

大雪养生 宜增苦忌咸

12月7日是大雪节气。此时阴气已盛,阳气衰微,专家指出,大雪养生在饮食调理方面宜增苦味忌咸味,可多吃羊肉、牛肉、鸡肉、鹌鹑、墨鱼、章鱼、北芪、党参、熟地、黄精、枸杞等。在注意饮食的同时,也要注意保暖,尤其是头、腹部、脚部,晚上睡觉前可用热水泡脚,以促进血液运行。

灵芝、北芪健脾益气

饮食调养:可多吃灵芝、北芪、瘦肉、鸡肉、枸杞、益智仁等健脾益气、补肝肾肾的食物。

药膳可选择“灵芝北芪瘦肉汤”:灵芝10克,黄芪15克,瘦猪肉150克,细盐适量。瘦猪肉切成小块,加水适量,与黄芪、灵芝同煮至猪肉熟烂,细盐调味即可。有补脾益气、滋补强壮、补精益气等功效。

枸杞、牛肉养阴补肝肾

饮食调养:不妨多吃具有养阴益气、补肝肾肾功效的核桃、牛肉、枸杞、淮山、沙参、玉竹等。

药膳可选择“山楂牛肉汤”:牛肉500克,生山楂10克,陈皮10克,胡椒10粒,花椒10粒,生姜3片。

大枣糯米补肺益胃



饮食调养:可多吃瘦肉、大枣、糯米、枸杞、益智仁、牛肉、鸡肉、羊肉、乌鱼等。

药膳可选择“瘦肉枸杞大枣糯米饭”:猪瘦肉150克,枸杞、益智仁、核桃仁各10克,大枣10枚,糯米100克,粳米50克。将瘦肉洗净切片,枸杞、益智仁、大枣、核桃仁洗

净,瘦肉用酱油、糖、生粉、精盐等拌好,将拌好的猪瘦肉放入炒锅,煸炒片刻后捞起备用。将枸杞、益智仁、大枣与淘净的糯米、粳米一同放入砂锅,加适量水,用常法煮饭,待米饭煮至即将干水时,将煸炒过的猪瘦肉平铺于米饭上,再煮至饭熟,后放入核桃拌匀即成。有健脾益气、温

补肝肾的功效。

多吃松仁白果蜂蜜

饮食调养:多吃有补肺健脾、益肾养肝功能的食物,如沙参、百合、白果、陈皮、柚子、松仁、蜂蜜等。

药膳可选择“松仁蜂蜜粥”:松子仁30克,粳米150克,蜂蜜适量。将松子仁洗净,捣成泥状,与淘洗净的粳米一同放入砂锅中,加适量清水,用大火煮沸,再用小火煮至粥成,稍温后调入蜂蜜便可食用。

猪肝肾可补肝肾

饮食调养:可多吃猪肝、猪肾、百合、生地、熟地、杞子、桑葚子、牛肉、羊肉等都不错。

药膳可选择“猪肝肾饭”:粳米200克,猪肝和猪肾各50克,干姜粉10克,熟油、黄酒、白糖各适量。把猪肝及猪肾洗净,加工切块,再用熟油、黄酒、白糖等拌腌。把粳米淘净,放入砂锅中,加适量清水,用大火煮沸,小火煮成米饭,当煮到快要干水时,撒入干姜粉,将猪肝、猪肾平铺于米饭上,用小火将饭焖熟透,然后拌匀即成。有补肝肾肾的功效。

(任珊珊)

冬季路边摊吃出四宗“罪”



黑发亮,会在炒栗子时加入不允许用在食品上的工业石蜡,工业石蜡中含有致癌物质,吃多了可能导致脑部神经和肝脏病变。

此外,口感太甜的栗子也不好,因为这些栗子很可能是用同样不允许用在炒栗子中的糖精炒出来的,而不是白糖、蜂蜜。这种栗子刚入口时感觉特别甜,吃完后嘴里会有苦味。

越吃越香的臭豆腐 ——大多来自黑作坊

街头烧烤的臭豆腐串是这些年来“经久不衰”的街头小吃之一,在冬季也毫不逊色,尤其受年轻人的青睐。然而让人难以置信的是,这些臭豆腐基本都是黑加工点生产出来的。专家说,几乎没有正规的食品加工厂生产这种街头小吃。而在黑加工点里,臭豆腐的制作环境、制作工艺、卫生标准、原材料的质量、保存环境以及制作人员的健康状况等都是无法保证的。为了降低成本,黑加工点还往往反复使用炸臭豆腐的油,而反复使用的食用油过氧化值超标,存在致癌风险。

露天糖葫芦 ——尘土细菌吃下肚

在萧瑟的冬日里看起来红火喜庆的冰糖葫芦是中国传统的小吃之一,如今糖葫芦的品种也从山楂、山药等发展到了多种水果,而且很多

是在街头食品摊现场制作,看起来更加诱人。然而专家指出,街头现场制作的糖葫芦往往受到环境限制,不能按照卫生标准的要求清洗再烘干原料,而清洗过的水果往往粘不住糖浆,因此很多商贩省略了清洗的步骤,而消费者只能寄希望于“不干不净,吃了没病”了。这样制作的糖葫芦不仅存在原料不洁净的问题,而且往往在露天或半露天的环境下制作和叫卖的糖葫芦,还不能达到防尘要求。冬天风大,尘土飞扬,糖葫芦在这种情况下很容易沾染细菌。

街头串串香 ——农药残留煮不掉

如今在大街小巷飘香的串串香、麻辣烫很受年轻人青睐。不过这些街头的串串香、麻辣烫很难达到国家对餐饮店的卫生要求,由于场地有限,加上营业高峰时段供不应求,菜量供应大,而且缺乏完善的清洗、消毒设施,这些街头小贩的卫生状况很难保证:没能清洗干净的青菜上可能存在泥沙、农药残留、细菌,而且水煮是无法完全消除的;公用餐具在清洗后往往没有消毒程序;其中添加的食品调料缺少监控,虽然味道好,但很可能存在添加剂超标的问题,水煮时间长了反而危害更大。

(杨凤立)

巧用饮食对抗办公室“污染”

在现代化的办公条件中,人们的速度明显加快,但也埋下了一些健康隐患,辐射、粉尘、重金属污染、噪声……对于这些隐患,人们是没有办法避免的,但可以选择一些特定的食物来对抗办公室的这些污染“元凶”。

■食物抗辐射

最新的研究发现,海带的提取物海带多糖可减轻同位素、射线对机体免疫功能的损害,并抑制免疫细胞的凋亡而具有抗辐射作用。能抗辐射的蔬菜还有:青菜、黑木耳、卷心菜、萝卜、芥菜和油菜等。

■食物抗粉尘

猪血含有很多的维生素B2、铁、磷、钙、尼克酸、维生素C、蛋白质等营养成分。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后,产生一种解毒、清肠分解物,可以与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应,易于毒素排出体外。长期接触有毒有害粉尘的人,尤其是每日驾驶车辆的司机,应多吃猪血。

■食物抗金属

牛奶驱铅:天天早晚饮用牛奶就可以达到驱铅的目的,因为牛奶所含的蛋白质成分能与体内的铅结合成

可溶性化合物,不但阻止人体对铅的吸收,还可以增进铅的排泄。

胡萝卜排汞:胡萝卜含有的大量果胶能与汞结合,有效降低血液中的汞离子的浓度,加速其排出。

黑木耳抗镉:慢性镉中毒会造成人体肾脏损害,或造成骨骼疾病。黑木耳含有的植物胶质,可吸附通过消化道进入体内的镉,使其排出体外。

■食物抗噪声

在噪音环境中,体内的B族维生素消耗量非常大,应多食含丰富的B族维生素的食物,如小米、玉米、燕麦等。

(39健康网)

食物可治病 食用须得当

对于我们普通人来说,掌握一些常用食物的食疗方法,是很有用的,这些信手拈来的食物,有时一点不比药物差。

萝卜清痰热

萝卜具有化痰清热之效果。一般在家里如何巧妙地利用萝卜的这一功效呢?简便廉价的方法是:将白皮的大萝卜去皮后切成长宽高为1厘米的丁,放于碗中,浇上蜂蜜覆盖,放置一小时后即可饮用其汁。这个方子对于热感冒(黄痰、咳嗽不止)有很好的效果。对于一些长期吸烟所造成的肺热喉干、咯痰不出也有保养效果。因为蜂蜜本身有润肺之功,作为辅料配合萝卜化痰清热,效果就更好了。

香蕉通肠道

香蕉主产于南方,《本草纲目》中说它:味甘,性大寒。而《岭南采药录》记载了它的一则食疗便方:“治痔及便后血:香蕉两个,不去皮,炖热,连皮食之。”因为饮食辛辣而出现大便不爽,推荐食用香蕉。它的通便效果确实很好,尤其是吃了辛辣的食物(如火锅、湘菜等)导致便秘或痔疮发作,就可以以香蕉代餐食用。因其性寒,故能清辛辣食物之热,而其膳食纤维含量颇高,故通便效果显著。素来脾胃虚寒的人可以连皮炖服,一般晚上食用后,第二天就能起效。

姜汁祛感冒

饮用姜汁是祛除受凉感冒的好方法,一般切15片,加一小碗半水煎成一碗后,加红糖适量即可食用(如果糖尿病人可不用红糖)。一般将其煎成大半小碗汁后,添黄酒半碗煮热后,加红糖饮用。尤其在受凉后流清涕、头晕阶段效果甚佳。如果饮后能即可休息,用被褥捂点汗,效果就更好了。如果邻近有中药房,可购买一些紫苏叶,做姜汁时,可投几片,治受凉感冒效果会更显著。

芦荟平热痘

很多人家中养有芦荟,其实芦荟汁是外用清痘的好原料。如果因为上火在额头、脸颊上长了又红又肿的痘疮,就可以摘一片芦荟叶,用汁涂于痘疮上,很快就能起效。但是对于芦荟过敏的人来说,诸如涂上去后又痒又痛,就不适用了。

银花解火毒

金银花的名字来源很有特点,由于它的花是一对一地开花,一朵为银白色,一朵为橘黄色,恰似一金一银,因此得名金银花。金银花是中药中的清热解毒圣药,对于一般的上火,诸如吃火锅等辛辣食物、吃炒货等造成口舌生疮的,都可采用。现在市面上有金银花露,可以直接饮用,就更方便了。炮制金银花时,记得先要用开水洗一下,因为上面有很多绒毛。

红柿下酒热

红柿具有解酒和上火效果。柿子性大寒,而酒性大热,故能以寒解其热。而其还有良好的解酒效果,柿子可促进血中乙醇的氧化,从而减少酒精对身体的伤害。但是空腹不宜食用柿子,因其含有柿胶酚、果胶等物质,具有较强的收敛作用,空腹大量食用,容易和胃酸结合凝成难于溶解的硬块,由此可能引起“胃柿结石症”,中医称为“柿石症”。

生梨清胃火

生梨四季皆有,味甘微酸,性偏凉。孙思邈在《千金·食治》中说梨能“除客热气”,我国现存最早的食疗专著《食疗本草》中亦记载着:“胸中痞塞热结者,可多食好生梨。”一般用于清胃热,每当食用很多辛辣食物和酒类后,胃中就会感觉阵阵燥热,就可食用生梨,效果颇佳。

(张阳春)

果酱代替糖 好吃更营养

蓝色的蓝莓酱、深红的山楂酱、琥珀色的苹果酱、金黄的杏酱……这些美味果酱在人们的餐桌上出现得越来越多了。可是果酱都有什么营养?什么样的果酱好呢?

食品专家指果酱是一种保存水果的很好方法,特别是对于那些熟透、不能冷藏、不易储存的水果。各种果酱的制作原理都是大同小异的。先把水果洗好,然后切块,热烫一下,再绞碎放在夹层锅中,加糖熬煮。传统果酱含糖量>60%,热能高,口感较甜。现在因为对健康的追求,低糖果酱产品也应运而生。低糖果酱含糖量25%~50%,其突出优点是原果风味浓郁,具有清爽的口感。

在果酱的加工过程中,水果中热敏感的物质(如维生素C)流失比较严重,一般可通过加入抗氧化剂或改善加工工艺(微波热烫、真空浓缩等)来缓解。而矿物质(如钾、锌等)性质稳定,在果酱中可以完好地保存下来。果酱细软、酸甜,拥有各自水果的营养成分,营养极为丰富。婴幼儿吃果酱可补充钙。果酱中丰富的钾能消除疲劳,锌能增强记忆力。同时,果酱不会增加身体胆固醇和脂肪含量。

很多人都以为果胶那种凝胶一样透明有弹性的质感,是因为加了凝胶剂。其实不然,水果中天然富含一种凝胶物质——果胶。在制作果酱的过程中,这种果胶被改良活化了,使果酱呈现了独特的质感。果胶不会像粗纤维一样有伤害食道或胃肠道的危险,而且预防癌症的能力更强。

在人们以往的认识中,果酱主要用来涂抹于面包或吐司上食用,也可做果酱包的馅。其实,果酱的吃法还有很多。果酱可以用来调酸奶,加入冰激凌及其他冷冻甜点,甚至是当做糖放在红茶或咖啡里,还可以加入热水中调成果汁食用,都别有一番滋味。在需要用到糖的场合,都可以用果酱来代替,比简单加糖更多了营养成分和保健物质。不过需要注意的是,果酱含糖很高,每天食用量以1~2勺为宜。

(信息时报)