

老年便秘患者 多吃花生瓜子

不少老年人常常为便秘而苦恼,若久治不愈,会出现食欲减退、恶心、口苦、口臭等症状,严重的还会导致面色晦暗、精神不振、失眠多梦,甚至发生轻度贫血和营养不良等症状。

老年便秘患者在饮食上应尽量有规律,多吃富含膳食纤维的新鲜蔬菜和水果,它们能够促进肠道蠕动,有利于排便。谷类加工越精细,膳食纤维含量就会越少,所以,应多喝小米粥、豆粥或燕麦粥。此外,多吃一些容易产生气体的食物,如豆制品、韭菜、洋葱、萝卜、生黄瓜等,可以促进肠蠕动,使食物残渣不在肠内过久滞留。适当增加脂肪的摄入,多吃花生、核桃、瓜子、松子可以起到润肠的作用。还要注意远离烟酒、浓茶和辛辣食品,它们会收缩或刺激肠道,加重便秘症状。(董心)



巧食鱼鳞 预防骨质疏松

营养学家研究发现,鱼鳞其实是种特殊的保健食品,常食之可以预防心血管疾病和骨质疏松症等。鱼鳞含有丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素,还含有铁、锌、钙和多种人体必需的微量元素,其中钙、磷的含量很高,能预防老年人骨质疏松症与骨折。

鱼鳞冻:先用清水洗净鱼体,刮下鱼鳞并备好,再用清水漂洗沥干,放进高压锅内,加入适量的醋(除腥味)。以500克鱼鳞加800克水的比例,用大火煮10分钟,再改用文火煮20分钟,熄火减压。开锅将卷缩的鳞片及杂质捞出,将液体倒入容器中,冷凝成胶冻状待食。

鱼鳞汤:在锅内放入少许油,以姜片、黄酒和葱等爆锅,加入适量水,将鱼鳞冻切块,放入锅内煮沸,放入适量调味料即可食用。(宋思明)



滋补中药 加肉炖最补

专家认为,一些滋补中药,如高丽参、冬虫夏草等,可激发人体内在的免疫机制,扶助正气,增强体质,提高机体抗病能力。

中医认为,中药多为草木金石,五畜却是血肉有情之品,将中药加肉炖可滋养人体精血,促进患者对滋补药的吸收和消化,尤适宜大病或久病体弱者。

患者最好在上午9时~11时进补,因为此时阳气初升,有助于药效的发挥。(何均)

我的营养餐

□ 记者 李永高

“改良砂锅”味更鲜

三九四九冰上走。眼下,正是一年中寒冷的时节。按照古人“万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于冬,人亦应之”的说法,现在也是进补的大好时机。如何让家人吃得好吃得有营养呢?洛阳区的任女士有自己的绝活——改良传统菜,把家人吃腻的菜肴做出独特风味。下面,我们就来尝尝她上周末推出的改良什锦砂锅。

任女士介绍,什锦砂锅用料为:猪小排、白菜、冬笋、料酒、粉丝、虾仁等,加水大火煮沸后,放入精盐、味精,改小火炖15分钟。据报纸上讲,什锦砂锅还上了国家重要领导人的食谱。

任女士一家人都喜欢吃什锦砂锅,不过,经常吃就老想着“吃出巧”来,于是,就有了“任氏什锦砂锅”——

从市场上买回新鲜猪肉、鸡肉各100克,洗净、剁块,放入开水中余过,取出放入砂锅内;60克鸡蛋煮熟剥去壳,蘸匀酱油,放入油锅中炸成金黄色捞



出,均匀摆在锅内壁;锅内倒入清汤、15克葱段、10克姜片、5克盐,旺火烧开后,移至小火炖至酥烂,取出葱段、姜片,放入火腿片、青菜心各25克,略炖,

撇去浮沫,放入1克鸡精,即可开宴。

看颜色、闻香气、品滋味,够得上色香味俱佳,却不知这“改良什锦砂锅”营养如何?我们还

是听听市中心医院营养科王朝霞主任的点评吧:

这“改良砂锅”,观其色——青菜的翠绿、虎皮蛋的金黄、鸡肉的乳白、火腿的润红,相互映衬,很是诱人。

说其味——经过小火慢炖的汤中含氮浸出物丰富,加之葱段、姜片以及鸡精的调味,应该是鲜香味美吧。

讲营养——猪肉、鸡肉、鸡蛋中的优质蛋白,提供给人所必需的氨基酸,有利于提高机体的抵抗力,预防冬季感冒;青菜中富含胡萝卜素、钙、铁、维生素C、膳食纤维等,有助于增强机体免疫能力,并且具有润肠通便、延缓衰老、防癌抗癌的作用。

总体来讲,这“改良砂锅”合乎时令;冬天天气寒冷,人体受低温的影响,机体的生理功能和食欲等均会发生变化,热乎乎的砂锅有利于提高食欲,温暖机体。需要提醒的是:小火慢炖时间不宜过长,道理与上期的“干沸水”相同。

营养课堂

冬季防病多吃“四大坚果”

寒冷的冬季,各种坚果纷纷登场,榛子、核桃、杏仁和腰果是所有坚果中的佼佼者,被誉为“世界四大坚果”。

核桃:可防冬季哮喘 美国饮食协会建议,每周最好吃两三次核桃,尤其是中老年人和绝经期女性,因为核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质能保护心血管,对预防冠心病、中风、老年痴呆同样效果显著。

核桃仁的镇咳平喘作用十分明显,冬季对慢性支气管炎和哮喘病患者疗效极佳。

榛子:降压又降脂 榛子不仅被人们食用的历史最悠久,营养价值也最高,有着“坚果之王”的称号。别看榛子富含油脂,但都是对人体有益的,有助于降血压、降血脂、保护视力以及延缓衰老。榛子还包含抗癌化学成分紫杉酚,它是红豆杉醇中的活跃成分,可治疗卵巢癌和乳腺癌,延长病人的生命期。

杏仁:可降低胆固醇 一项最新研究成果显示,胆固醇水平正常或稍高的人,可以食用杏仁,降低血液胆固醇,保持心脏健康。杏仁除了含有丰富的不饱和脂肪酸外,还含有较高的维生素C和维生素E,美容作用突出。

腰果:可防衰老抗肿瘤 腰果具有抗氧化、防衰老、抗肿瘤和抗心血管病的作用。而其所含的脂肪多为不饱和脂肪酸,是高血脂、冠心病患者的食疗佳品。与其他坚果相比,腰果的含糖量比较高,因此,肥胖及糖尿病患者要谨慎食用。

(刘晓溪)

冬吃萝卜新花样

萝卜是很多家庭冬季餐桌上不可缺少的蔬菜,萝卜中的维生素C可以帮助消除体内的废物,促进身体的新陈代谢,尤其是白萝卜或者水萝卜,长期食用可预防胃痛和胃溃疡,其富含的酶还可以起到促进消化的作用。除了煲汤、炒菜,萝卜还有很多新吃法,具有对症治疗和很好的美白功效。

萝卜糖 把萝卜切成小块,加入适量的蜂蜜腌制,等萝卜在蜂蜜中浮起后捞出,密封放入冰箱保存。每次咽喉疼痛的时候吃上一点儿,情况会得到一定的缓解。

萝卜叶茶 把萝卜叶清洗干净,然后晾晒3~4天,将30克晒成的白萝卜叶放入1升水中煮,烧开后改成中火,再煮几分钟就可以喝了,如果觉得味道不好,可以加一点儿糖。常喝萝卜叶茶可保持皮肤白嫩、预防衰老及动脉硬化。

红烧萝卜 取小香葱和生姜片入油锅爆炒一下,再倒入萝卜块,加入适量生抽,加些糖,不用加水,煮沸后用小火煨至酥软,注意适时要翻炒一下。食之,柔嫩酥滑,清香爽口,消食祛火。(一文)



饮食故事

讲述人:李明霞

每年到这个时节,母亲就会给我送来很多晒好的萝卜干。家乡的萝卜真甜,不过,最实用、最香的要数萝卜干了。

记得小时候,在我们老家,家家都收藏有很多萝卜干,等到蔬菜少菜时,拿出一些,洗泡过后,油炒、凉拌皆可。早饭玉米糝、午饭糊涂面、晚饭窝窝头,都靠母亲用那点可怜的油盐酱醋调配出美味的萝卜干下饭。过年时,把煮熟的萝卜干、粉条剁碎,拌上猪油做成饺子,吃起来筋道、耐嚼,大人围着火盆,边吃边聊,我们就偎在他们身旁,个个吃得小肚滚圆,直打萝卜嗝。

每年冬季,萝卜收获后,全村就成了大型萝卜加工车间,主妇们忙着做萝卜干,孩子们也颠着小腿、支棱着双手参与其中,这是那个年月里我们屈指可数的快乐时光之一。

首先是选择持续三四天的晴天,有三四级风最好,温度也不能太低;挑拣出匀称、脆甜的萝卜,这是功夫,没有眼力不行;把萝卜洗净后,切成比铅笔略粗的片,挂在有阳光、通风的地方。

整个村子里,常常一街两行如阅兵一样挂着萝卜切片。一般两三天后,萝卜片就收缩成一条一条,颜色变得浅黄、灰褐。晒好的萝卜干收在袋中,放于干燥、通风处,更多的就像腊肉一样挂在自家屋

檐下。吃时如同洗筷子一样搓几下,洗去灰尘,换温开水,逐根洗净后,就可根据所需烹调了。

母亲一般要做胡、白两种萝卜干。我亲眼看着水分充盈的萝卜逐渐干巴,不时会偷拿一块尝尝,母亲总是慈爱地说,还没有好呢,别吃坏了肠胃。

孩提那段吃萝卜干的岁月很苦,但很幸福。后来,异地求学,参加工作,也曾吃过一些五花八门的萝卜干,但总没能吃出儿时的滋味。

母亲年龄大了,每年却惦记着送些萝卜干过来,叮嘱分给左邻右舍尝尝。每每提起萝卜干,母亲总会对我说:“是萝卜干把你这只小病猫喂成了大老虎。”

(记者 李永高)

最香莫过萝卜干

健康饮食,吃出健康吃出趣。“营养食苑”、“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》的《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lywb5678@sina.com.cn,或拨打电话18903886990。