

营养课堂

春季养生
红枣打头阵

春回大地时,养生第一季。中医认为,春季养生当以护阳、保脾、养肝为主。那么,在中医“药食同源”养生理论的指导下,春季里有哪些鲜果佳蔬对我们养生有益?它们又都具有哪些食疗作用?

我国著名医学家孙思邈说:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”意思是当春天来临之时,人们要少吃酸味的食品,多吃些甜味的食物,这将有助于补益人体的脾胃之气。从中医养生的角度来看:脾胃是后天之本,人体气血生化之源,脾胃之气健壮,人即可延年益寿。春为肝气当令,肝气过旺则会侵犯脾胃,使脾胃之气衰弱。因此,春季应少吃些酸味的东西,以防肝气旺。相反,甜味的食品入脾,能补益脾气,故要多吃一点。而大枣性味甘平,尤其于春季养生食用。



中医认为,大枣性味甘、温,入脾、胃经,有补中益气,养血安神,缓和药性之功,入脾胃可调补中焦,为补益脾胃的常用辅助药。枣在我国已有3000多年栽培历史,早在《本经》中已将其列为“上品”药材,言其“久服轻身延年”。《日华子本草》言其能“润心肺,止咳,补五脏,治虚损,除肠胃中气”。《本草备要》言其“补中益气,润心肺,缓阴血,生津液,悦颜色,通九窍”。而《北梦琐谈》记载更为神奇:“河东永乐县出枣,世传得枣无核者食可度世。有苏氏女获而食之,不食五谷,年五十嫁,颜如处子。”

即便在国外,也有将大枣称为“天然维生素丸”一说。这是因为,大枣维生素的含量为百果之冠,所含磷和钙也比一般果品要多2~12倍。故将其认为是滋养血脉、强健脾胃的食品。正如《本草纲目》中所记载:“大枣可安中,养脾气,平胃气,通九窍,助十二经,补津液,久服轻身延年。”有位英国医生在163例虚弱患者中做对比实验时发现:凡是坚持吃枣食疗的,其健康恢复的速度要比单纯吃维生素类药物快3倍以上。在我国民间,亦流传着“一日吃三枣,终生不显老”的民谚。因此,在春季,劝君不妨多食枣。枣既可做枣粥,亦可做枣糕,甚至生吃都可以起到食补的养生效果。

(健康网)

我的营养餐

五彩紫菜包饭

记者 朱娜 实习生 王敏 文/图

什锦包子、烩菜营养丰富,却不符合年轻人的口味;鸡柳、薯条、冰淇淋深受年轻人喜爱,但营养成分单调。有没有一种食物,不仅适合年轻人的口味,而且营养丰富呢?

家住西工区的小雪就发现了这样一种食物。小雪今年20岁,是热爱生活的90后。有次逛街,小雪偶然发现了一家卖紫菜包饭的小店,店面典雅,老板热情,现场制作的紫菜包饭更是味道鲜香,这些都让小雪念念不忘。回家后,她就和妈妈一起琢磨起来,并最终自己做出了美味的紫菜包饭。先将大米和紫米按2:1的比例混合蒸熟,要蒸得稍软一些。蒸米饭时,将黄瓜和胡萝卜去皮,切成细长条,紫甘蓝切成细丝备用。米饭蒸好了,要晾一晾,太烫的话会让紫菜皱到一起。菜板和竹帘要保持清洁、干燥。

开始做包饭啦!先把紫菜



放在菜板或竹帘上,把米饭薄薄地铺在紫菜上,中间部位摆上两根黄瓜条和两根胡萝卜条,再沿着蔬菜条涂上一溜沙拉酱,然后把紫甘蓝丝覆在蔬菜上面,撒上牛肉松,并在露出的米饭上均匀

地撒上芝麻盐。最后像卷席子一样将紫菜米饭卷起来,再切成段就可以了。卷的时候一定要按紧,还有,紫菜边缘处不要放太多米饭,否则卷的时候容易挤出来。吃的时候,蘸点生抽和芥末,

味道就更足了。

专家点评:我市营养师王玉玲说,紫菜包饭不仅符合年轻人的口味,而且营养相对均衡。从原料来看,牛肉松、黄瓜、胡萝卜、大米、紫米、紫菜等,包含了红绿黄白黑等五色食材。其中紫菜含有多种人体所需的氨基酸及钙、铁、磷、碘、核黄素和胡萝卜素等微量元素;紫米中的铁、钙、镁、锌含量也很高,与芝麻一起吃还能起到健脑的作用;黄瓜和紫甘蓝都含有多种维生素和纤维素,有助于肠道蠕动,改善人体代谢功能;胡萝卜富含胡萝卜素、维生素A及维生素B₁、B₂,能起到明目的作用,对眼睛干涩、皮肤粗糙有缓解作用。但其中沙拉酱热量较高,吃多了可能会导致油脂摄入过量。另外,芝麻盐、沙拉酱中都含食盐,食用时可以不必要再蘸酱油,否则可能导致食盐摄入量超标。

“C食物”让你远离胃癌

任何单调的饮食结构或是偏食,都会造成体内某种营养过剩,导致营养失衡,进而使潜伏在体内的癌细胞趁机发展。以胃癌为例,流行病学研究发现胃癌高发区的居民膳食中普遍缺乏维生素C。

维生素C能够阻断胃癌的主要致病因素亚硝基化合物的合成,从而起到防癌作用。因而,国外有人曾提倡通过增加维生素C摄入量来降低癌症的发病率,尽管还需要寻找更有力的证据来验证此观点,但通过摄食大量的新鲜水果和蔬菜补充维生素C,已被多个国家写入癌症预防的膳食指南中。

维生素C含量比较高的食物主要有猕猴桃、橘子、西红柿、辣椒、青菜、苦瓜等,胃癌高危人群不妨有意识多食用上述食物,但不建议大家通过药物来补充维生素C,因为任何

药物都应在医生指导下服用,而不能自行服用。

此外,需要提醒的是尽管提倡大家平时多吃一些粗粮,多摄入魔芋、大豆及其制品等富含膳食纤维的食物,但是每天的摄入量不要超过30克,因为曾有相关研究显示大剂量的膳食纤维不仅可能引起胃肠不适,还会影响到部分微量元素的吸收,甚至与胃癌发病率有关,建议大家不要过量食用。

(健康网)

冬瓜菠菜
健康又能瘦脸

要想成功瘦脸,在平日的食物挑选上,就应该多多注意摄取含高钾质的食材,因为钾质能够提高人体代谢功能,排除因为不当饮食或生活习惯所产生的脸部肿胀问题;此外,



高纤维质的海藻类、豆腐、豆苗及青菜、水果,都是瘦脸的好帮手。

菠菜:小小一把菠菜就含有丰富的钾及维生素A和C,但是须特别注意烹调方式,因为菠菜是非常容易流失营养的食材。豆苗:绿色的豆苗菜含有相当丰富的营养,其中当然少不了有利消除水肿的钾,而且豆苗菜也可以强化咀嚼效果,是兼具营养价值及促进面部运动的优质食品。

冬瓜玉米汤:因为冬瓜和玉米有去脂肪、去水肿作用,而且这种汤的煮法也非常简单,持续喝一至两个月,一定能见效。还要少吃高盐份食物,那会增加浮肿感。(健康网)

饮食故事

喷香火烧夹肉

讲述人:张梦芳

烧饼夹肉是许多河南人都爱吃的美食,一个刚出炉的烧饼,用刀从中间切开,把牛肉或卤猪肉夹进去。咬上一口,那叫一个香!

我的家乡是豫东地区的一个小县城,那里的经济不算发达,街边的小吃也不丰富,更不精致。火烧是当地最常见的小吃,也是当地人最喜爱的小吃。这里所说的火烧与洛阳人所说的烧饼稍有不同,火烧中间鼓鼓的,上面一圈圈层次分明。做火烧时,要放香

油、葱花和盐。火烧入炉后,还要不停地刷油。因此,等火烧出炉时,老远就能闻见香味。由于火烧中间是空的,很容易就能分开,放一些牛肉或卤猪肉进去,再放一些香菜。咬上一口,外焦里嫩,齿间留香。每逢小年腊月二十三,家家户户都要做火烧,再炖上一锅烩菜,甭提有多香了。

小时候家里不富裕,能吃上一个火烧,就等于过年了。那时,我经常站到街边远远地望着一家火烧店,等到火烧出炉时,我一边闻着火烧的香味,一边咽着口水。大学毕业后,在洛阳工作已经有

10年的时间,条件也好了很多。虽然再也不会站在街边闻火烧香味,但是,家乡的火烧却让我思念,每次回家都要吃上几个火烧。回洛阳时,还要再带几个,馏过的火烧,已经失去了焦香,可它对我来说却是对家乡的思念。今年春节,我和爱人带着孩子一起回家过年。刚进家门,父亲就拿出刚买的香喷喷的火烧说:“来,先吃个火烧,里面还夹有肉。”

我拿起一个火烧咬了一口,真香啊!只有家乡喷香的火烧,才能吃出年味儿!

(记者 朱娜 实习生 王敏)

