

喝茶也要看气候 饮用花茶 有助消除春困



气象医学研究发现,喝茶还需依据四季气候变化和人体生理代谢的适应性,不断调整,合理饮用,充分考虑茶叶本身具有的寒热、温凉等性味功能的差异,按时序更迭选茗品饮,才能收到事半功倍的保健效果。

以春季为例,在这个冰雪消融、万物复苏的季节,人的身体也处于舒展、生发之际。由于刚经历一个漫长的冬季,人的生理机能还有一个适应阶段,所以,比较容易出现“春眠不觉晓”的“春困”现象。而在春季饮用花茶,则不仅有益于焕发精神,消除春困,提高工作效率,还能帮助人体排泄体内的寒气,令五内通畅。

当然,消除春困不能仅靠饮茶,还要在衣食住行多方面遵循春季养生的规律。另外,有些病人(如胃病、失眠症和发热病患者等)不宜饮茶。还要注意:饮太浓、太烫的茶或空腹饮茶、饮隔夜茶都不利于健康。

(医药网)

胃口不好 多吃带鱼



中医认为,带鱼味甘性温,有暖胃补虚、泽肤、补五脏等功能,适合体虚之人如头晕、气短、乏力、营养不良者食用,对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。所以,胃口不佳的人,可以多吃些带鱼。

英国研究人员: 吃鸡蛋有助控制体重

英国研究人员3月9日说,鸡蛋可以促进健康、抗击肥胖,属于“超级食品”。营养学家建议人们每天食用一个鸡蛋,以达到最佳效果。

研究人员说,一个中等大小的鸡蛋只含不到80卡路里热量。英国政府最近公开的历史档案显示,撒切尔夫人曾在1979年靠每周吃28个鸡蛋瘦身。

营养学家拉克斯顿说:“经常吃鸡蛋有益健康,越来越多的证据证明鸡蛋对控制体重、促进眼睛健康有好处。”

人们先前认为每人每周至多吃3个鸡蛋,每天吃一个鸡蛋会导致胆固醇和心脏病。但英国研究人员发现,食物中含有多种可能影响胆固醇水平的物质,其中起主要作用的是肉类所含的饱和脂肪酸。

英国蛋业协会的专家说,对大多数人来说,一天吃一到两个鸡蛋并不会导致胆固醇升高。

(医药网)

我的营养餐

自制美味豆腐脑

□记者 朱娜

豆浆由于制作方便又营养丰富,许多家庭都会选择它当作早餐。家庭自制的豆浆也可以熬成豆腐脑,味道相当不错啊!

西工区的刘女士今年29岁,平时没事就喜欢琢磨做各种美食,红烧肉、咖喱鸡等对她来说都是小菜一碟。她除了注重食物的味道,还很注意营养搭配。刘女士家的早餐通常以豆浆和八宝粥为主,可再有营养的食物吃多了也会腻。偶然一次,她在杂志上看到用豆浆也能熬成豆腐脑。刘女士便想试一试,将这豆浆“变脸”。

一个周末的早上,刘女士把打好的豆浆倒入锅内,置于火上。等豆浆煮沸后,再倒入饭勺内,再慢慢倒入锅内,并慢慢搅拌。在三分钟内点两次白醋,点白醋的同时,要观察豆浆的变化。当豆浆有点凝结成颗粒状,并且与水分离时,可以将水适当撇出来,并放入一些芹菜叶或芹菜丁,等锅煮沸后端下来。浓浓的



芹菜味与豆浆一起熬煮,香味更加浓烈。再准备青、红辣椒各一个,切成丁备用,再切一些葱段。等色拉油烧热后,将青、红辣椒丁和葱段倒入爆香,再放一勺生抽。把爆香的青、红辣椒和葱段,倒入煮好的豆腐脑

锅内,根据口味放适量的盐,美味的豆腐脑就可以出锅了。刘女士没想到一家人对这自制的豆腐脑很感兴趣,她爱人“咪溜、咪溜”地喝着豆腐脑,不停地称赞好喝。之后,每逢周末,刘女士都要自己做豆腐

脑。“自己做的豆腐脑,虽然不如店里卖的那样好看,但自己动手做,很有一番乐趣,并且可以根据自己口味添加蔬菜,真是一举两得!”

专家点评:河科大三附院营养咨询科主任杨春娟说,豆腐脑是豆类制品,具有丰富的钙质和蛋白质,它的营养价值极高。由于豆腐脑很嫩,人体对其吸收率可达90%以上。具有降低血脂,保护血管细胞,预防心血管疾病的作用。青、红辣椒作为点缀作用,不仅颜色好看,也含有丰富的维生素C、β-胡萝卜素、叶酸、镁及钾。从营养学的角度来说,绿叶植物里含有植酸、草酸较多,会影响钙质的吸收。往豆腐脑里放芹菜叶和芹菜丁,要适量不能过多。或者先把芹菜叶和芹菜丁先在开水里过一下,再放进豆腐脑里,这样可以把植酸和草酸去掉。此外,还要搭配适量的主食,馒头、包子、面包等。补充适量的碳水化合物,有利于蛋白质的吸收,营养也更全面。

黄瓜会破坏其他食物营养

营养课堂



单从黄瓜本身来说,它是好吃又有营养的蔬菜。口感上,黄瓜肉质脆嫩、汁多味甘、芳香可口;营养上,它含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、纤维素以及钙、磷、铁、钾、钠、镁等丰富的成分。尤其是黄瓜中含有的细纤维素,可以降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量,促进肠道蠕动,加速废物排泄,改善人体新陈代谢。新鲜黄瓜中含有的丙酮二酸,还能有效地抑制糖类物质转化为脂肪,因此,常吃黄瓜可以减肥和预防冠心病的发生。

但黄瓜会破坏其他食物营养,“大丰收”中最好别有黄瓜。

因为黄瓜中含有一种维生素C分解酶,会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C。“大丰

收”中的西红柿就是典型的含维生素C丰富的蔬菜,如果二者一起食用,我们从西红柿中摄取的维生素C,会被黄瓜中的分解酶破坏,根本达不到补充营养的效果。除了吃“大丰收”以外,还经常有人吃了一根黄瓜,再吃个西红柿;或者饭桌上已经有了盘“西红柿炒鸡蛋”,再来盘“黄瓜炒肉”,这些吃法都是不正确的。另外,食物中维生素C含量越多,被黄瓜中的分解酶破坏的程度就越严重。(周播)

红色食品能调出健康荷尔蒙

很多女性都因为荷尔蒙分泌不协调等原因,被怕冷、腹痛、肩痛、腰痛等症状困扰。春天是利用饮食改善我们生理状况的最佳时机,多吃一些红色的食品吧。

西红柿:西红柿中大量的维生素C可以起到利尿的作用,对于春季容易上火的人来说是很好的选择。如果你是怕冷体质,那么可以多喝一些用西红柿煮的汤水,效果很好。

胡萝卜:胡萝卜中含有丰富的钾元素,有消除浮肿的作用。用油将胡萝卜烹调得软一些,可以促



进胡萝卜素的吸收,口感也更好。

红豆:红豆中的铁含量丰富,有促进血液循环的作用。推荐在生理期前后煮制食用,可以帮助身体变暖,排出多余水分,减轻生理不顺的症状。

我的养生经

那仅仅是春韭炒蛋

□记者 李永高 讲述人 王立军

记忆中,吃春韭,大约是在清明前后。过了立春,在浅土里隐了一冬的韭菜,开始探出头来,雨水、惊蛰,一寸一寸,终于披了一身翠衣立于田垄间,远远望去如汪汪的春水。春韭不高,叶片却肥厚,有弹性,拿在手里无论如何甩动,终是齐刷刷的。

最喜欢看母亲左臂挎竹篮,右手握镰刀,迈着轻快的碎步,走到门前那一畦畦春韭前,伸手盈盈一握,镰刀轻轻一探,贴着泥土轻轻一带,一把沾着新泥的春韭便变成篮中的一缕清香。然后,在温暖的春光里,我和母亲一根一根地择去黄叶、剔除枯草。再经清澈的井水洗濯,青白分明。控干水分后,切段,用盐腌了,入口脆爽,鲜气盈口,怎“鲜香”二字了得。

最令人期待的是,母亲拿出

两个头天刚从鸡窝里捡出的鸡蛋,打入碗中,少许盐搅拌均匀了。把炒锅在火上烧热,挖入半勺过年时从肥肉中炼出油,等油热得吱吱欢叫时,倒入韭菜翻炒片刻,再倒入蛋液迅速翻炒出锅。在金黄鸡蛋陪衬下,春韭显得更加碧绿。

后来,在《本草纲目》上看到了“正月葱,二月韭”;在课堂上听到教授赏析“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”,“断觉东风料峭寒,青蒿黄韭试春盘”;有专家站出来,连篇累牍地分析韭菜不仅美味,而且营养丰富,可油炒凉拌、做汤做馅,具有多种药用价值,补肝肾,暖腰膝,健胃增食欲,护肤益目,润肺,预防肠癌,治阳痿、遗精、多尿,降血脂,治疗心脑血管病和高血压……尤其是男女房事后常见病的常用食疗菜。

对于韭菜炒蛋就更有讲了:协调阴阳,营养互补,多吃鸡蛋可能导致胆固醇升高,但韭菜中的硫化物可降低血脂,韭菜中含有的纤维素比较粗,容易刺激胃,造成“烧心”,鸡蛋中的白膜可将韭菜表面包裹起来,减少对胃黏膜的刺激,鸡蛋味淡,且有腥气,和韭菜一起炒,中和韭菜的刺激味道的同时,还能给鸡蛋提鲜……

其实,真的没有恁复杂,那时的春韭炒蛋,仅仅是一道平民小菜,其中能清晰地品出泥土的味道、春雨的味道、岁月的味道——故乡的春天不是最美的,却是最鲜嫩的。

一畦春韭绿,十里稻花香。春韭炒蛋,只在春天,错过了,只有待明年。现在,一年四季,只要你手里捏了钞票,市场上,啥时候吃,啥时候有,只是披头散发



的,滴油炒后,更是容颜凋落,与鲜香更不靠边。今夜春雨落何处,东风何时起?杜甫与苏轼又会在哪里呢?我开始想念春韭了。