

养生之道

初冬吃 10 类食物可美容养颜

一、板栗钾含量非常丰富可瘦身美肤

中医上讲,栗子性温味甘、滋养脾胃,强筋活血、滋补气血,对于手脚冰凉、皮肤暗淡、体乏无力的女性再合适不过了。可以做点栗子粥,或者是喝杯豆浆,剥几颗栗子,不仅可以帮助减慢吃饭速度控制热量,营养也更为丰富。

二、坚果可以帮助降低血脂

大部分坚果中所含的脂肪酸,是以单不饱和脂肪酸为主,具有升高“好胆固醇”,降低“坏胆固醇”的效果,也就可以帮助我们降低血脂。除此之外,坚果维生素 E 含量丰富,还含有微量元素、多酚类物质、低聚糖等综合健康成分,是预防和降低心脏病的代表。

三、大豆含大豆异黄酮可延缓女性衰老

大豆中含有一种豆固醇,和胆固醇极其相似,对人体起到欺骗的作用,人体误认为是胆固醇优先抓取,这样就会避免胆固醇的过多吸收与利用。经常食用大豆替代一些动物的脂肪,能降低热量吸收,降低血脂。对女性来说,它还含有大豆异黄酮,可以起到延缓衰老的作用。

四、红茶是冬季最佳饮品

冬天最适合喝的茶为红茶、乌龙茶及普洱(黑茶)。这几类茶性温,可以起到暖胃、增加代谢等功效,当然还会帮助我们分解一些冬季由于进补而过多摄入的油脂,起到刮油的功效。另外,喝

茶可以帮助血糖更加平稳,还可以帮助降低血脂,在食肉增多的冬季,同时搭配这些茶,是一个比较科学的饮食搭配。对高血脂患者和肥胖者来说,在冬季里常饮用这些茶,是非常有帮助的。

五、咖喱有利于预防肥胖

咖喱可以帮助降低餐后的胰岛素反应,还能促进能量代谢,使人消耗更多的热量,促进脂肪氧化,从而有利于预防肥胖;咖喱中含有辣味成分的香辛料,能刺激唾液和胃液的分泌,提高消化和吸收能力,促进体内血液循环,达到发汗退烧的效果,更是女人瘦身的法宝。

六、百合滋阴润燥缓解皮肤干燥

百合对于白领一族的神经衰弱、记忆力下降,中气不足,阴虚肺热都有着相当不错的效果。当然,我们不要忽略了百合润肤的功效。长期食用的人皮肤不干燥,皱纹减弱是不争的事实。百合雪梨银耳甜汤是很好的选择。

七、紫菜含有丰富的维生素 A

每百克紫菜干里含有维生素 A 高达 228 毫克,能防止皮肤干燥粗糙、增强新陈代谢。

它还含有维生素 B12,可帮助活跃脑神经,预防衰老和记忆力衰退,改善忧郁症;含有大量可以降低有害胆固醇的牛磺酸,有利于保护肝脏。紫菜的 1/3 是食物纤维,可以在冬季预防便秘,保持肠道健康,它所含的微量多糖类,可达到

抑制癌症,增加免疫力的效果。

八、三文鱼帮助皮肤保持年轻和滋润

每周吃 3 次深海鱼可有效地帮助皮肤保持年轻和滋润,能有效防止皮肤衰老和产生皱纹,而三文鱼是所有深海鱼中对肌肤美容最具功效的鱼类。三文鱼中还有另外一中强效抗氧化成分虾青素。虾青素能有效抗击自由基,延缓皮肤衰老,同时还能够保护皮肤免受紫外线的伤害。

九、西兰花有助于保持皮肤弹性

西兰花几乎包含了人体所需的各种营养素,被誉为“蔬菜皇冠”。它含有丰富的维生素 A、维生素 C 和胡萝卜素,经常使用,有助消除体内有害的自由基,是强效抗氧化剂,增强皮肤的抗损伤能力,有助于保持皮肤弹性,防止皮肤干燥,是一种很好的美容佳品。凉拌或大火快炒都是不错的选择。

十、黑米调节胃肠功能改善怕冷状况

黑米可以促进血液循环,调节胃肠功能,改善怕冷状况。黑色食物所含的微量元素和维生素特别多,如维生素 A、β-胡萝卜素、烟酸以及丰富的硒和铁等。它不仅可以平衡内分泌及防止衰老,最重要的是具有补肾暖身的功效,对于女性来说是非常好的食物。

(新浪健康)

食疗养生

五色蔬果保健防癌小常识

红黄绿紫白,蔬果可防癌,常吃有益处,保健人人爱。

小打油诗是我读报的小心得。报上介绍:美国癌症学会提出了“蔬果搭配法”,建议人们每天吃红色、黄色、绿色、紫色、白色共 5 种颜色蔬果制成的沙拉可防癌。五色蔬果的食疗功效如下:

一、红色蔬果:

发挥药效的成分:主要是茄红素和花青素。

代表蔬菜:甜菜、番茄、红辣椒。

代表水果:苹果、草莓、西瓜、石榴、樱桃。

主要功效:预防癌症、增强记忆力、减轻疲劳和稳定情绪。

二、黄色蔬果:

发挥药效的成分:主要是维生素 C 和类胡萝卜素。

代表蔬菜:南瓜、胡萝卜、红薯。

代表水果:橘子、黄桃、橙子、柿子、杏、菠萝、柠檬、芒果、木瓜。

主要功效:预防胃病、预防癌症、保护视力、提高免疫力、强化心血管系统功能。

三、绿色蔬果:

发挥药效的成分:主要是叶黄素。

代表蔬菜:甘蓝、荠菜、菠菜、卷心菜、芦笋、西兰花、豌豆、黄瓜。

代表水果:猕猴桃、酸橙、鳄梨、青葡萄、青苹果。

主要功效:预防癌症、保护视力、帮助消化、坚固骨骼。

四、紫色蔬果:

发挥药效的成分:主要是花青素和多酚。

代表蔬菜:茄子、紫甘蓝。

代表水果:葡萄、李子、葡萄干、李子干、无花果、蓝莓。

主要功效:预防癌症、增强记忆力。

五、白色蔬果:

发挥药效的成分:主要是蒜素和硒。

代表蔬菜:蘑菇、菜花、洋葱、大蒜、生姜。

代表水果:香蕉、梨。

主要功效:预防癌症、强化心血管系统功能、降低胆固醇。

朋友们,为了健康,每餐别忘了多吃五色蔬菜哟。

(榕杨)

美味人生

美味香菇西兰花

每到秋天,母亲的饭桌上都会出现一盘香菇西兰花。母亲说,可别小看了这道菜,对于秋天引起的嗓子疼痛可有效呢。的确,我这嗓子不好的毛病,自小就落下了,母亲曾很是自责。她说年轻的时候不懂该如何去照顾人,现在懂得了一些,也就换着花样给我进行调理。

几个香菇一颗西兰花,母亲将它们搭配的很是恰当。西兰花切成块,香菇泡发后挤干水份,将香菇和西兰花同时放入沸水中烫一下,马上捞出待用。然后锅中倒油,依次倒入香菇和西兰花,加入盐,胡椒和味道,出锅即可。

菜虽然看似平常,可是吃在嘴里却格外的清香可口。母亲说过,这西兰花可是好东西,它性凉味甘,具有补肾填精健脑壮骨,补脾和胃的功效。同时由于立秋之后,天气变得干燥,一些人会出现喉咙痛、咳嗽等症状,而西兰花正是这些疾病的“救星”。

听母亲这样一说,让我也不能小瞧这道菜。闲下来的时候,我也会学

着母亲的样子,炒一盘香菇西兰花。当老公第一次吃到这道菜的时候,一个劲地夸我,他说这菜吃起来怎么如此爽口。我笑着说:“不仅爽口而且还能够调理好你的咽炎。”

一盘简单的菜,却又有着如此功效。有时也觉得很奇妙,当然,母亲会说:“这吃对了,身体才会健康,现在大多数的人,都吃不对东西,看似有营养,其实对身体却有着伤害。”

不同的季节,吃不同的食物,不单一不挑食,这是母亲这么多年来总结出来的经验。而我也会时常回家向母亲取经,给人家做一餐既可口又有营养的饭菜,对于我来说,也是一件快乐的事情。

(朱凌)



早起喝水 第一杯水怎样喝

随着生活水平的提高,人们对自身健康的关注度越来越高,早起喝水成了好多人的习惯,那么早起第一杯水怎样喝才健康呢? 中医告诉你三点。

早起喝水状态:空腹

清晨喝水必须是空腹喝,也就是在吃早餐之前喝水,否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝水,因为饮水速度过快,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。

早起喝水量:300 毫升

一个健康的人每天至少要喝 7~8 杯水(约 2.5 升),运动量大或天气炎热时,饮水量就要相应增大。清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻,此时喝 300

毫升的水最佳。

早起最适合喝什么水

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来,水中的微生物已经在高温中被杀死,而开水中的钙、镁元素对身体健康是有益的。有研究表明,含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。餐前喝水可预防多种疾病。

有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康,于是晨起就喝淡盐水,这种认识是错误的。研究认为,人在整夜睡眠中未饮滴水,然而呼吸、排汗、泌尿仍在进行中,这些生理活动要消耗许多水分。还有,早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。

(何水)

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:七一路 8916666

三店:育新街东路 8260111

四店:商水县备战路 5468888

东云阁大酒店

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