

营养课堂

夏季养生讲“粥”道

夏季是多种疾病的高发期,中医认为,夏季在五行中属火,具有温热、上炎的特性。常吃粥不仅可以调养脾胃,增进食欲,补充身体所需要的养分,还可以通过选取不同的配料,起到预防疾病的效果。

适合夏季的养生粥

夏天除了常规的绿豆粥、小米粥、八宝粥外,还有很多的粥品可食用,下面介绍几种适宜夏天养生的粥——

四色豆粥

原料: 绿豆 50 克,红豆 50 克,白豆 50 克,赤小豆 50 克,粳米 100 克,陈皮 1 片,砂糖 150 克,清水适量。

做法:

1.将绿豆、白豆、红豆、赤小豆分别淘洗干净,用清水浸泡。粳米淘洗干净。陈皮用清水浸泡后洗净。

2.锅中放入清水,煮沸以后加入绿豆、红豆、白豆、赤小豆、粳米及陈皮,用小火慢慢熬煮至粥成,然后以砂糖调味后进食。

功效: 补气健脾,清热泻火。适用于体质虚弱、食欲不振、营养不良性水肿以及热性体质者。

无花果粥

原料: 无花果 10 枚,粳米 100 克,冰糖 100

克,清水适量。

做法:

1.将无花果洗净。粳米淘洗干净。

2.锅中放入清水、无花果和粳米,先用旺火煮沸,再改用小火煮,然后加入冰糖煮至粥成。

功效: 健胃止泻,清热解毒。适用于食欲不振、消化不良、慢性泄泻、肠炎、痢疾、咽喉肿痛、肺热声嘶、痔疮便秘。

西瓜皮粥

原料: 西瓜皮 250 克,粳米 100 克,精盐少许,清水适量。

做法:

1. 将西瓜皮削去硬皮及残留瓜瓤,冲洗干净,切成细丁,用精盐稍腌。粳米淘洗干净。

2.取锅放入清水、西瓜皮丁、粳米,用旺火煮沸后,再改用小火煮约 15 分钟,以盐调味后进食。

功效: 清热解暑,生津止渴,利尿消肿。适用于中暑神昏、小便短赤、肾炎水肿、糖尿病、高血压病,是夏季常用保健佳品。

鲜藕粥

原料: 粳米 100 克,鲜老藕 300 克,红糖 50 克。

做法:

1.鲜老藕洗净,切成薄片。粳米淘洗净。

2.藕、粳米、红糖、水一同入锅,大火烧沸后改用小火熬成粥。

特点: 健脾养胃,适于中老年体虚、食欲不振、口干舌燥者食用。

豌豆绿豆粥

原料: 鲜豌豆 50 克, 绿豆 50 克, 粳米 100 克,白糖适量,清水适量。

做法:

1.将豌豆、绿豆分别淘洗干净,用清水浸泡绿豆。粳米淘洗干净。

2.取锅放入清水和绿豆,先用旺火煮沸后,再加入豌豆和粳米,改用小火煮至粥成,以白糖调味后进食。

功效: 清暑热,除烦渴,利小便。适用于暑热烦渴,小便短赤,暑湿泄泻,水肿,也可预防中暑,是夏季常用保健食品。

芹菜粥

原料: 连根芹菜 90 克,粳米 100 克。

做法:

1.将连根芹菜洗净切碎。粳米淘洗干净。

2.取锅放入清水、芹菜、粳米,大火烧沸后改用小火熬成粥。

功效: 平肝清热,止咳健胃,降压降脂,可减轻因高血压引起的头痛、头胀。

(刘小美)

食疗养生

长期拒吃主食或会导致失忆症

减肥的人各个都对主食恨之入骨,很多人可以连续几个月不吃主食。致胖的“元凶”是总热量而不单纯是主食,长期缺乏主食会导致肌肉无力甚至失忆。

每天下班后到健身房运动是阿丽多年的习惯了,而为了保持健身的“成果”,阿丽健身后拒吃米饭、面食等一切淀粉类的食物,就吃水果再喝点酸奶。记者在采访中发现,阿丽这样的饮食习惯源于一种在白领中相当流行的“低碳水化合物减肥法”。这种方法主张不摄取米饭、面食等含淀粉量高的主食,与此同时,增加摄取高蛋白食物,以达到快速减肥的效果。

几年下来,阿丽的身材确实保持得非常苗条,但在最近的一次体检中,她却被查出患了贫血,而且在每次运动结束后,阿丽都会感觉全身肌肉无力,整个人非常疲惫。

针对这种情况,专家分析说,这可能与她的饮食中长期缺乏碳水化合物有关。专家强调:“在运动后膳食营养的补给中,除了适量的蛋白质、脂肪和水之外,最重要的就是碳水化合物的补充。”而国外有研究指出,长期缺乏碳水化合物可能造成记忆力下降,甚至失忆。

(新华网)



蔬菜吃多有四害

蔬菜里含有丰富的维生素、矿物质,食物纤维也很丰富。吃适量的蔬菜可以促进肠道蠕动,促进排便,提供机体所需的微量营养素,发挥抗氧化作用和保证人体各器官的正常功能,但是摄入过多的蔬菜会有以下危害:

某些蔬菜含较多的草酸易形成结石 菠菜、芹菜、番茄等含有较多的草酸,与其他食物中的钙结合,容易形成草酸钙结石,这是很多喜欢吃素的女性易患结石病的原因之一。

易加重结石病情 大部分蔬菜是碱性食品,对于已患有磷酸钙结石的病人,日常吃大量碱性食物可使结石增多,且不易排到体外。

影响钙、锌吸收 怀孕的妇女和生长发育期的儿童、青少年,大量摄入蔬菜会阻碍体内钙、锌吸收,影响孩子智力发育和骨骼生长。

不易消化 粗纤维含量高的蔬菜,如芹菜、春笋等,大量进食后很难消化,胃肠疾病患者不宜多食。粗纤维还容易使肝硬化患者胃出血或食管静脉曲张张出血等,加重病情。

(39 健康网)



千味居火锅不上火

□实习生 段鹏

本报讯 位于市区光荣路中段的千味居是一家以“干锅”为主打的特色餐厅,将火锅与铁板烧巧妙结合,引领我市餐饮新潮流。

大部人对夏季吃火锅存在误解,误以为

炎热的天气吃火锅易上火,易出汗。但营养师介绍,夏季吃火锅不仅能祛寒除湿,促进新陈代谢,还可以滋补保健。据介绍,千味居“干锅”底料采用 50 余味中草药,如夏枯草、仙草、金银花、布渣草等清凉药材,有清凉解毒之功效,真正实现“吃火锅不上火”。

该店厨师在继承传统烹饪精华的基础

之上,匠心独具,开创了“先吃后涮”的新式吃法。顾客可以选择自己喜欢的各种荤素菜,让大厨直接炒制上桌,这样制作出来的“干锅”不但留住食材的原味,而且吃起来汁香味浓。同时,该店抢“鲜”增加了“铁板烧”,让人们在品尝美味的同时,又能欣赏铁板烧大厨现场精彩的表演。

《食尚访探》在行动

的就餐环境。

《食尚访探》不但介绍周口本土的名吃、特色菜、特色饭店,也介绍来周口落户的外地名吃、特色菜和特色饭店。爱好美食的朋友可根据自己的美食体验,撰写成文,在本报发表后与大家一道分享,也可以拨打本报美食热线进行推荐,由本报记者前往采写推介。同时,也希望拥有名吃、特色菜的各类饭店毛遂自荐和我们联

系。

我们承诺: 只要你写稿,我们就刊发! 只要你推荐,我们就采访!

《食尚访探》用稿要求主题突出,文笔流畅,生动活泼,集知识性、趣味性为一体,字数在 300 字至 800 字之间,可配发照片。

来稿邮箱:zkrb2578@126.com

咨询电话: 8599376

周口市民最喜爱的饭店
订台热线
本栏目由

淮阳·润德国际酒店
鲍喜堂 协办
订餐电话:0394—2650888

周口百春永和豆浆
一店:八一南路 8685666
二店:七一中路 8916666
三店:育新街东路 8260111
四店:商水县备战路 5468888
东云阁大酒家
周口店:周口迎宾大道 8686865
项城店:项城市青年路 4322836
北京酱骨头
地址:庆丰东街 8591888
加盟电话:13525702088
信阳私房菜
一店:文明南路 8363588
二店:汉阳南路 8395855
三店:汉阳中路 6191777
重庆醉鱼头火锅
地址:光荣路 8211222 8208333
周口农家大院
地址:中州大道南段 8390277
峰基酒店
地址:七一东路 8102999
崔园大酒店
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656
荣华楼(道和商务酒店)
地址:八一中路 8223895 8263895
中州国际饭店
地址:文昌大道 8519966
新品海楼酒店
地址:汉阳路 6197666 6197888
信阳人家
地址:汉阳路 8238986
喜捞宝滚锅牛肉
一店:文明北路 8233223
二店:光荣路 8220111
淮阳店:龙都大道 18939603959
刘家老母鸡中式快餐
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569
稻香居
一店:庆丰中街 8599969
二店:大庆北路 8569696
夏威夷生态园酒店
地址:周南南路 8201111
粤海城
地址:邦杰路 8394980
粤海美食广场
地址:七一中路 8275116
上海世家
地址:大庆路 8266642
粤海杂家菜
地址:汉阳中路 8238936
大别山
地址:汉阳中路 8234957
渔人码头
海鲜城:汉阳南路 8362555 8363555
郭城店:城府东路 3265555
越秀酒店
地址:七一中路 8223333 8233333
越秀商务酒店
地址:八一北路 8568333
皇家越秀
地址:周口大道 8819999 8853333
九弟生蚝城
地址:汉阳中路 6129878
味道江湖火锅
地址:汉阳路 8599777
锦绣江南酒店
地址:黄河东路 8318787
怡景田园休闲农庄
地址:市南开发区 15603941116
代驾电话:13803940018
千味居
地址:光荣路中段 8288000
欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376