

舒缓音乐助食欲

近日,台湾《康健》杂志指出,舒缓的音乐会让您吃得更香。

音乐节奏、音调和旋律的不同,对人体产生的作用也不同。医学实验证明,音乐的类型会影响脑部血液的循环,有的音乐会增加脑部血流量,使血液流动顺畅;有的相反,会降低血液循环的速度,缓和外界的刺激。

吃饭时,听听柔和的音乐有助于提高食欲,可以让您充分享受美食带来的愉悦感。但是节奏快的舞曲或电子乐则会使用餐的心情紧张,不能尽兴。

能引导舒缓宁静感受的音乐并没有特定局限在某一种类型、形式上,只要您觉得可以带来放松的感觉,能达到放松神经、解除压力的目的,就是好音乐,同时,音量最好小一点。(林达)

▲餐桌小贴士

滋阴润燥秋早餐



材料:火腿 50 克、青豆 25 克、玉米粒 25 克、熟米饭 250 克、鸡蛋两个、菠菜 200 克、芝麻 20 克、豆浆 400 毫升

做法:1. 将玉米粒和青豆各在沸水锅中焯熟,然后与熟米饭、火腿丁一起翻炒均匀,再倒入炒好的两个鸡蛋,用盐和味精调味即可。

2. 菠菜焯熟后,加入盐、味精,再撒上炒熟的芝麻,即成一道清凉、清淡、清香的凉菜。

3. 可购买加工好的豆浆或者自己用豆浆机制作。

秋天干燥,人们往往会有口干舌燥、皮肤干燥、大便干结等现象,因此在饮食上要注意养肺平补、润燥生津,宜吃甘凉和甘温食物,以达到滋阴润燥之功效。火腿青豆炒饭,易于增进食欲。青豆玉米两者合用,不仅有助于退火润燥,还发挥了蛋白质的互补作用,提高了食物的营养价值。芝麻菠菜皆为清肺润燥之物。豆浆富含蛋白质、卵磷脂、维生素 B1、B2 及钙、铁、磷等矿物质,秋饮豆浆能滋阴润燥,调和阴阳。(宋新)

做这些菜加点醋

炒豆芽 豆芽中含有丰富的维生素 C,还含有维生素 B1、B2 及其他营养成分,放醋可以保护这些营养成分。另外,醋对豆芽中的蛋白质有明显的凝固作用,能使豆芽增加脆度。

凉拌心里美萝卜 萝卜汁液中的花青素,是一种水溶性色素,在酸性溶液中颜色偏红。凉拌时,添加适量食醋,不仅可以消毒,而且可使菜肴更鲜艳。

烹饪新鲜辣椒 新鲜辣椒含有丰富的维生素 A、维生素 C 等,可开胃、增食欲。烹饪时放点醋,可以减轻辣味而不破坏这些营养成分。

炖猪蹄 炖猪蹄时,加一点醋,可使猪蹄中的蛋白质易于被人体消化、吸收和利用,并使猪蹄骨细胞中的胶质分解出磷和钙,增加营养价值。(汪蓉)

我的营养餐

五颜六色香炒饭

□ 记者 吴彬



一个 80 后新主妇为图“省事”拼凑出来的炒饭,一不小心竟成了家里人赞赏的美食。它最大的特点是做法简单,其五颜六色的“卖相”让人胃口大开,营养也很丰富。

家住涧西区南昌路的杨女士,今年 27 岁,是 80 后新主妇,烹饪技术还在“锻炼阶段”。9 月初的一个周末,中午她打开冰箱发现,各种蔬菜都不够一盘的数量,于是想着干脆来个“大综合”吧。

用电饭锅蒸米饭时,水加得比平时稍少一点,这样蒸出的米饭干些。把葱、姜、蒜,切碎;将一个西红柿切成片,选一个青椒、土豆,半只洋葱切成半个花生米大小的丁;在碗里打入一个鸡蛋,搅拌均匀;上顿饭剩下的三四汤匙熟牛肉粒。

准备停当,开火,待油稍热时先炒鸡蛋,鸡蛋变黄后即可取出。此时,米饭差不多蒸好了。将切好的葱、姜、蒜倒入锅内,翻炒两下,闻到葱香后,即可倒入土豆丁。盖上锅盖三五

分钟,土豆丁变色变软,此时再加入洋葱丁和青椒丁,翻炒四五下放入适当食盐。杨女士为了保留蔬菜的清香,加盐搅拌后就倒入米饭和几汤匙牛肉粒,不断翻炒。最后再加入西红柿,搅拌几下,就起锅了。青椒

的绿,西红柿的红,鸡蛋的黄,洋葱的紫,再加上白米饭和深色牛肉粒,一盘五颜六色的喷香炒饭新鲜出炉。

对杨女士图“省事”做出来的炒饭,老公大加赞赏。母亲尝过后,称赞这个炒饭“操作简

单,营养平衡,色香味俱全”。如今这个简单而营养的炒饭已经成为杨女士家餐桌上的“保留项目”。杨女士说,她喜欢清淡而新鲜的口味,因此只放了食盐,其实根据口味不同还可加入多种调料;如果喜欢西红柿的口感,可以在加入西红柿后,多加热一会儿再出锅。

专家点评:市中心医院营养科主任王朝霞说,此食谱搭配合理,营养丰富。其中番茄、青椒富含胡萝卜素、维生素 C,能增强体质,提高机体的抗病能力,并能促食欲、美肌肤,对眼睛也有保护作用,对经常上夜班、看电脑的人也相当有益;鸡蛋和牛肉富含蛋白质,对增强人体免疫力,调节生理机能都大有裨益;洋葱富含植物化学物质,有降脂、降压、抗癌作用;米饭富含碳水化合物,保证了能量供给。这几样食物搭配起来,营养均衡,非常健康。如果炒饭中能加上一些富含钙、铁营养的木耳,这个食谱就更加完美了。

常饮奶预防肠道疾病



肠道是否健康,直接反映了一个人的身体健康状况如何。怎样才能保持肠道健康?

一天一杯酸奶即可维护肠道菌群平衡,有效预防肠道疾病。

市中心医院营养科主任王

朝霞说,人体的肠道内存在着许多能够产生氨、酚类、硫化氢等腐败产物的细菌。这些极易诱发痢疾、便秘、腹痛等肠道疾病,会严重影响人体健康,使人体神经系统过早的衰老。如果使用抗生素等进行治疗,则容易使人体肠道内菌群的平衡遭到破坏。如果能够长期食用酸奶,其中的乳酸菌会在人体肠道内大量繁殖,同时产生一定的乳酸、醋酸以及部分抗生素类物质等,从而降低肠道内的 pH 值,抑制有害菌群的生长繁殖,维持了肠道菌群的平衡。同时,也使对人体有毒副作用的腐败物的生长得到了有效抑制,起到清肠抗菌的作用,达到了预防和治疗的目的。

有些人喜欢加热饮用酸

奶,一般来说,酸奶不宜加热,过度加热会大量杀死酸奶中最有价值的乳酸菌。酸奶的物理性状也会发生变化,产生分离沉淀,口味和口感都会改变,其营养价值和保健功能也会降低。如果把酸奶连袋子或瓶子放入 45℃ 左右的温水中缓慢加热,就能避免以上问题。需要注意的是,温水不需要继续加热,在酸奶的加热过程中不断晃动袋子或瓶子,当手感到袋子或瓶子温一些,就可以饮用了。

(记者 朱娜)

天天饮奶 营养健康
巨尔乳业温馨提示

饮食故事

难忘那半块黑面烧饼

□ 本报记者 朱娜 实习生 胡晓纯

讲述人:王晓冬

要问我难忘的一顿饭是啥,那就是 20 年前吃过的半块黑面烧饼。

我老家在洛宁县一个偏僻的小山村,记得那年我 12 岁。虽然年纪不大,但已经是家里的一个劳力了。每逢星期天就到山上砍柴、挖野菜,这是山里娃的一门必修课。个头不高的我,那时能背起二三十公斤的柴,走五六公里山路。记得每次上山砍柴,母亲都会为我准备几个馒头。砍完柴稍作歇息后,把干硬的馒头就着甘

甜的泉水吃掉,对当时的我来说是一件相当惬意的事。

一次,砍完柴时早已是饥肠辘辘,等我伸手拿馒头时,才发现忘了带。我急得差点哭出来,肚子饿得咕咕直叫,下山的路还有那么远,这可咋办?我四处张望,已时近初冬,连个野果也不容易找。在一棵柿子树上,我发现有几个别人没有摘完的柿子。待我上树摘下来,咬一口,我的天啊!又苦又涩,难吃极了。而此时的我饿得眼冒金星、头发晕,再不吃东西我就要疯了。忽然,我听见一阵脚步声。一个看上去有 30 多岁的中

年男子砍完柴正往山下走呢,我很想问他要点吃的。可是,要知道,那年头在农村一个馒头是很贵的。眼看着那个中年男子快走过去了,我鼓起勇气怯怯地叫他:“叔,身上带有吃的吗,我忘带馍了!”那人看了我一眼说:“有。”说罢,他从兜里掏出半块揉得不成样子的黑面烧饼。我从他手里接过这半块黑面烧饼,狼吞虎咽般吃进肚子里。那味道叫一个香!那感觉叫一个爽!这简直就是人间美味嘛!

此事虽然已经过去 20 年了,我也从山里来到了城市,这

健康饮食,吃出健康吃
出趣。“我的营养餐”、“饮食
故事”,期待大家来有滋有味
地讲述咱老百姓自己的饮食
故事。

来稿请寄《洛阳晚报·生
命周刊》《饮食健康》版,或登
录洛阳网点击“文字投稿”系
统投稿,或发 E-mail 至健
康信箱 ly-
wb5678@sina.com.
cn, 或拨打电话
18903886990。

些年也吃过很多美食,但那半块黑面烧饼连同那个给我烧饼的中年男子却一直留在我的记忆深处,它的美味连同他的温暖时常提醒我,什么叫关爱,什么叫予人玫瑰手留余香。