

6种食物熟吃更营养

近日,美国《MSN》网站健康频道的营养专家提示,虽然生食能保留食物诸多营养,但对于一些特殊的蔬果来说,在加热之后再食用,保健效果则更佳。

西红柿 西红柿厚厚的皮中含有番茄红素——一种很强的抗氧化物质,能清除体内自由基,帮助人体抗衰老。不过生吃时,人体

只能吸收其中4%的番茄红素,加热之后西红柿皮的细胞壁被破坏,吸收则相当容易。如果担心高温会损失维C,只要搭配吃一些食物即可弥补,如在一餐中搭配吃半杯西兰花,就可满足人体一天所需维C摄入量的107%。每天餐间吃些蓝莓则摄入维C的量更充分。

胡萝卜 胡萝卜含有抗氧化

物质β-胡萝卜素,在人体中可转化为维A,对预防夜盲症等均有好处。胡萝卜炒熟之后,其中的β-胡萝卜素会明显增加。

菠菜 菠菜炒制之后会缩水,意味着你能摄入更多的数量。同时,菠菜的叶酸含量很高,对人体肾上腺和神经系统均有益处。不管清蒸还是焯水处理菠菜,注

意时间不要太长,否则会损害其中的维生素和矿物质。

芦笋 芦笋富含纤维和多种营养成分,但注意必须经过烹饪,使其坚韧的外皮细胞壁分解,才能更好地吸收。

生菜 生菜炒熟后,其中降低胆固醇的物质才能完全释放。像菠菜一样,生菜的烹饪时间也要尽量短一些。

西兰花 西兰花炒制后会产生吲哚——一种有利于杀死癌前细胞的化合物。

据《科教新报》

● 饮食与科学

桑葚性寒不宜多吃

又到吃桑葚的时候,中医认为,桑葚味甘酸、性寒,入肺、肝、肾、大肠经,具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目等功效。

因为桑葚性寒,所以体寒的人要少吃,女性月经期间也应少吃;没有完全成熟的桑葚,对肠胃刺激较大,吃多了容易引起腹泻、过敏等。另外,一般人一天别吃超过20颗,脾胃虚弱易腹泻的人更要少吃。另外尽量别和苦瓜、番茄、茭白、荸荠等一起吃,否则太寒。

据《快乐老人报》

● 读者问答

免疫力低吃什么好

白蘑菇:蘑菇中含有矿物质硒和抗氧化剂。体内硒水平过低常常使感冒加重的风险增加。蘑菇中还含有B族维生素核黄素和烟酸,这些维生素在维持免疫系统健康发挥重要作用。

西瓜:熟西瓜同样含有大量功能强大的抗氧化物谷胱甘肽,具有保湿和提神的作用。由于其有助于加强免疫系统的功能,所以可以抗感染。谷胱甘肽位于靠近瓜皮的红壤处。

大蒜:大蒜含有一些抗氧化物,可以抵抗侵入免疫系统的病菌。其中包括与胃溃疡和胃癌有关的幽门杆菌。将大蒜剥皮后,放置15-20分钟,然后再烹饪,这样可以激活提升免疫力的酶类。

据养生之道网

吃好可“治”坏脾气

富含铁质的食物

铁元素摄入不足会导致情绪急躁动怒。建议这类坏脾气的人应适量食用一些含丰富铁质的动物蛋白,如猪肉、鸡、鱼等。

富含钙质的食物

钙有抑制脑神经兴奋的作用,当大脑中没有充足的钙时就会情绪不安,容易激动。钙质食物主要来源于牛奶、骨头汤、各种豆类及豆制品。

富含维生素的食物

维生素摄入不足,特别是缺乏维B6和维B12,容易出现兴奋不安、头痛、脾气急躁、易激动的现象。建议这类人群可以选择全麦面包、麦片粥、玉米饼等谷物,还可选择橘、苹果、及番茄等含大量维生素的果蔬。

富含锌的食物

锌参与人体多种代谢活动,对蛋白质及核酸的合成都有影响,也是生殖系统必需的微量元素。锌在动物性食品中含量丰富且易被吸收,比如鱼、鸡肝、鸡蛋,以及各种海产品。吃糖、饮酒可增加肌体内锌的消耗,因此坏脾气的人要少吃甜食并戒酒。

据《大众卫生报》



温胃健脾不妨试试猪肚包鸡

猪肚包鸡是客家地区很传统的一道菜,历史悠久。它最早是客家女人坐月子时吃的一道菜肴,具有非常好的滋补功效,但也很适合有胃寒、脾胃虚弱、气血不足的都市人食用。

材料:土鸡1只(500克),猪肚1只(500克),胡椒粒15克,党参20克,红枣6个。

做法:土鸡剖后,掏去内脏及去鸡屁股、鸡油。猪肚用粗盐刷,用清水反复冲洗。将整只鸡和胡椒粒一起放进猪肚内,用线扎紧。将党参、红枣(去核)与包鸡的猪肚一起放入砂锅内,加入

适量冷水(约2000毫升),文火煮约1.5小时,至猪肚软熟,色微黄,取出,猪肚切片,鸡切块,调味,趁热喝汤食肉。每周两次,可连吃一个月。

功效:胡椒猪肚共煮能温胃健脾,鸡肉有温中益气、补虚填精、益五脏的作用。加上益气补中养血的党参和红枣,本汤起到温补益气养血、温胃健脾的功效,尤其适合脾胃虚弱、体虚怕冷的人食用。

据《羊城晚报》

● 小妙招

山药胡桃粥解困乏

准备鲜山药100克,扁豆、胡桃肉各50克,粳米60克。将山药洗净、切片,与扁豆、胡桃肉、粳米一同放入砂锅内,加水适量煮粥,待粥将熟时加精盐、生姜、葱花调味即可。

据网易

山药莲子羹助消化

生活中,不少人常胃口不好,老是胃胀气,建议通过饮食来健运脾胃。推荐一款药膳:山药莲子羹。

取鲜山药350克,鲜莲子150克,姜红糖适量,将鲜山药洗净

切片,鲜莲子去皮去莲心。两味食材放入锅内,加适量清水,用武火煮沸后,调文火煮至熟烂,透,最后加适量姜红糖调味即可。

山药有补虚健脾祛湿的作用;莲子补益心脾肾。二者合一,补益脏腑,养神助眠,适用于面色萎黄、食欲差、消化不良的人群。

据人民网

三个食疗方改善失眠

丹参冰糖水

丹参30克,加水300毫升,用文火煎2分钟,去渣,加冰糖适量再稍煮片刻,分两次服用。丹参苦微寒,活血安神,对长期失眠者有安神作用,对患有冠心病、慢性肝炎等的患者,还有改善原疾病的作用。

茶叶加酸枣仁

每天早晨8点以前,取绿茶15克用开水冲泡2次,饮服,8点以后不再饮茶;同时,将酸枣仁炒熟后研成粉末,每晚临睡前取10克用开水冲服。连续服用3-5天,即可见效。

茶叶能提神醒脑,对失眠者白天精神萎靡、昏昏欲睡的

状况有调整作用。酸枣仁有养心安神、抑制中枢神经系统的作用,可促进失眠者在夜间进入睡眠状态。

桂圆莲子红枣糯米粥

桂圆肉10克,莲子20克,红枣3颗,糯米60克,冰糖适量。先将莲子去心、桂圆肉去杂质、红枣去皮、核;糯米淘洗干净,冰糖打碎成屑。然后将莲子、桂圆肉、红枣、糯米同放锅内,加水500毫升,置武火上烧沸,再用文火煮3分钟,加入冰糖屑即成。

该粥能显著改善睡眠,特别适合气虚失眠的孕妇及老年人。

据《养生保健指南》

浓茶喝久会伤骨

浓茶对肠胃的刺激性很强。喝浓茶久了,还会伤骨。另外,冲泡时间过长,不仅茶汤色暗、味差,失去品尝价值,而且由于茶叶中的维生素、氨基酸等因氧化而减少,使茶汤营养价值大大降低。除此之外,茶不能在过烫时饮用,否则会烫伤口腔和食道黏膜,造成溃疡,久而久之可能诱发口腔癌、食道癌。

据《今晚报》

喝温热红酒治感冒

德国很早就有用加热的葡萄酒来治感冒的传统,将一小杯葡萄酒加热,在酒里打一个鸡蛋,稍加搅动后停止加热,趁温热时连酒带蛋一起服下。

法国人也会用葡萄酒来治疗感冒,但是他们的方法是将葡萄酒用微火慢慢加热后,在酒里加入一些新鲜的柠檬片和红糖,再继续煮沸,然后将红酒晾至稍温,去除柠檬片后慢慢饮下。

生活在肠道内的细菌不只能消化食物,对免疫系统也会产生深远影响。研究人员通过小鼠实验发现,特定的肠道微生物,能降解红茶、红酒和蓝莓等食物中常见的黄酮类化合物,促进干扰素产生,防止感染流感病毒。

该研究证明,保护我们免受流感和其他病毒感染的可能是黄酮类化合物与肠道微生物的合作,科学家建议在流感季节喝些温红酒,或许能帮助我们免受病毒侵害。

据中国青年网

辨体施养讲究方法

体质养生的方法讲究因人而异。辨体施养是体质养生的重要原则。

壮,畏冷,精神欠佳,毛发易落,易出汗,耐夏不耐冬,易感湿邪。

饮食以温补脾胃阳气为主,宜多吃甘温食物,如羊肉、鸡肉、核桃、栗子、胡萝卜、山药、生姜等,不宜多食生冷、苦寒、油腻的食物。

阴虚体质以滋阴潜阳为法

阴虚体质指由于脏腑功能失调,出现体内阴液不足、阴虚生内热等体质的体质状态。大多体形瘦长,手足心热,易口燥咽干,喜冷饮,大便干燥,易上火,皮肤偏干,眩晕,耳鸣,睡眠差。

饮食以滋阴潜阳为法,宜多食滋补肾阴的食物,如芝麻、糯米、绿豆等,少吃辛辣刺激性食物,忌吃温热香燥、煎炸爆炒、性热上火的食物。

气虚体质应补益胃气

气虚体质由于体内元气不足,出现气息低弱,脏腑功能状态低下等症。多体倦乏力,面色苍白,语声低怯,常自汗出,心悸食少。如患病则各种症状加重。

饮食可用生谷芽、生麦芽之类来补益胃气,帮助消化和营养

输入,使得气血生化有源。少吃油炸食物,少喝汤水。可常食粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、兔肉、牛肉等。

痰湿体质饮食宜清淡

痰湿体质由于体内水液内停而出现痰湿凝聚,导致气机不利,脾胃升降失调。多形体肥胖,身重如裹,腹部肥满松软,神倦,懒动,嗜睡,易生痤疮粉刺。如患病则咳嗽痰多,容易困倦等。

饮食宜清淡,少食肥甘厚味,酒类也不宜多饮,且勿过饱。多吃健脾利湿、化痰祛痰的食物,如白萝卜、紫菜、洋葱、枇杷、大枣、扁豆、红小豆、赤小豆、冬瓜仁、苦杏仁、蚕豆、粳米等。

据《中国中医药报》

平和体质饮食宜清淡平和

平和体质指阴阳平和,脏腑气血功能正常,即一般健康人的体质状态。其体形匀称健壮,面色红润,头发润泽稠密,目光有神,唇色红润,食欲、睡眠良好,精力充沛,不容易疲劳。

饮食宜清淡平和,不宜有所偏嗜,可酌量选用粳米、薏苡仁、韭菜、南瓜、银杏、核桃等以增强体质。春季宜食辛甘之品,如韭菜、茼蒿、萝卜,夏日宜饮食清淡,如菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、绿豆、鸡肉、鸭肉等。

阳虚体质温补脾胃

由于体内阳气不足,以疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色苍白、嗜睡乏力等为主要特征。多形体白胖,不健