

养生之道

吃油腻食物的四个危害：



1.导致肥胖
在所有的食品中，油脂的单位热量最高,1 克即可产生 9 千卡的热量。如果每人每天多吃进 1 茶匙(15 克)油,一个月后,体重就会增加 700~800 克，一年就会增加体重近 10 公斤。一胖百病生:高血脂、高血糖、高血压、冠心病和脑梗塞等富贵病就会随之而来。

2.易患心脏病、脑中风
吃油多可导致血液中的胆固醇和脂肪酸过多。而这些过多胆固醇

和脂肪酸会附着沉积在血管上,造成动脉硬化,最终还会形成血栓。血栓一旦阻塞心血管，结果就是心脏病发作；一旦阻塞脑血管,结果就是脑中风。

3.引发癌症
有些癌症,如结肠癌、乳腺癌、前列腺癌等,都与“油大”有着直接或间接的联系。因此,美国食品药物管理局甚至建议食品生产商在食品标签上说明：饮食中脂肪总量低可减少罹患结肠癌、乳腺癌、前列腺癌

的风险。

吃进胃里的油脂过多，胆汁也会相应增加分泌。当高脂肪、低纤维的食物进入结肠后，结肠中的一些有害菌可将其中的胆汁分解转化为某种致癌物，从而增加患结肠癌的机会。

女性体内雌激素水平高，罹患乳腺癌的几率就高。油脂吃得过多易致肥胖，而肥胖的妇女体内雌性激素的水平普遍较体瘦妇女高。

虽然没有直接证据证明高脂肪饮食会引发前列腺癌，但流行病学统计学的研究表明，从日本移民到美国的日本后裔，罹患前列腺癌的比率远较日本本土高。分析认为，这与他们放弃了日本传统的清淡饮食而改吃美国式的高脂饮食有关。

4.导致性格暴躁
吃得油腻的人更容易发脾气、愤怒以及焦虑。研究人员解释,油腻的食物会影响大脑中某些化学物质的产生,从而使情绪不稳定。而主食中的碳水化合物则能保持大脑中快乐激素的产生，让人情绪稳定与乐观。

推荐八大强力刮油解腻食物
1.燕麦：具备降胆固醇和降血脂的作用，这是由于燕麦中含有丰

富的膳食纤维，这种可溶性的燕麦纤维,在其他谷物中找不到。

2.洋葱：洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。外国人特别爱吃洋葱,他们经常用洋葱搭配高脂肪、高热量的食物，以解油腻。

3.玉米：含丰富的钙、磷、镁、铁、硒等，及维生素 a、b1、b2、b6、e 和胡萝卜素等,还富含膳食纤维。常食玉米油,可降低胆固醇,并软化血管。煮玉米,是最简单的做法。

4.山药：山药有“神仙之食”的美誉，其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化;减少皮下脂肪沉积,避免肥胖。

5.海藻：素有“海洋蔬菜”的美誉,其低热量、低脂肪的特点令营养学家关注。

6.银耳：银耳滋而不腻,为滋补良药,其富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动,减少脂肪吸收。

7.芹菜：含有较多膳食纤维,特别含有降血压成分,也有降血脂、降血糖作用。

8.山楂：山楂中所含的果胶是可溶性膳食纤维,有降低胆固醇,预防动脉粥样硬化的作用。 (阿旺)

食疗养生

吃元宵“三注意”

元宵节就要到了，元宵也是我们餐桌上必不可少的食物,从营养学来看,元宵是糯米皮加上豆沙、芝麻、枣泥、花生等甜馅或鲜肉、菜肉等咸馅做成的,这都是高糖分、高热量的非健康食品。那么到底吃元宵应注意什么,才能让我们美味与健康兼收呢？

一要注意正确选购元宵。要去正规的食品店购买,尽量不买散装元宵。购买时,一定要看清包装、厂家、日期和标志等,还要观察元宵的外观。好元宵,色泽洁白,无杂点,形状

浑圆;劣质元宵,颜色暗淡不均匀,形状不规则。

二要注意正确煮元宵。煮元宵时要做到“开水下,慢火煮,加冷水”。所谓“开水下”,是指水烧开后,将元宵放入锅内。“慢火煮”是指待元宵浮起后,迅速改用慢火。“加冷水”是指在煮的过程中,每开一次锅加少量冷水,水沸两三次后,再煮一会儿,即可食之。按以上方法煮出来的元宵香甜滑口,非常好吃。

三要注意健康食元宵。由于元宵属于高

热量、高糖分的食品,还含有油脂,但却缺乏营养素,除了热量和糖外,并没有太多其他营养,因此,早餐不宜吃元宵。元宵属于含糖高的食品,最好不要多吃,每次吃四五个就可以了。对于体重过重或高脂血症、高血压、糖尿病患者,不宜过量吃。痛风病患者过多吃元宵则会影响尿酸的排泄，增加痛风病发生的可能。另外,胃肠消化功能不良者、急性胃肠炎患者等,都不宜过多吃元宵。

(阿军)

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办
欢迎大家供稿,稿件被采用作者均有礼品相送
地址:光荣路与安居路交叉口向西 20 米路北
电话:0394—8171668 电话:13683948110

○最美味下酒菜○

长期饮酒,对下酒菜形成了自己的喜好，我最喜欢的下酒菜是煨豆腐。

白溪原先是片白沙洲,树木丛生,十分清静,稀疏地住着几十户人家。

白溪最初的豆腐是豆糊,由一户外来的老太婆所制，豆腐洁白如雪,邻居都跟她学做豆腐。有一回，她们洗包袱的小溪旁冒出一股泉水，抬头看见正南天空有朵莲花云,上面立着观音菩萨。众人马上焚香烧纸,祷告祈求,后人在洗包袱的地方修建金佛殿,殿旁挖口井,名金殿井,井水清澈甘甜,如今被水淹没。

乾隆十年，私服私访江南,途经白溪,夜宿村头小店。店主是当年跟老太婆学做豆腐的玄孙，只拿水豆腐招待。乾隆细尝慢品,越吃越觉得鲜嫩,又要“再来几盘”,店主连送三盘，乾隆好不欢喜，连歇九

在我们周口,人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇,进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝,能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜,有好酒,再有合适的下酒菜搭配,方能喝得尽兴,吃得开心！酒桌上,你最喜欢哪些下酒

白溪煨豆腐

宿。临走时吩咐店家备笔墨,题写“走过天下路,白溪好豆腐”。店主把匾额悬挂厅堂。某日，一翰林游学于此,见匾额口呆目惊,忙问店主。店主讲述其经过,翰林说:“这是当今天子御笔。”众人不解,为何天子将“白沙”写成“白溪”？店主回忆说，乾隆爷当时多喝了两杯,将白沙错写成白溪了。白溪从此传开,一直称呼至今。乾隆回朝不久,即宣白溪豆腐进贡。

白溪豆腐历史悠久,制作精细，原料讲究纯净，磨浆细腻如乳,烧浆用石膏要恰如其分。成品洁白细嫩,久煮不散,鲜美可口。

白溪豆腐吃法很多:鲜嫩的水豆腐开汤,拌以葱叶、生姜等佐料,色、香、味俱全,尤以鲜、香闻名,入口生津,口有余香。用净化后的泥鳅拌鲜豆腐,锅内温度升高后,泥鳅钻进豆腐里,吃起来又鲜又甜,别有风味。鱼冻豆腐是白溪一带人家过年必备的佳肴,它以新鲜鲤鱼拌豆腐、白辣椒煮熟,冷冻后再吃,入口即化。

白溪豆腐最有特色的是煨豆腐，白溪人民利用当地的地理条件,初加工水豆腐。白溪及周边地区,是薪柴比较集中的地方,农民多用柴火煮饭做菜,很多食物被烟熏火烤。水豆腐不适宜烟熏火烤，农民就利用柴火燃尽余下的火星及草木灰的余热，在做完饭菜之后,拨开火星,在滚烫的草木灰里挖个坑，把水豆腐平整地放在坑里,盖上草木灰,经过一个晚上的

余热烧烤，水豆腐的水汽收敛干后,豆腐质硬坚挺,拿提随便。其实,水豆腐的一部分水分被草木灰的余热烤干,另一部分被草木灰吸干。把煨过的豆腐拿到溪水里浸泡四五分钟,用手轻轻揉摸豆腐表面,洗得溪水泛白,豆腐放太阳底下收干表面水汽,晚上用铁丝筛架在灶上,豆腐平铺在筛子里,经过一两夜的烘烤,煨豆腐半干。

炒煨豆腐,先切成薄片,锅内多加一层油,油烧开后,豆腐片平铺锅底，豆腐很快被炸黄或起小泡,翻动豆腐,不停地炒动,等另一面微黄,加盐、辣椒粉、味精等佐料,稍微加点水,水收干即可出锅。

煨豆腐吃起来外韧清脆,里面滑爽细嫩,豆腐甘甜爽口、豆香扑鼻,是很好的下酒下饭菜,特别是喝衡水老白干之类的白酒,我就边嚼煨豆腐边慢慢品着酒,感觉人生的韵味。

(巴陵)

我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800 字以内。
2.投稿方式:发送电子邮件至 zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专)协办
品鉴热线:15538612798

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。
3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。