

养生之道

秋季养生 调整饮食远离疾病



秋分以后,气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大,天气时冷时热,易诱发胃肠病、感冒等病症。此时,我们应该在生活和饮食方面进行调整,才能有效保健、防病。

秋冻并非人人宜

春捂秋冻是一条经典的养生保健要诀。当然,秋冻并非人人皆宜。如糖尿病患者局部供血较差,如果血管受到冷空气刺激,很容易发生血管痉挛,使血流量进一步减少,易引起组织坏死

和糖尿病足,再加上糖尿病和心脑血管疾病常常伴发,冷空气刺激更易诱发心脑血管疾病,甚至导致心梗等后果。因此,糖尿病患者最好不要秋冻。此外,体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患者都不适合“秋冻”。

对这些人群来说,早晚温差大应该及时添加衣被,否则,极易患上感冒,而支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病患者,也容易诱发或加重病情。

专家提醒人们,肚脐部位的表皮最薄,皮下没有脂肪组织,但有丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激敏感,若防护不当,晚上睡觉暴露腹部或爱美穿露脐装,寒气极易通过肚脐侵入人体。如果寒气直中肠胃,就会发生急性腹痛、腹泻、呕吐。天长日久,寒气逐渐积聚在小腹,还会导致泌尿生殖系统疾病。

脚部分布着人体的 6 条重要经脉,并且脚远离心脏,血液循环最为不畅。所以,有“寒从脚起,热从头顶散”的说法。研究证实,双脚受凉是引发感冒、支气管炎、消化不良、失眠等病症的元凶。因此,白露过后应注意脚的保暖,鞋袜宜宽松、舒适、吸汗。

饮食调养原则

白露之后昼夜温差加大,如果这时候贪食寒凉,易使脾胃机能失常。加之立秋后,人的脾胃功能尚未从夏季的虚冷状态转变过来,此时若贪食生冷、瓜果,则会使脾胃受损而发生腹痛、腹泻。

很多人在调养身体时一味地强调海鲜肉类等营养品的进补,而忽略了季节性的易发病,白露节气要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生,特别是那些因体质过敏而引发上述疾病的人,在饮食调节上更要慎重。凡是因过敏引发支气管哮喘的病人,平时应少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩、腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物,最常见的有带鱼、螃蟹、虾类、韭菜花、黄花、胡椒等,宜食用清淡、易消化且富含维生素的食物。

现代医学研究表明,高钠盐饮食能增加支气管的反应性,哮喘病人不宜吃得过咸。

白露过后,容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥可适当吃一些富含维生素的食品,也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药,如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等,对缓解秋燥多有良效。

(秋生)

食疗养生

常吃 8 种食物可改善情绪

有些食物吃了会让人快乐而健康,你忧郁吗?那么,请食用以下食品,有助于你的心情快乐。

深水鱼 研究显示,住在海边的人都比较快乐。这不只是因为大海让人神清气爽,最主要的是他们把鱼当作主食。哈佛大学的研究报告指出,鱼油中的 Omega-3 脂肪酸有常用的抗忧郁药如碳酸锂类似的作用。

香蕉 香蕉含有一种被称为生物碱的物质,可振奋精神和提高信心。而且香蕉是色氨酸和维生素 B6 的来源,这些都可帮助机体减少忧郁。

菠菜 菠菜除含有大量铁质外,更有人体所需的叶酸。医学文献指出,缺乏叶酸会导致精神疾病,包括抑郁症和早发性痴呆等。研究发现,叶酸不足超过 5 个月的人将无法入睡,并产生健忘和焦虑等症状。

大蒜 德国一项针对大蒜对胆固醇功效的研究,从病人回答

的问卷中发现,他们吃了大蒜之后,感觉不疲倦、不焦虑、不易发怒。

南瓜 南瓜能制造好心情,是因为其富含维生素 B6 和铁,他,它们能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖。

低脂牛奶 纽约的西奈山医药中心研究发现,让有经前症候群的妇女吃 1000 毫克的奶片,都在不同程度上解除了紧张、暴躁或焦虑。

鸡肉 美国心理学家给受试者吃了 100 微克的硒之后,受试者普遍反映觉得精神很好、思绪更为协调。硒的丰富来源有鸡肉、海鲜、全谷类食品等。

全麦面包 美国麻省理工学院学者研究发现,复合性的碳水化合物,如全麦面包、苏打饼干,所含有的微量矿物质如硒等,能提高情绪,有如抗忧郁剂。

美味人生

锅塌豆腐

怎么做锅塌豆腐最好吃,教你做锅塌豆腐的正宗步骤、所需原材料和方法。

主料:豆腐 750 克,肉茸 150 克,鸡蛋 1 个,清汤 100 克。

做法:

1. 豆腐切成 5 厘米长,3 厘米宽,1 厘米厚片,两片中间夹肉茸,上笼蒸过。

2.鸡蛋打匀加料酒,味精,精盐,面粉,湿淀粉搅成糊,将豆腐排成两排放在糊上,再在豆腐上抹一层蛋

糊。

3. 油烧至五成热把豆腐推入锅中翻炒至浅黄色。

4.放入葱,姜丝,倒入清汤,酱油,料酒,味精调成的汁,加盖收干即可。



食疗指南

辣白菜的麻辣风情

东北人有个习惯,喜欢存储大白菜过冬。漫漫冬天,有了它的陪伴,日子仿佛也会变得富足而温暖。通常人们喜欢用大白菜放上鲜肉、葱、姜、香菜等包水饺,口味纯正而地道;有时用它炖上豆腐、猪肉和粉条,也特别地家常开胃;用它凉拌海蜇皮或猪头肉等更清脆爽口;而用它做辣白菜会给人带来另一种惊喜。

小区的农贸市场有个做辣白菜的高手,她就是被称为“阿玛尼”的朝鲜族大婶,每天顾客高峰期,她的摊前总会有一些人排着队买辣白菜,有时心里纳闷:不就是辣白菜吗?怎么能让人如此趋之若鹜?一日也随众买了两元钱回家品尝,真是不得了:脆脆的、辣辣的、鲜鲜的、甜甜的,反正那种口味是说不出的好,后来买的次数多了,也成了“阿玛尼”的常客,有时带辣白菜回家就着馒头、面条或白米粥等来吃都十分下饭,而吃油腻的荤菜用它做点缀铺垫更相得益彰。一日,在“阿玛尼”清闲不忙的时候,我走到摊前谦卑地请教她做辣白菜的秘方,她似乎也不做保留,仔

细地娓娓道来,比如怎样选白菜;如何洗净层层加盐,熬过一些时辰将白菜腌渍;如何用辣椒、苹果、白梨、鸡精、姜、鱼露等自做辣酱调料与腌渍白菜层层相濡以沫,然后封闭后等待等,各个环节,我做得多逊色,看来做美食单是心血来潮、急于求成很不够,还需要一定的天赋或修炼到一定的功力。

一日和众朋友到饭店吃饭,在大鱼大肉为主调的晚宴上,在觥筹交错中,店主端上一盘分外妖娆的辣白菜,说是作为馈赠的小菜相送,还说他们店每年都会买很多白菜,请专业的师傅来做辣白菜,等大家吃上一口,都赞不绝口,看来这辣白菜还真不同凡响,能为此店赚来不少人气和人情,有时配角也精彩。

辣白菜,因为辣的浸润渲染不再平平淡淡,尤其那耀眼的红,似羞涩、妩媚的少女脸庞上飘着的红晕;而当品味其中那麻辣的风情又会让人心头一热。辣白菜是白菜中的另类,它会让温吞的饮食和乏味的味觉掀起一些微澜。

(盛丽秀)

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 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