梗塞。

据《信息时报》

常吃蓝莓有助健脑

英国埃克塞特大学研究发现,每日饮用30毫升浓缩蓝莓汁有助老人提高脑力。研究人员征募了26名65岁至77岁的健康老人进行一项为期12周的实验。结果显示,服用浓缩蓝莓汁的老人相关大脑区域活跃度显著增强。研究人员认为,这可能源于蓝莓富含抗氧化和抗炎成分,蓝莓中化学物质有助增加大脑血流量,从而增强大脑功能。

据《每日商报》

棕榈油易致癌? 专家称风险较低

近日,欧洲食品安全局发布报告称,在200℃以上高温精炼过程中,棕榈油比其他植物油产生更多的氯丙酮酯、缩水甘油酯。这被指将带来致癌风险。棕榈油主要存在于加工食品中,如方便面、薯片、饼干等。我国公开发表的资料认为,一般人群在通过植物油等食品摄入的缩水甘油酯对健康造成危害的风险较低。专家建议,食用油最好换着吃。比如,吃完花生油换大豆油,吃完菜籽油换花生油等。

据《羊城晚报》

口干喝玉竹银耳汤

肠胃功能不好,或平时嗜食辛辣食物的人常常会感觉口干口渴、食欲差等。

在此推荐一款食疗方,可缓解这些症状:

取鲜玉竹、银耳、冰糖各10克,将玉竹洗净切片,银耳用水发开择净,加清水适量,一同炖至银耳熟后,加入冰糖服用。

方中,玉竹能养阴、润燥、清热、生津、止咳。银耳能滋补生津、润肺养胃,二者合用可调理津少口渴。

据人民网

排尿不畅 试试白兰花煲肉

男性上了年纪,很容易出现尿频、排尿不畅等问题。缓解难言之隐,不妨试试白兰花煲猪肉。

做法:取猪瘦肉150-200克、鲜白兰花30克,将猪瘦肉切小块,与鲜白兰花加水煲汤,加食盐少许调味,喝汤吃肉,每日一次。此汤的主要作用就是补肾滋阴、行气化浊,对前列腺炎有调理作用。

据《当代健康报》

食物混着嚼易吸收

近日,“日本经济新闻”刊文指出,“口中调味”吃饭法可促进消化,增强饱腹感。“口中调味”吃饭法,即小口按照蔬菜、肉、主食、汤的顺序进食,细嚼慢咽后将食物一起咽下。比起单吃饭或菜,可增加咀嚼次数,使食物变细腻,让营养成分更易吸收,促进消化。日本女子营养学大学副校长香川康雄表示,这样吃饭可减慢血糖上升速度,即使吃得较少,也可早早刺激大脑“饱腹中枢”,起到抑制食欲的作用。正确的咀嚼方式也很重要。建议用前端的牙齿把食物咬成小块,再用后端牙齿将食物磨碎,再吞咽下去,更有利于消化。

据《吉林工人报》

有刺激性,胃肠道不好的人切忌空腹吃姜片、喝姜水。

肉桂中所含的肉桂醛及其衍生物是抗炎活性成分。美国一项研究还发现,肉桂能恢复糖尿病患者对胰岛素的反应能力,促进血液中葡萄糖的转移和利用。因此,推荐2型糖尿病患者每天吃1/4-1汤匙肉桂粉,可以放在菜里,或混在面包、果汁、酸奶中食用。

据《襄阳晚报》

调料里有抗炎高手

厨房中的有些调味料除了能赋予饭菜香气,还是抗炎的高手。

生姜含有姜烯、姜醇、姜酚等活性物质,具有抗氧化性,还能抑制炎症因子生成,促进抗炎因子合成。此外,其中的活性因子对消化系统有益,对因化学因素造成的胃部溃疡有潜在的抑制和预防作用。不过,生姜

瘫痪病人应有充足的水分供应,清晨饮1-2杯水可防便秘。

3.食物不可过于精细,注意膳食纤维的摄入,以防便秘。

4.限制精制糖和含糖类的甜食。脑血管的病人每日食盐总量不超3克,可在烹调后再加入盐拌匀。

据《羊城晚报》

中风后饮食4原则

中风老人特别是偏瘫患者的日常饮食,应把握以下几条原则:

- 1.供给营养丰富和易消化的食品。
- 2.多饮水、常吃半流质食物,

各地包子营养有长短

全国各地有各种包子,它们在营养方面各有长短。

吃狗不理配蔬菜

天津狗不理包子以鲜肉包为主,最好搭配富含维生素C的蔬菜一起吃。

小笼包配蔬菜汤

小笼包是不少上海人早餐的必选。猪腿精肉、肉皮冻是小笼包的精髓。食用时最好搭配蔬菜汤或大拌菜。

水煎包老人少吃

水煎包是山东特色美食,因

其较硬、较油,消化能力弱的老人应少吃。

灌汤包一次最多吃三个

河南开封灌汤包能让人同时吃肉、喝汤、嚼面。灌汤包以肉类为主,汤汁中饱和脂肪酸含量较高,最好搭配蔬菜食用,一次不要超过3个。

奶黄包“三高”人群少吃

奶黄包是广东传统名点。制作奶黄包时,往往加入不少糖,热量较高,成人一餐1-2个即可,胆固醇过高人群,高血压、糖尿病患者也不宜多吃。

据搜狐网

蒲公英不宜吃多

近日,沈阳一对8旬夫妇因食用两大盘蒲公英双双中毒。蒲公英有很好的清热解毒效果,常服用不仅能治疗肝脏方面的疾病,对消化不良、便秘、湿疹等也有很好疗效。但如果大量服用(每日超过100克),易导致胃肠道不适,如恶心、呕吐及腹痛、腹泻等。脾胃比较差、阳虚外寒的患者服用要慎重。不管是蒲公英还是其它野菜,体弱的老人都不应过量食用。

据《沈阳晚报》

春季腹泻试试大蒜煮茶

近日温差比较大,由于老年人的胃肠道不能适应这种快速的冷热交替,导致消化功能和胃肠道的抗病能力减弱,出现大便稀烂、大便次数增多等春季腹泻症状。特此来信,推荐一条治疗春季腹泻的偏方。

方法:取适量大蒜切片,加入一汤勺茶叶,用清水煎煮。水煮沸后,再煮2分钟,趁热服下,服用2-3次即可缓解腹泻。

专家点评:大蒜性温、味辛,

归脾、胃、肺经,具有杀菌驱虫、消肿解毒的功效。研究发现,大蒜中含有的挥发油内含大蒜素,是一种植物性广谱抗菌药,对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等有较强的抑制作用。

而茶叶性凉、味苦甘,入心、肺、胃经,具有清热解毒、除烦、消食等作用。

总体来看,此方虽有杀菌之功,但性质偏寒,因此较为适合症见肠鸣腹痛、肛门灼热的热性

腹泻者服用。若因气温骤降、涉水淋雨、汗出当风、空调过凉等原因所引起的寒泻,则不适宜使用此方。

医生建议,出现寒泻的老人可试试艾灸天枢穴、关元穴及足三里穴。天枢穴是大肠之募穴,位于腹部横平脐中,前正中线上旁开2寸处;关元穴是小肠之募穴,位于脐下3寸处;足三里穴是足阳明胃经合穴,位于小腿膝盖骨外侧下方凹陷往下约4指宽处。老人艾灸上述穴位能起到温阳止泻之功,但腹泻严重者还应及时到医院求诊。

据《今晚报》

有些人做的家常菜高油高糖,需要进行改良。

番茄炒蛋:要控制油量

绝大多数家庭在做番茄炒蛋的时候会多次放油,以至于油量过重。

改进方法:不粘锅中放15克油,炒香葱花,放入鸡蛋液,中火炒到接近凝固,再加入番茄翻炒。把鸡蛋弄碎,盖盖子焖两分钟,番茄软后加点盐,让鸡蛋吸收番茄汁。之后用锅铲翻匀,关火即可。

干煸豆角:用微波炉代替油炸

做干煸豆角需要用油将豆角炸成“虎皮”状,捞起后再和其他食材一起炒,经过两次油脂的“洗礼”,最终成品菜中的油脂确实很多。

改良方法:干煸做法的目的就是使得豆角表面成“虎皮状”,吃起来口感更好,其实微波炉也可以帮助实现,而且比干煸的做法更容易操作。

做法:豆角除筋,洗净切好沥干后,用微波炉加热1-1.5分钟,取出时豆角和油炸、干煸的效果是一样的,再加上少量油,与葱、姜末、肉馅、虾米末、榨菜末一起翻炒至汗干即可。这样就能做出用油少、营养保留多的干煸豆角。

据《美食天下》

千家药方

中药方治口腔溃疡

口腔溃疡的发病与人体的正气亏虚有明确的关系,给大家推荐溃疡方:

生、炙甘草各15克,黄芪30克,白芍30克,大青叶30克,当归12克,白藜12克,连翘15克。

此方可以很好地促进溃疡的愈合和缩短溃疡期。溃疡愈合后的巩固治疗至关重要,不能随着溃疡的愈合,就骤然停药,应继续巩固治疗。

据《浙江老年报》



妙招厨房

改良版家常菜更健康