

营养课堂

吃秋果并非多多益善



刚一入秋,秋果便不断上市,品种繁多,因其营养丰富、味道鲜美、医食兼优,人人想先尝为快。但是,吃秋果并非多多益善,如果过食亦会致病。

苹果:果汁可止泻,空腹吃可治便秘,饭后吃能助消化。但是苹果富含糖类和钾盐,摄入过多不利于心、肾保健,患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病患者,切忌多食。

梨:具有止咳、化痰和清燥等作用,对治咳嗽、风热、咽炎等有效。因其性寒,脾胃虚寒、口吐清涎、大便溏稀者应慎食;又因其含糖量高,过食会使血糖升高,故糖尿病患者宜少食。

柑橘:内含大量胡萝卜素,入血后转化为维生素A,积蓄在体内,使皮肤泛黄,导致“胡萝卜素血症”,俗称“橘黄症”,继而出现恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等综合症状。患橘黄症后,应多食植物油,并多喝水,以加速其溶解、转化和排泄。

柿子:含有大量的维生素A、C和鞣酸,营养丰富,有降压止血、清热滑肠、润肺生津等功效。但其内含大量柿胶酚和果胶,与胃酸相遇会凝集成纤维性团块,即“胃柿石”,导致胃脘疼痛、消化不良。又因果胶有收敛作用,故便秘者忌食。此外,不宜空腹食用,更不宜与螃蟹、山芋同食。

石榴:含大量果糖和多种维生素、矿物质,味甘性温,为湿热类水果。石榴对痢疾、脱肛和咽炎有疗效,但体虚阴虚燥热者慎食;泻痢初起、有湿热者也不宜吃鲜果,即使常人也不宜多食,多食伤齿,且使人厌食。

菱角、荸荠:许多人吃生菱角用嘴啃皮,吃生

荸荠不削皮,这样很容易感染上姜片虫病。姜片虫虫体肥厚,在显微镜下观察极似切下的姜片,入人体后寄生于小肠内,导致营养不良、消瘦和贫血等,对小儿危害更大。两者性寒滑,常人也不宜多食;脾胃虚寒、便溏腹泻、肾阳不足者均不宜食用。

板栗:含淀粉、蛋白质、粗纤维和多种维生素,味甘性温,甜糯爽口,有“干果之王”和“木本粮食”的美誉。板栗有益气补肾、健脾补肝、调理肠胃之功效。中医称其为“肾果”,尤适肾病者食用。但板栗生食难以消化,熟食易滞气积食,一次不宜多食。板栗有安肠止泻作用,便秘者忌食。

(施科)



食疗养生

大豆和鱼可减轻关节僵痛

关节炎让数百万人的膝盖僵硬、疼痛。目前治疗的方法多种多样,但“读者文摘”网站撰文提示,研究指出,一些美味的食物也能帮你减轻膝盖痛。

大豆及其制品。美国俄克拉荷马州的研究显示,每天服用大豆蛋白质三个月之后,人们的膝盖痛会得到改善。大豆及其制品富含大豆异黄酮,具有抗炎的效果,豆浆、黄豆、豆腐等都很好。

高维C水果。澳大利亚对293人的实验发现,摄入大量的水果能减轻膝盖疼痛,并减缓关节炎的发展。对膝盖好的水果主要是维生素C含量丰富的,比如鲜枣、猕猴桃、橘子、芒果、柚子和木瓜。专家推测,是因为这些水果中的维生素C保护了膝关节和支撑结构。

研究发现鱼和鱼油能减轻膝盖痛和关节僵硬。鱼含有的欧米伽3脂肪酸能减轻关节炎,保护膝盖软骨。专家建议,每周可吃两份多脂鱼,比如三文鱼或青花鱼。

(健康网)

秋季早晨喝粥防秋燥

立秋后会有脾胃功能减弱的现象,特别是体虚者。专家介绍,粥是秋季调节脾胃最好的饮食,立秋后早晨喝粥,能防秋燥。

秋季最适宜的粥是玉米面红薯粥。玉米面富含不饱和脂肪酸等营养物质,红薯有祛病延年的功效。

具体做法是:将玉米面100克,先用凉水调成糊状,待水烧开后放入,然后将切成碎块的红薯一并放入,轻轻搅动,以防止玉米面粘在锅底。熬粥时要用文火,中间可点几次冷水,玉米面红薯粥以不稀不稠为好。

另外,专家推荐了几款粥,大家不妨试着做来尝尝:

山芋粥:山芋与粳米同煮,常食可防高血压、动脉硬化、过度肥胖等症。**莲子粥:**将莲子发胀后,在水中用刷子将表皮刷去,抽出莲心放清水煮烂,再与粳米同煮食用。此粥具有健脾止泻、益肾固涩、养心安神之功效,适用于脾虚食少、腹虚带下、遗精尿频、心烦失眠、健忘多梦。

(杨怀)

蓝莓营养丰富 五类人群宜食

联合国粮农组织将蓝莓列为“人类五大健康食品之一”。美国《时代》周刊也称,“蓝莓可能比其他任何一种水果或蔬菜含有的抗氧化物都要多”。

蓝莓果实含有丰富的营养成分,属高氨基酸、高锌、高钙、高铁、高铜、高维生素的营养保健果品。它不仅具有良好的营养保健作用,还具有防止脑神经老化、强心、抗癌、软化血管、增强人的肌体免疫等功能,其营养价值远高于苹果、葡

萄、橘子等水果,堪称“世界水果之王”。不过因为蓝莓比较高昂的价格,目前它远未像苹果、橙子般受欢迎,其实有五类人群最宜食用蓝莓。

爱美女性的时尚之选。蓝莓中含有大量的花青素,花青素可防止皮肤皱纹的提早生成,是目前自然界最有效的抗氧化物质。长期食用花青素,可由内而外地预防皱纹,并且可使皮肤光滑,富有弹性。

儿童及电脑族的护眼之星。蓝莓果实中的花

青素对眼睛有良好的保健作用,能促进视网膜上视红素的再合成,减轻眼部疲劳及提高夜间视力,是很多药物无法比拟的。

上班族和老年人的健康之选。蓝莓中的花青素可以抗癌并减少心脏疾病的发生,防止脑神经老化、增强人的肌体免疫力。蓝莓还含有相当多的钾,钾能帮助维持体内的液体平衡、正常的血压及心脏功能。

(健康网)

《食尚访探》在行动

近年来,随着经济发展,社会繁荣,周口的餐饮业获得了前所未有的发展,各种名吃、名店雨后春笋般蓬勃成长,全国各地的风味名吃也争相着陆周口。

商水邓城猪蹄、鹿邑试量狗肉、信阳私房菜、百春永和豆浆……面对众多美食,我们该去哪一家呢?我们该吃哪一种呢?周口晚报《食尚访探》将帮你打探周口最具特色的饭店,最好吃的美食、最具特色的就餐环境。

《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,由本报记者前往采访推介。同时,也希望拥有名吃、特色菜各类饭店毛遂自荐和我们联系。

《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

周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行	(八一路)	6010699
天诚茶行	(七一路)	6010199
天诚茶行	(中州大道)	6089099
茗仕茶行	(七一路)	8278566
心怡茶庄	(文明路)	6175068
恒品茗茶	(黄河路)	8368287
台湾茶·茗仁茶庄	(黄河路)	8396369
子曰清韵茗茶	(关帝上城)	8125656

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

紫荆花园酒店
地址:工农路南段 8563888

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:周商南路 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

郸城店: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