

寒冬吃点辣 暖身又健体



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,还有止痛散热、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

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》)

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。对失眠伴有多思多、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只脚心的涌泉穴。

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、安眠之功效。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,搅拌均匀蒸熟,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克,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,代茶饮用。

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》)

