

## 米饭这样吃才营养

## 一、南瓜饭

南瓜的胡萝卜素含量居瓜中之冠,其中的果胶可以提高米饭的黏度,使糖类吸收缓慢,因此,南瓜饭适合糖尿病患者食用。另外,南瓜中的甘露醇有通便作用,可以减少粪便中毒素对人体的危害,防止结肠癌发生。

## 二、黑木耳饭

煮成饭或粥。黑木耳是一种营养价值很高的胶质食用菌和药用菌,含铁丰富,赖氨酸和亮氨酸含量尤其高。近些年来发现,它能降低血液黏稠度,对心脑血管疾病有明显的预防作用。

## 三、芋头饭

蒸成饭。芋头质地细软,易于消化,适合患有胃肠道疾病、结核病的人以及老人、儿童食用。便秘或夏天身上红肿时,吃点芋头饭尤其能起到通便、解毒的作用。不过,芋头含淀粉较高,多吃容易胀气,吃时应注意适量。(搜狐)

土豆抗老驻颜  
好处多

## 一、土豆能留住岁月的脚步

土豆有营养,是抗衰老的食物。它含有丰富的维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素,还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。经常吃土豆的人身体健康,青春永驻哦。

## 二、土豆是天然的美容佳品

土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部,增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑,土豆汁对清除色斑效果明显,并且没有副作用。

## 三、土豆能减肥

吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。土豆对人体有很奇妙的作用。

## 四、土豆能调整虚弱的体质

土豆不仅不会使人发胖,高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,一定能收到令你满意的效果。

## 五、土豆能吃出好心情

土豆含有维生素C。做事虎头蛇尾的人,大多就是由于体内缺乏维生素A和C或摄取酸性食物过多,土豆可以帮助你补充维生素A和C,可以还你好心情!

## “尝鲜世博”注意健康细节

□ 记者 李永高

上海世博会不仅是人类文明的盛会,也是世界特色餐饮的盛宴,不过,营养专家提醒准备游览世博会的市民,在体验味觉环球之旅时,一些健康细节需注意。

日前,许多媒体都转载了新华社介绍世博园餐饮的文章《全球美食盛宴让你嘴巴闲不住》。市民段先生询问,如何选用这些带有浓郁的异国情趣的风味饮食达到既尝鲜又健康的目的呢?

“这种顾虑说明人们已经对单纯的味觉享受,转变为追求营养健康。”市医学会营养学会副主任委员、东方医院营养科主任杨春娟,以新加坡辣椒螃蟹与土耳其传统烤肉为例,为人们“尝鲜世博”支招——

辣椒螃蟹,肉质细嫩,味道鲜美,营养也丰富,不过,脾胃虚寒、经常手脚冰凉(特别是女性)、过敏体质、体质虚寒或虚弱者不应多吃;风寒感冒者不宜食用;经期妇女及孕妇慎食。蟹黄中胆固醇含量高,患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂、胆结石的人应少吃或不吃蟹黄。吃蟹时注意,不要吃柿子、橘子、石榴,吃蟹时和吃蟹后1小时内忌



饮茶水。

传统烤肉独具风味,但高温熏烤可能产生强致癌物,而且高温熏烤过的肉类维生素遭到破坏,营养价值降低。如果你实在抵御不住诱惑,食用时应注意,最好不要喝啤酒,可配合多吃富含维生素C及胡萝卜素的果蔬。

市医学会营养学会副主任委员、解放军150医院营养科的黄葵则推荐了几种既饱口

福,又营养均衡的世博特色餐饮:

中式餐。奶茶、果味等饮品,既防暑又可及时补充水分、维生素和矿物质;上海特色点心“小笼”,可提供纤维素、维生素、优质蛋白等营养素;套餐,如冬菇鸡腿肉饭、蒜香辣骨饭等全部是蒸的,能最大限度保留食物的营养成分;豆浆,可以提供优质蛋白质,特别适合高血脂者食用。

西式餐。选择一些相对健康

的套餐或合理的单品搭配,如香菇鸡肉粥、皮蛋瘦肉粥、芙蓉鲜蔬汤、鲜虾春卷等根据个人口味适当搭配些汉堡或蛋堡;腊肉肠、意式香肠、蘑菇、洋葱、青椒比萨等对防癌保健大有益处;咖喱鸡肉饭、港式猪排饭、红烩牛肉饭,加一杯果汁,可增加维生素。

日式餐。牛肉饭套餐、鸡锦饭套餐、蔬菜色拉、双宝饭套餐等,都可以补充参观过程中消耗的大量体力。

素食。净素月饼、菜肴、素酒及各种食用菌类、新鲜果蔬、大豆及豆制品可促进血液循环,有降血压、滋养皮肤等作用,还可提高免疫力。

黄葵补充说,游览世博园,体力消耗大,加之温度高,人群密度大,高血压者谨记随身携带降压药,选择清淡食物,少量多次饮水;糖尿病患者随身带少量蔬菜饼干,当出现头晕、心慌、恶心等症状时及时补充;带小孩的家长要备巧克力及清洗干净的水果等“干粮”;天气炎热,参观者要自备清洗干净的水果和蔬菜等,既可解渴防暑又可补充能量及维生素。

## 饮食健康

## 红酒对人体健康无益?

□ 记者 朱娜

适量喝红酒具有抗氧化、可以软化血管、改善睡眠质量等作用,这些都是大家共识的。一种新的说法提出,认为红酒对健康没有丝毫作用,对于不喝酒的人要继续不喝酒,而不是喝点红酒。

世界卫生组织通过调查发现,尽管法国人爱吃奶酪等高脂肪食物,但冠心病发病率较其他同样是高脂肪饮食的西方国家低,究其原因就是法国人经常喝葡萄酒。葡萄酒中含有

白藜芦醇的天然化合物,有预防心血管疾病、抗氧化、抗菌、免疫调节等作用。近日,大连医科大学一个副教授指出,红酒中白藜芦醇的含量并不高,一般为1.5~3.0毫克/升。人们每天宜服用4毫克白藜芦醇,如果换算成普通红酒的话,相当于每天要喝1300~2600毫升。但是,红酒是含酒精的,酒精对健康的危害是不可回避的。最好的做法就是,一定要喝酒的,可以选择红酒。不喝酒的

人,应该继续不喝酒,而不是喝一点红酒。

红酒到底对人有害还是有益呢?我市营养师王玉玲表示,红酒对人体健康有益,是经过长时间大量调查得出结论的。红酒是由葡萄酿造而成的,葡萄籽具有抗氧化的作用。红酒也具有一定的抗氧化的作用,也就是我们平时所说的抗癌。抗氧化就好比是一个警察,把我们体内的“小偷”(自由基)抓起来。适度地喝红酒可以促

进血液循环、软化心血管,对人体健康来说是有益的。酒精对人体具有危害性这并不假,但是我们喝红酒的同时,还要吃别的食物。食物中的一些物质,会将酒精的副作用抵消。在喝红酒时,要吃一些水果、蔬菜或喝一杯蜂蜜水,说到底还是要食物多样化,饮食均衡。另外,在选择红酒时,也要选择品质好一些的,才能起到有益人体健康的作用。

## 小米益肾气养脾胃 能催眠美容

中医认为人体健康基础是精、气、神。精是生命之力,气是生命之源,神是生命之光。精、气、神各具功能,又互相影响。中医养生,主要是调养精、气、神。

五谷杂粮是调养精、气、神的精华。按照药食同源的理论,五谷杂粮是最天然、最纯真的药物,小米能补元气,玉米能抗衰老,绿豆能抗肿瘤,大米能养阳气……本期开始,我们推出“五谷杂粮话健康”系列文章,以飨读者。

《名医别录》曾这样描述小米的功效:益肾气,去脾胃中热,益气。李时珍写道:粟(小米)之味咸淡,气寒下渗,肾之谷也,肾胃易食之。降胃火,故脾胃之病宜食之。

据化验分析,小米所含营养成分高达18种之多,含有

17种氨基酸,其中人体必需氨基酸8种,氨基酸能促进人体褪黑素的分泌,因而食用小米粥能起到催眠、保健、美容的作用。

下面推荐几个用小米治病的小偏方——

## 镇静安眠:

小米镇静安眠,其疗效是安眠药无法相比的。小米200克,山萸肉30克,煮粥服用7天。

## 消食解腹胀:

春秋战国时期,赵王过生日,每天吃各方进献的山珍、海味、甲鱼、熊掌,半个月后,发现肚子胀不消化,连觉都睡不着。御医调理了五天,吃了好多药,始终没有太大作用。第六天,御医将小米、鸡内金



一起做粥,赵王喝了三顿,肚子便开始不胀了。

## 补元气:

季羨林先生活了98岁。他的长寿秘诀就是每天喝小米绿

豆粥,小米补元气,绿豆解毒清火。

华北一带妇女生了小孩,月子里每天食小米粥、黑芝麻,补元气,下奶水。

## 降血压:

小米200克,莲子10克,煮粥。对心火旺、高血压有效果。

## 养胃:

小米200克,生姜6片,煮粥。对胃病有效果。

## 治疗重症肌无力:

小米200克、黑芝麻40克、黑豆30克、核桃5枚、大枣6枚、花生米8粒、枸杞30粒、生山药10克,用豆浆机打汁,每早空腹喝三杯。(人民网)