

蜂蜜的10种 养生食疗法 大公开

蜂蜜“食疗”在我国已有几千年的历史。蜂蜜营养丰富,含有葡萄糖和果糖70%左右,还含有蛋白质、无机盐、有机酸、多种维生素以及钙、镁、钾、磷等物质。

蜂蜜萝卜 取鲜白萝卜洗净,切丁,放入沸水中煮沸捞出,控干水分,晾晒半日,然后放锅中加蜂蜜150克,用小火煮沸调匀,晾凉后服食。适用于消化不良、反胃、呕吐等。

蜂蜜鲜藕汁 取鲜藕适量,洗净,切片,压取汁液,按1杯鲜藕汁加蜂蜜1汤匙比例调匀服食。每日2~3次。适用于热病烦渴、中暑口渴等。

鲜百合蜂蜜 鲜百合50克,蜂蜜1~2匙。百合放碗中,加蜂蜜拌和,上屉蒸熟。睡前服,适宜于失眠患者常食。

蜂蜜首乌丹参汁 制首乌、丹参各15克,蜂蜜15毫升。制首乌、丹参水煎去渣取汁,调入蜂蜜,每日1剂。适宜于动脉硬化、高血压者。

蜜糖羹 蜂蜜100毫升,放碗内蒸服。每日3次,空腹食用。适宜于胃、十二指肠溃疡患者。

蜜奶饮 蜂蜜50毫升,牛奶50毫升,黑芝麻25克。黑芝麻捣烂,同蜂蜜、牛奶调和,早晨空腹温开水冲服。适宜于产后血虚、肠燥便秘。面色萎黄、皮肤不润等症。

蜂蜜核桃肉 蜂蜜1000毫升,核桃肉1000克,核桃肉捣烂,调入蜂蜜,和匀。每次服食1匙,每日2次,温开水送服。适宜于虚喘症。

蜜酥 蜂蜜适量,酥油30克,粳米50克。先将粳米加水煮粥,加入酥油及蜂蜜,稍煮。适宜于阳虚劳热、肺癆咳嗽、消渴、肌肤枯槁、口疮等。

油煎鸡蛋蘸蜂蜜 鸡蛋1~2个,蜂蜜1~2匙。油煎鸡蛋,趁热加入蜂蜜,立即进食,连食2~3个月。适宜于小儿支气管哮喘。

(斐贝女性网)

食疗贴士:

多吃菠菜 可消除色斑

维生素除色素的养颜嫩肤效果也令人刮目相看。维生素A、维生素E抑制皮肤衰老过程,使之白净滋润;维生素C是一种抗氧化剂,它可抑制氧化,阻止色素沉积。因此,根据季节变化多补充维生素A、维生素E、维生素C对除斑有很大帮助。

多吃菠菜可消除色斑

色素斑一般可分为三类:雀斑斑点很小,多为咖啡色。雀斑非天生,主要与阳光照射有关,夏天暴晒后最易产生,颜色会逐渐加深。晒斑多受紫外线照射后产生,斑点呈块状分布,会日渐明显。黑斑俗称肝斑、蝴蝶斑、黄褐斑,斑点面积较大,对称分布,主要受激素影响而产生,孕妇或吃避孕药的女性出现黑斑的概率较大。一般情况下,黑斑是内分泌失调或身体某方面出现了疾病的征兆。(三九健康网)

►►我的营养餐

豫西风味打卤面

□记者 李永高 文/图

许多人是通过小品《不差钱》认识了小沈阳的同时,记住了苏格兰打卤面。上周,记者就在洛龙区马女士家里尝到了独具风味的豫西打卤面。

按照事先约好的时间,来到马女士家时,她的准备工作已经开始了:木耳、黄花菜两样干菜已经洗净,开始和面了。“面条要筋道和面很关键,面和得稍硬一些。”她边说边将和好的面团用布盖上,“要放半个小时,让它醒醒。”

她手脚麻利地将剥好的葱、蒜与五花肉、姜、红萝卜、香菇等仔细用清水洗过,然后在一块小案板上将红萝卜、香菇、木耳和姜切丝,五花肉切片,葱切段,一个鸡蛋在碗里打散。这时再把面团充分揉匀后,分成小块继续醒。

烧热炒锅加入适量油,放花椒十几颗、八角一粒,煸香。五花肉下锅,翻炒变色,倒入葱、姜、蒜,稍后是红萝卜、香菇、木耳、黄花菜,添水少许,翻炒,加入老抽后,再添水少许,锅中菜将熟



时,加入适量的盐,将打散鸡蛋按顺时针沿锅边倒入,待蛋花出现后再翻搅,倒入水淀粉,菜汁黏稠后加入鸡精即可。

面擀均后切成成人中指那么宽的面条,面熟用凉开水“过”一下,控干水分放入盘里,浇上卤汁便可享用了。

到底这打卤面如何,且听市

医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞点评:

马女士的打卤面基本符合“食物多样化、营养平衡”的原则。胡萝卜经油炒后,胡萝卜素易于吸收;香菇味道鲜美营养丰富,是所有植物中唯一可提供维生素D的食物,能抗肿瘤、降脂、降压、抗病毒、增强食欲、促

进消化、预防便秘等;木耳可提高机体抵抗力、预防贫血、降低血压、降脂、消除便秘、防治肿瘤等;黄花菜能够降脂、降胆固醇、预防便秘、提高机体抵抗力,还有美容、抗衰老、预防肿瘤等作用。

同时王朝霞建议,制作卤汁时少放些盐,让卤汁淡些,可以增加家人对胡萝卜、木耳、香菇、黄花菜等的摄入,相应减少了热能摄入,能起到预防肥胖、高血压、高血脂等慢性疾病的效果;制作卤汁用的是五花肉,可考虑改用猪后腿肉或者纯瘦肉。

另外,煮面条时加点青菜、菠菜、苋菜等绿色叶菜,或者将叶菜整棵焯水后,切碎,在卤汁快要出锅时撒入,或者另加一道凉拌叶菜,以便平衡营养。

最后,王朝霞指出,水煮面本来损失了B族维生素,再次过水,会加大损失,因此,面条捞出最好不过凉开水或者喝掉过面条的凉开水;为预防面条粘连可以在和面时加入鸡蛋,或者在煮面水中稍加点盐!

甘草泡茶过量会中毒



甘草是生活中特别常用的中药,比如止咳润喉的甘草片,还有不少人用甘草泡茶来清火解毒。尽管甘草有许多养生作用,但是长期或过量食用仍然有中毒的危险。

河南省中医院针灸科近期接收一位患者,是位老师,因为经常用嗓,常常咽喉发炎、嗓子疼痛。他听说甘草能祛火,就经常用甘草泡水喝。一天下午,这位老师开完家长会后随手抓了一把甘草放进茶杯,不知不觉喝了四杯水,晚上回家就开始恶心、泛酸水、不能吃饭,看到水都恶心。经针灸科医生吕沛宛诊断,这位患者就是由于过量喝甘草水而引起中毒。

吕沛宛介绍,很多人都喜欢用甘草泡水代替茶水喝,认为可清热解毒,就不注意用量,于是出现中毒。对于以上案例,吕沛宛开了两剂解毒汤,方用泽泻30克、炒白术12克、桂枝15克、茯苓15克、陈皮12克两剂,用沸水冲泡,慢咽代茶饮。

甘草的确有补中气、润肺止咳、缓急止痛等用处,而且和药物配伍还可以调和药性、解毒。甘草虽好,却有药物的偏性,这种偏性用得合适可以治病,不合适的时候就是“毒”,例如甘草服用太多会引起浮肿。吕沛宛建议大家不要把甘草当茶饮,最好在服用前咨询一下专业的大夫。《健康时报》

寒凉体质不可多喝绿豆汤



绿豆不但是食品,也是一味中药。中医认为,绿豆性凉、味甘,有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃的功效。从食疗的角度来说,食物的温热、寒凉等天然属性要与摄食者的体质状况保持一致,才能起到保健(保健食品)作用。

绿豆汤虽具有消暑益气、润喉止渴的功效,但以下几类人不适合饮用:

一、属于寒凉体质的人(如四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便稀等),吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发其他疾病。

二、老人、儿童(儿童食品)以及体质虚弱的

人。因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质(蛋白质食品)需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸(氨基酸食品)才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化(消化食品)掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。

三、正在服用各类药物的人。绿豆的解毒作用源于绿豆蛋白等成分与有机磷、重金属结合成沉淀物。然而,这些解毒成分也会与药物的相关成分反应,从而降低药效。(新华网)

山楂营养又“百搭”

柠檬片衬着“主角儿”山楂,每天坚持喝几大杯。另外,山楂的抗衰老功效位居群果之首,很多抗衰老保健品中都添加了山楂成分,对于上班族来说,喝些柠檬山楂水,是最简单的养颜美容招了。

给孩子做顿山楂果炖翅

北京电力医院营养科崔军:山楂是缓解儿童积食的好水果,但吃多了容易蛀牙,而且有些孩子也不喜欢山楂偏酸的口味。这个时候,可将山楂作为辅料,搭

配在孩子爱吃的菜肴中。比如孩子喜欢吃鸡翅,那就在炖鸡翅的时候放几颗。山楂有助于加速肉中蛋白质的分解,不但肉熟得快,也更利于蛋白质的吸收与消化。这道菜口感也不错,酸酸的,不仅没有了油腻味,消化起来也很快,孩子自然爱吃了。做什么菜都可以加一点,养成习惯就可以了。

老人们可吃些山楂发糕

清华大学附属第一医院营养科王玉梅:牙口不好的老年

人,可试试用山楂和面做发糕。把面粉、鸡蛋搅成糊,放进点干酵母粉发20分钟,趁着这个空当,把山楂洗干净,然后去核,切小了。面发起后再将山楂粒放入面糊中拌匀,这样才能保证山楂粒分布均匀。把发好的面放进微波炉里大火4分钟,自制的山楂发糕就能轻松搞定,省时又省心。山楂的酸甜配上小麦和牛奶的香气,酸甜适中。每周吃两回,不但促进消化,对降血脂,防止动脉粥样硬化都有好处。(人民网)