

周口报业传媒集团主办
网址: www.zhld.com
投稿邮箱: zkwbkllr@163.com
亲情热线: 6199598 6199369

寒冬吃点辣 暖身又健体



牙, 对治疗 气喘等也有 一定效果。

冬天天气寒冷,人们总喜

欢吃点暖身的东西,以驱寒暖身。

对此,营养科专家谭荣韶提醒,冬季 气温下降,可适当吃点辣味食物,不但能 够调味使菜肴更加美味,更重要的是能 够促进血液循环,使身体暖和起来。

那么,寒冬吃辣,究竟该如何吃 出健康呢?

冬季吃辣应适量

健康吃辣,首先要注意 一个食用量,过多的辣会 剧烈刺激胃肠黏膜,引起 胃疼腹泻并使肛门烧灼刺 疼,诱发胃肠疾病,促使痔 疮出血。谭荣韶建议,老人吃 辣要控制好分量,鲜辣椒每次 100 克以下,干辣椒每次 10 克 以下,胡椒 10 克以下,芥末也不 宜一次性进食过多,食量像挤牙 膏的用量即可。

在烹制上,吃辣也需食得其法,才能摄取 应有的营养素。谭荣韶建议,因为椒类所含的维生 素 C 较不稳定,储存过久或烹调过熟会容易流失, 故应趁新鲜时生食,或可加入沙律做配菜。切记在 烹调最后的程序才加入,这样才可避免营养的流 失。

另外,如果担心吃辣会上火,最好和滋阴、降燥 的食物一起烹调,像如鸭肉、苦瓜、丝瓜、黄瓜、百合 等,可滋阴降燥、泻火解毒,尤其适合胃热的人 吃。也可以煮点清凉的绿豆粥、荷叶粥 来败火。(据《老人报》)

寒冬吃辣好处多

很多人以为吃辣会上火,其实不然,谭荣韶表 示,吃辣上火其实并不是辣椒的问题,而是自身免 疫力低下,体内水分不够等问题导致上火,并非吃 辣所致。而吃辣的好处远远超乎我们的想象,辣椒 中的辣椒素不仅能加速脂肪分解,还能加速癌细胞 死亡,而不会损害健康的细胞。同时,丰富的膳食纤 维有一定的降血脂作用,经常吃辣椒也能有效延缓 动脉粥样硬化的发展。另外,对于 1 型糖尿病的某 些症状,辣椒素可起到减轻的作用。

所以说,寒冬吃点辣,不仅能暖胃驱寒、促进血 液循环,还有止痛散寒、改善血管性头痛等作用。

寒冬吃辣宜食四物

说到吃辣,辣椒是首当其冲的食材。谭荣韶表 示,从营养学的角度来说,辣椒中含有丰

富的维生 素 C、β-胡萝卜素、叶 酸、镁及钾;辣椒中的辣椒素还具有 抗炎及抗氧化作用,有助于降低心脏 病,还能帮助减肥。

其次,便是胡椒。谭荣韶表示,胡椒的气味能 增进食欲,对胃寒所致的胃腹冷痛、肠鸣腹泻有很 好的缓解作用。黑胡椒的辣味比白胡椒强烈,可祛 腥提味,更多的用于烹制内脏、海鲜类菜肴。白胡椒 的药用价值较大,可增进食欲、助消化,还可以改善 女性白带异常及癫痫症。

生姜的辣味成分主要有姜酮、姜醇、姜酚 3 种, 它们具有一定的挥发性。谭荣韶表示,生姜能增强 和加速血液循环,刺激胃液分泌,帮助消化,有健胃 的功能。同时,着凉、感冒时熬些姜汤喝,能起到很 好的治疗作用。

另外,还有芥末。谭荣韶表示,芥末所含的特殊 成分芥子油,其辣味强烈,能促使唾液和胃液分泌, 有开胃、增进食欲功效。而芥末呛鼻的主要 成分是异硫氰酸盐,不但可 以预防蛀

听说你又失眠了 试试这些安眠的方法

在快节奏的城市里打拼,很多人会 有一个毛病——失眠。睡眠障碍科专 家麦润汝说,引起失眠的原因很多。比 如应激和各种生活事件;身体上的躯体 疾病;精神情绪上抑郁、焦虑,等等。所 以首先要找到自己失眠的原因,同时要 改善睡眠习惯。下面推荐几种有助于 安眠的方法,可以试一试。

拍打心包经

由上自下以空掌拍打双上肢心包 经循行部位 5~8 分钟,重点在肘部内 侧,以红润或出现淤斑为度。心包经位 于双上肢内侧的正中线上。对失眠伴 有思绪多、压力大、平素情绪易紧张者 有良好的调节作用。

泡脚

每天临睡前用温水泡脚 15 分钟 (可用粗盐、肉桂同泡),然后静坐在床 上,用左手心(劳宫穴)对准右脚心的涌 泉穴揉搓,再换另一只手揉搓另一脚 心的涌泉穴。

芳香疗法

从大自然中的各种芳香植物的不

同部位中提炼出具有不同气味和颜色 的精油,当这些精油渗透于人的肌肤或 挥发入空气中被人体所吸入时,可以有 效减缓或消除消极负面的情绪。

精油可以选取薰衣草油、茉莉或蓝 菊,在织物上滴上 1~2 滴,然后吸入或 将这些油放入蒸汽吸入器或蒸汽浴缸 中,也可以涂一滴在太阳穴处。

促进睡眠的食材

酸枣仁:养肝、宁心、安神、敛汗。 主治虚烦不得眠、惊悸怔忡、烦渴、虚 汗。

夜交藤:有养心、安神、通络、祛风 功效。善于养血,用于血虚所致之失眠 尤其适宜,其用量宜大,一般常用 30~ 50 克,少则效果不明显。

小米:具有健胃、和脾、安眠之效 效。小米中含有丰富的色氨酸,其含量 在所有谷物中独占鳌头。色氨酸能促进 大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的 神经递质——五羟色胺,使人产生困倦 感。

莲子:莲子肉味涩性平,莲心味苦

性寒,均有养生安神之功效。

百合:安心,定胆,益志,养五脏。一 般用生百合 60~90 克,蜂蜜 1~2 匙,搅 拌均匀煮熟,临睡前服食。

不同体质食疗方推荐

需要注意的是,失眠与体质特点也 有一定的关系,一般来说阴虚、阳虚、肝 血虚、淤血、湿热、心肝火旺等体质的人 容易失眠。

气虚体质——龙眼红枣粥

龙眼肉(即桂圆肉)15 克,红枣 10 枚,炒酸枣仁 30,粳米 100 克。将龙眼 肉、红枣和粳米一并煮粥,加糖调味,代 食服用。

气郁体质——玫瑰花茶

玫瑰花 15 克、枸杞 10 克、杭菊花 10 克。将上述食材放入瓷杯中,加入沸 水冲泡,加盖温浸 10 分钟,代茶饮。

淤血体质——丹参茶

丹参 9 克、绿茶 3 克。将丹参制成 粗末,与茶叶以沸水冲泡 10 分钟,即可 饮用。

(据《羊城晚报》)

