

治便秘 最有效的食谱

由于女性的生理特点,造成了女性更容易受到便秘的困扰。有的人不把便秘当回事,也有的人碍于面子不肯去看医生,事实上,如果长期便秘很容易导致更加可怕的后果,甚至是癌症。因此在日常生活中,需要注意饮食习惯,远离便秘……

营养专家推荐了一套治疗女性便秘的食谱,主要包括以下四种食物:

1.紫菜芝麻饭。将100克烤紫菜剪成细丝,再将120克黑芝麻和120克白芝麻用擀面杖擀碎。把这3种原料拌在一起贮存在瓶子里,每餐舀一两勺和米饭拌在一起吃。专家解释,紫菜含有丰富的胡萝卜素、钙、钾、铁等营养物质,能促进肠胃蠕动;芝麻则含有大量氨基酸、膳食纤维和矿物质,能促进排便。

2.醋拌圆白菜。做法是:将500克圆白菜加少许盐,放入开水中焯一下。将焯好的菜放凉后挤干水分,切成块,再把一杯醋、1/2杯高汤、两勺酒、1/2勺盐混合后煮开制成汤料。等汤料变凉后将圆白菜一起倒入密封瓶内储存一天即可食用。圆白菜含有丰富的维生素和膳食纤维,能增强肠胃蠕动。



3.醋腌莲藕。将莲藕焯一下,根据个人口味放入适量的糖、盐、醋和香油拌匀。将拌好的莲藕存放在密封瓶里,每天取出一些作为就餐时的小菜。专家说,莲藕能清除肠道污物、防止大便干结、刺激肠壁,防止便秘。

4.油焯海带豆。将300克海带切丝,用开水焯熟,100克黄豆用水煮熟后,将海带和黄豆放凉,控干水分,再在其中加入盐、酱油、味精、葱花搅拌均匀即可。海带含有丰富的食物纤维,可以促进肠道蠕动,增加排便量;黄豆中的不饱和脂肪酸能促进排便,丰富的食物纤维则可以吸收肠内水分,使排便量增加。

以上几道菜,尤其是醋拌圆白菜和醋腌莲藕,做一次可以吃上一段时间,因此很受欢迎。紫菜、海带都是日本家庭常备的干货,也是随手可买的材料。专家指出,比起需要精心准备的食谱,这些随手可做的普通东西才会让人长此以往坚持下去,取得好的效果。

(搜狐健康)

要长寿吃上须“讲究”

□ 记者 李永高

近日,2009年度上海市十大寿星榜公布,108岁的黄荣财成为沪上年龄最大的男寿星。我市营养专家对他的饮食习惯分析后指出,黄老先生能长寿还是很有科学道理的。

据报道称,黄荣财出生于1903年,身子骨硬朗,脸上几乎没有老年斑,眼不花,思维相对来说也很敏捷。他在吃上,非常讲究,甚至有些“挑食”:不吃隔夜菜,家禽和水产如果死了一段时间,也不吃;喜欢吃海鱼,尤其是小黄鱼;蚕豆是他的最爱,还经常吃些枸杞;从年轻时开始,每天早上和午睡后必喝两杯自制的牛奶红茶。

“从营养学角度审视,不得不承认黄老先生的长寿是很有道理的。”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对黄荣财的饮食习惯作了如下解析:

隔夜菜不仅营养素含量下降,还有可能出现食品安全问题,如亚硝酸盐含量增加,在体内可能转化为致癌物;并且细菌繁殖,产生毒素,引起相应的食



源性疾病。

死家禽特别是死因不明的,安全隐患相当大,如果是因病致死,有可能导致人畜共患病,即使外伤致死的家禽,死亡后不及时处理、冷藏,细菌繁殖的机会也很大;水产品由

于自身成分原因,非常容易腐败变质。

鱼类,脂肪含量低但蛋白质优良,特别是海鱼,其中的多不饱和脂肪酸的含量非常丰富,即人们经常说的深海鱼油,对老年人很好。黄老先生爱吃

小黄鱼只是个人的饮食爱好而已,因为小黄鱼肉质鲜嫩、味美,刺少,它只是海产品之一,但对于长寿来说,并非特别有效的那一类。

枸杞可以提高机体免疫力,延缓衰老,保护肝脏,降低血糖,经常吃些有助于长寿。

蚕豆蛋白质含量虽然没有大豆那么丰富,但是依然很高且质量优,含有丰富的钙、锌、植物化学物质等,有增强机体抵抗力、降低胆固醇、预防心脑血管疾病,健脑益智,健胃补脾,抗癌防癌等好处。

尽管不知道他早上和午睡后必喝两杯自制的牛奶红茶是如何自制的,都有什么成分,但是顾名思义里面会有牛奶和红茶,仅这些就可以看出——他很注意补水,水是生命之源,人老了更应该注意补水;牛奶含钙质丰富,容易吸收,蛋白质也优质;红茶,有暖胃、解毒、提神等作用,其中所含的植物化学物质有抗癌、防癌、预防心脑血管疾病等作用。

早餐吃鸡蛋“扛饿”助减肥

美国研究人员日前发现,早餐吃鸡蛋可以帮助人们减少一天中摄取的热量,有利于减肥。这是因为鸡蛋富含蛋白质,易使人产生饱腹感,从而降低食欲。

美国康涅狄格州大学研究人员日前在《营养学研究》杂志上发表报告说,他们在不同日子里给21名男性志愿者提供两份热量相同的早餐。一份由3个鸡蛋做成的炒鸡蛋和一片吐司组成,另一份由一个硬面包圈、半汤匙低脂奶油和6盎司(约合170克)低脂酸奶组成。3个小时后,研究人员为志愿者安排了自助午餐,早餐吃鸡蛋的人午餐摄入的热量比吃硬面包圈的人平均少112卡路里。从一整天摄入的热量看,前者更是比后者少摄入约400卡路里。

该项研究负责人玛丽亚·费尔南德斯教授说,志愿者的血液化验结果以及他们的主观感受都显示,食用以鸡蛋为主的早餐后,人们相对不易感到饥饿。

在此前进行的另一项研究中,研究人员给超重的志愿者提供与上述实验相似的早餐食谱。结果早餐吃鸡蛋的人所减的重量比吃硬面包圈的人多65%,并且比后者更有活力。

人们先前认为,多吃鸡蛋会导致胆固醇升高,增加患心脏病几率。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。(新华网)

早餐吃肉有助脂肪降解

“早餐要吃好”的习语在现今的科学中,已经找到了一定的理论依据。美国学者发表在2010年3月30日《国际肥胖期刊》上的研究表明,早餐适当吃点高脂肪的食物能够促进身体新陈代谢,有助于一天的脂肪降解。

传统观念认为,早餐吃得太油腻容易发胖,而这份最新研究结果的理论支撑,让久负盛名的正宗英式早餐得到更广泛赞誉。“其实中国人应向英国人学学。”空军总医院营养科主任刘东莉告诉记者,中国人向来喜欢早餐吃些素食和粥,可以增加大脑和血液中的葡萄糖含量,但从健康的角度考虑,适量摄入一些动物瘦肉,能够保持精力充沛。像

一份由培根、煎蛋、香肠、豆子、蘑菇等组成的正宗英式早餐,能够从晨起给人提供充足的能量,较早促进脂肪的消化代谢,有助于一天的饮食消化。

但刘主任也同时提醒大家,早餐吃肉别贪多,尽量不要多吃肥肉。如果早上选择了一些高脂肪类食物的话,午餐和晚餐尽量选择低热量食物,保持总体的能量平衡很重要。而这一点,也和这项最新研究相吻合。

从控制体重角度出发,高脂肪早餐必须配合低热量午餐和晚餐才能发挥作用。如果“早餐吃的如国王”,晚上却一如既往,同样可能导致体重增加和其他由肥胖引发的疾病。

(人民网)

我的营养餐



春季是酸甜可口、营养丰富的菠萝上市季节。但其含有的甙类,对皮肤、口腔黏膜有一定刺激性,吃了未经处理的生菠萝后会觉得口腔发痒、头痛,易引起过敏性接触性皮炎。那么菠萝怎样吃才能既美味又不用顾虑过敏呢?家住洛龙区的白女士向大家推荐一道云南特色饭——菠萝蒸饭。

菠萝蒸饭主要用到的食材是

自制营养菠萝蒸饭

菠萝和糯米。白女士介绍说,这款佳肴的特点是酸甜清香、色彩鲜艳、营养丰富。

市场上卖的菠萝分为有眼、无眼两种。白女士特别强调要买有眼菠萝,就是削去外皮后能明显看到排列有规律黑色圆圈。这种菠萝外皮金黄,个头稍小,果肉金黄,味道香甜,非常适合做菠萝蒸饭;无眼菠萝就是表皮下的黑眼较小,皮切的稍厚些即可去除。这种菠萝外皮较绿,个头也大,内部的果肉颜色很淡,味道偏酸,成品口感不好,不太适合做菠萝蒸饭。要尽量使用糯米,用大米也可以做,但是口感稍差。再备些冰糖、杏仁、葡萄干等。

具体做法:

1.提前一天用清水浸泡糯米,其间注意换水。这样做是为

了让糯米吸收水分,在上锅蒸时,就不需要再添加水了,糯米会吸收菠萝溢出的果汁,味道会非常好。

2.用刀将菠萝对半切开。用小刀沿着菠萝的四边划开,不要切破菠萝底部的外皮,然后将菠萝心用刀划成小块,这样更方便将菠萝心取出。挖菠萝心时,一定不能用力过大以免将它挖破,尽量在周围多留一些果肉。因为菠萝加热后会变得很柔软,如果菠萝盅四周过于薄的话,取出时很容易捏破。

3.糯米沥干后,加入适量的菠萝丁拌匀,根据个人口味放入适量冰糖,适量葡萄干,填充到之前挖好的菠萝中。

4.将菠萝放入蒸锅中,凉水下锅,隔水加热,蒸锅上气后转成中火,蒸约30分钟,直到

糯米完全熟透为止。

营养点评:

洛阳市医学会营养学会主任委员王朝霞说,白女士做的菠萝蒸饭中含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质、维生素以及钙、磷、铁、胡萝卜素等。它在营养丰富的基础上还很好消化。菠萝本身含有的菠萝蛋白酶在胃中可分解蛋白质,补充人体内消化酶的不足,可以帮助消化不良的人恢复正常消化机能。此外,菠萝蛋白酶对肾炎、高血压、支气管炎也有一定的治疗作用。

另外,中医认为菠萝味甘,微酸,性平,有补益脾胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿等功效,可治疗中暑烦渴、大便秘结、支气管炎等疾病,非常适合春季食用。

记者 崔宏远 文/图