

有助睡眠的 养心食物



对于睡眠不好的人来说,如果在睡前吃点养心的健康食物非常不错。传统中医学认为心主血脉、主神志,生活中用脑过度或劳累都将造成心阴的不中。而其表现为心神不宁、失眠、多梦等症状。所以中医在治疗睡眠时也大多采用养心安神的方子。

很多食物都有养心安神的食疗作用,如莲子对养心安神有独特的功效,凡因遗精等引起的睡眠不安、易醒、多梦、易惊、易怒者,睡前可饮莲子汤。

百合对清心安神则作用明显,适用于治疗肺热、咳嗽引起的情绪反常,如有多梦、情绪烦躁、更年期综合征等症者,可每次睡前用30克百合与红枣5枚煎水喝。

猪心的安神定惊、养心补血的功效也非常突出,对惊悸失眠有较好食疗效果,可以和西洋菜一起煲汤喝。

另外还有维持镇定的小米,养心神、益心气的小麦,能温养五脏、益气安神的糯米以及燕麦、大枣、芝麻、蜂蜜、龙眼肉、酸枣仁等也都是睡前养心的好食物。用来煮粥,放凉后加入一勺蜂蜜调味,睡前喝一小碗即可。

不过,在睡前不宜吃得太过饱,一般为晚餐的1/3为宜。(健康养生网)



补血 食疗养生食谱

红枣、桂圆、花生、红豆、红糖、白果、枸杞子都是人们常吃的补血、补肾的食品,将它们互相搭配,就成了很好的补血食疗方。

红枣是补血最常用的食物,生吃和泡酒喝的效果最好。

红枣还可以在铁锅里炒黑后泡水喝,可以治疗胃寒、胃痛;再放入桂圆,就是补血、补气的茶了,特别适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人;如果再加上4粒~6粒的枸杞子,还能治疗便秘,但大便稀的人就不要加枸杞子了。常喝红枣、桂圆、枸杞茶的女性朋友,皮肤白皙,美容效果不错。枸杞子不要放多,几粒即可,红枣和桂圆也就6粒~8粒就行了,每天早上上班后给自己泡一杯,不但补气血,还能明目,特别适合长期坐在电脑前的工作狂们。

红枣、红豆放入糯米里一起熬粥。红豆比较不易烧烂,可以先煮红豆,红豆煮烂了,再放入糯米、红枣一起烧,也是一道补血的佳肴。

红枣、花生、桂圆,再加上红糖,加水在锅里慢慢地炖,炖得烂烂的,经常吃补血的效果很好。(健康养生网)

“米氏饮食养生” 可取但不宜全取

□ 记者 李永高

近日,全国政协委员、陕西省中医院教授米烈汉的“养生七句话”,很受大家追捧。不过,有营养学家指出,米烈汉教授的“养生七句话”有可取之处,但不能盲目照搬。

全国两会期间,面色红润、神采奕奕的全国政协委员、陕西省中医院老年病研究所所长、教授米烈汉,向媒体记者讲述了他的七句保健秘诀,其中涉及饮食养生的就有六句:晨起喝杯苏打水,清肠治酸防便秘;每晚一盅莲子汤,清心润肺睡得香;每天一碗五补粥,五脏协调精气足;每日坚持喝酸奶,利于人体钙吸收;每天一碗野菌汤,提高免疫促健康;一日三钱二仙酒,阴阳平衡精气足。

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说,米烈汉教授是老年病研究所的,他说这些饮食养生应该是有所指的,尤其对老年人确实有



可取之处。

如,在上述保健秘诀里提到“晨起喝杯苏打水”,人们现在吃的豆制品和大鱼大肉,所含的蛋白质都比较多,这些食物含较多的嘌呤,大量食用容易引起尿酸

高,甚至痛风。苏打水是一种碱性水,早晨起床喝一杯苏打水,既可以防尿酸高,也可清肠道,又能防便秘。

还有莲子汤,即用莲子和梨熬成的汤。莲子可以清心,梨可

以润肺,这道清心润肺的汤在睡前喝,有很好的促进睡眠和提高睡眠质量的效果。

二仙酒则是用太子参、黄精、枸杞、丹参、仙灵脾,加入白酒浸泡而成,每天喝一点可以平衡阴阳、益气活血、滋补肝肾。

不过,这“米氏饮食养生”也并不是人人都适用,比如对于萎缩性胃炎患者来说,本来就胃酸分泌过少,再喝进去点碱性的苏打水,显然不合适。即便适宜饮用的朋友在选择时也要仔细看相关信息,找安全放心的产品。还有二仙酒,尽管这种药酒比较平和,但是青少年、肾功能不好及患胃病者,就不能饮用。另外,“每天”改为“经常”或许更好些。毕竟饮食贵在平衡、多样化,假如每天都吃那么几样东西,不但口味上会厌烦,而且会影响别的食物摄取,而人体需要不同的食物供给所需要的各种各样营养素。

营养课堂

中医教你 香蕉的几种用法

中医认为,香蕉性寒味甘,功效包括清热解暑、润肠通便、润肺止咳、降低血压和滋补等。不过,香蕉性偏寒,胃痛腹凉、脾胃虚寒的人应少吃。现介绍几种香蕉的用法,对于现代人来说,这倒是相当“新鲜”的。

1. 将两条香蕉连皮放在火上烤,然后趁热吃,可改善痔疮及便血;2. 手足因严寒出现皲裂现象,可将香蕉皮内面擦拭患处,连续几天后,可使皮肤滑润;3. 对肺燥、干咳无痰、口



鼻干燥的人,可用3条香蕉去皮切段,加冰糖和一碗清水,隔水炖一小时,然后连渣吃下,可滋润祛燥。

吃香蕉还要注意,发黑的香蕉在室温下很容易滋生细菌,最好丢弃;老人吃香蕉时要慢一点,免得被噎着。(健康养生网)

春季养生 枸杞当归粥



中医讲:“肝开窍于目。”因此,在春季多注意调理肝脏,就能起到明目的作用。有很多方法可以在春季养肝明目,枸杞当归粥就是其中一个饮食调护的方法。具体制作方法

如下:

用当归15克,枸杞10克,白米适量。将当归放入带盖的容器内,注入热水使之膨胀,然后取出切成薄片,与枸杞、白米共同放入锅中慢炖,煮至烂熟即可。

当归性味甘、辛温,归肝、心、脾经,有补血活血的作用。枸杞的性味甘平,能够滋补肝肾、益精明目,还能增强人体的免疫力。二者与白米共煮为粥,不仅香浓味美,而且营养丰富。(健康养生网)

骨头汤补钙不是最佳方法

□ 记者 朱娜

俗话说“吃啥补啥”。于是,有许多人认为多喝骨头汤,可以补钙、预防骨质疏松。其实,骨头汤补钙并不是最佳方法。

骨头汤营养并不丰富

棒骨汤、鸭架汤、排骨汤等日常生活中常见的骨头汤,许多人认为其有补钙的效果,甚至有人认为比纯肉熬汤更有营养。

“自己在家熬的骨头汤,除了在味觉上能满足我们的口感之外,并不能为我们的身体提供很多营养。”市中心医院营养科主任王朝霞表示,骨头汤里所含物质有脂肪、含氮浸出物(核苷酸、嘌呤碱、肌酸、肌酐、氨基酸、肽类等)以及少量的钙、磷、钾、钠等物质。棒骨中的骨髓较多,而骨髓中90%是脂肪。如果将棒骨砸开熬汤,脂肪含量就会丰富一些,熬出来的汤味道会更醇厚、鲜美,因此,建议用棒骨熬汤。而排骨、鸭架等骨髓含量较少,并且也很少砸碎去熬汤,汤

味可能不及棒骨汤。汤中的含氮浸出物主要来源于肉、骨髓中蛋白质的初步分解,主要作用是提供鲜味。要说有啥营养,几乎可以忽略不计。

至于大家普遍认为骨头含钙丰富,可以预防骨质疏松。其实不然,骨头含钙丰富,是一件毋庸置疑的事情。如果将骨头打碎吃骨头粉,会摄入很多钙。但是用骨头熬汤,钙质溶出来的就很少。有人说骨头汤里放点醋,有利于钙质释放。然而,醋要放到汤酸得我们喝不下去的程度,才会有足够的钙质溶出来。

喝汤要吃肉

有些人认为,喝汤就是只喝汤而不吃肉。这是一种不正确的认识。

王朝霞说,喝汤不仅可以促进我们的食欲,满足我们的口感。而且可以帮助补充体内水分、无机盐。尤其是饭前喝汤,对肠胃来说也比较有益。但是,并

不是所有的营养都在汤里。汤里只是一小部分营养,更多的营养物质在菜和肉里,喝汤时也要吃肉,营养就会更全面了。但是,想预防骨质疏松,不能单纯依靠骨头汤。预防骨质疏松要从多方面入手,多吃含钙丰富的食品,还要适当地运动。

骨头不同营养不同

骨头不同营养也不一样,可以根据自己的体质来选择骨头汤。

春季阳气开始上升,可以喝一些鸡汤,有助于阳气升发。但是,不能只喝汤而不吃鸡肉,否则营养不全。

鸭肉性凉,具有滋养五脏、补血利水、清热解毒、养胃生津的功效。容易上火的人夏季可以多喝鸭架汤。

与猪棒骨相比,牛骨汤中的营养更易于人体吸收。同时,牛肉中还含有铁,对人体有一定的补血功效。在秋冬季节喝上一碗牛骨汤,可以起到温胃散寒的作用。

排骨提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪,具有滋阴润燥、益精补血的功

