

## 食茉莉花 养颜又养生



吃鲜花不仅美容养颜,而且健康养生。如今吃花是一种时尚,是一种品位,是一种享受。

自古以来,茉莉花以其清丽馨香深为人们喜爱,被用于装饰和观赏。茉莉花四季常青,夏秋季节开花不绝,其色如玉,香气袭人。茉莉花还具有很高的药用价值、保健功能和养颜功效。茉莉花性寒、味香淡、消胀气,味辛、甘,性温,有理气止痛、温中和胃、消肿解毒、强化免疫系统的功效。

茉莉花,是我国传统的保健品,《中药大辞典》中记载:茉莉花有理气开郁、辟秽和中的功效,常食茉莉花对痢疾、腹痛、结膜炎及疮毒等具有很好的消炎解毒的作用。它还有清肝明目、生津止渴、祛痰治痢、通便利水、祛风解表、坚齿、防辐射损伤、抗癌、抗衰老之功效,可使人延年益寿、身心健康;其香气怡人,有理气安神、润肤香肌之功效,可改善焦虑现象,对慢性胃病、月经失调也有疗效。茉莉花与粉红玫瑰花搭配,冲泡饮用有瘦身的效果,有助于排出体内毒素。

(养生网)

## 感觉容易疲劳 用桑菊泡水喝

春天里很多人容易感到困乏,有报道称,如果经常感到疲倦可能是缺铁,要多给身体补充铁这一微量元素。不过中医专家提醒,对于疲倦要辨证治疗,单纯补铁未必有效,最好多吃些补阴的食物。

北京中医药大学附属东方医院亚健康科主任彭玉清指出,人经常感到疲劳可能有多种原因,缺铁、气虚、阴虚、血虚、心情不畅等原因,都可能使人容易感到疲劳。此外,春季人容易感到疲劳也和阳气升发有关。阳气升发,人体供应到皮肤毛细血管的血液增多,头部以及脏器缺氧,阴精不足,人就会感到疲劳。要减少疲劳的发生,首先要保持心情舒畅,其次是要早睡早起,尤其是早晨不要贪睡,如果感觉困乏可以做做健身操。饮食上少吃阳亢的食物,如油炸和辛辣食品;可多吃些滋润补阴的食物,如鸭肉、荸荠、藕、百合、山药、南瓜、核桃等;还可用桑叶、薄荷、菊花泡水喝,有清热下火的作用。

(杨凤立)

## 我的营养餐

# 爽口米酒冰南瓜

□ 记者 朱娜

炎炎夏季,大家都想吃点爽口的食物,能不能自制健康又好吃的食物呢?

家住涧西区的袁蔚今年29岁,没事的时候喜欢在家动手做点吃的。百合蒸南瓜、银杏蒸南瓜、蜜枣蒸南瓜等,大家都不陌生。这两天气温逐渐升高,袁蔚琢磨着将蒸南瓜做成冰凉爽口型的。她把老南瓜去皮、切块、装盘,块不要太小,否则容易碎;盘子周围放一些鲜百合或银杏(百合干可先用水泡开);将南瓜放笼上蒸15分钟左右,出锅后将适量的蜂蜜浇到南瓜上,然后裹上保鲜膜放到冰箱里;待南瓜变凉后端出来,将适量山楂糕或山楂酪切碎撒到上面,再将适量的江米甜酒浇上,放江米甜酒时要浇均匀,一道爽口的米酒冰南瓜就做好了。尝一口真是清凉爽口,既营养又健康。

专家点评:市中心医院营养科医生王朝霞介绍,这道米酒冰



南瓜冰凉爽口、甜糯润滑,其营养也很丰富。南瓜富含钙、铁、胡萝卜素、膳食纤维等营养物质,能提高机体免疫力、防治糖尿病、高血压、脑中风、便秘等疾病,并有促进消化、抗癌防老

的治疗效果。

银杏富含蛋白质、碳水化合物、粗纤维以及磷、铁、胡萝卜素等营养成分,另外还含有白果醇、白果酚、白果酸等活性物质,有抗菌、止咳、防癌的作用。

百合含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B1、B2等营养素。百合含秋水仙碱等多种生物碱,有润肺止咳、养心安神、抗癌防老的作用。

蜂蜜富含葡萄糖、果糖、各种维生素、矿物质以及氨基酸等营养成分,有润肺止咳、镇静安神、润肠通便、提高机体免疫力等作用。

山楂糕富含维生素C、胡萝卜素、钙等营养素,具有开胃消食、降脂降压等作用。

江米甜酒能健脾开胃、补血养颜。

总的来说,米酒冰南瓜有开胃消食、降脂降压、镇静安神、抗癌防老、润肠通便、提高机体免疫力的作用,是老年人、儿童、体弱以及女性朋友的极佳选择。但是,胃寒、有消化性溃疡的患者不宜食用,糖尿病患者也要谨慎食用。此外,银杏一次不可多食,每人每天最多20粒左右。

## 健脑 需要有好的饮食习惯

**吃早餐** 睡眠时,大脑仍在消耗热量,早上起床是大脑最缺乏能源的时候,好好吃一顿早餐,大脑才能清醒过来,开始一天的工作。早餐最好以全麦、糙米等未精制的谷类为主食。

**每口咀嚼20下** 使用咀嚼

肌时,刺激会传到脑干、小脑、大脑皮质,提高脑部活动,充分咀嚼还有助于分泌胆囊收缩素,这种荷尔蒙能随血液流动进入大脑,提高记忆力和学习能力。

**多吃团圆饭** 爱因斯坦医科大学研究发现,和父母一起吃

饭的青少年,可以摄取到更多的水果、蔬菜和乳制品。为了让孩子的大脑和身体发育良好,增进亲子情感,请尽量自己做菜,全家共享。

**常用地中海饮食** 地中海式饮食包含大量蔬菜、水果、谷

类,以深海鱼等海鲜为主,减少食用肉类、家禽,烹调使用橄榄油,适量饮用红酒。有研究显示,常食用地中海饮食,患老年痴呆症的几率减少40%。爱吃鱼类的芬兰和瑞典,老年痴呆症患者比例最低。(39健康网社区)

## 枸杞鸡蛋羹可养眼

众人皆知,人在老的时候身体各部分功能都在下降,而眼睛是人最先衰老的部分,所以养生要从你的眼睛开始。

人老气血渐衰,肝肾精气亏损,就会出现视近模糊、望远不明的症状,也就是人们常说的老花眼。其实,若能注意眼睛保健,适当饮食调养,视力衰退是可以预防或减缓的。眼睛视万物的功能是依赖于五脏六腑的精气,尤其是肝肾精气的濡养。只有肝肾的功能

正常,眼睛才能得到充分的营养,发挥正常功能。在此,为您推荐一款防治老花眼的药膳——枸杞鸡蛋羹。

枸杞鸡蛋羹的做法非常简单:枸杞20克,与两个鸡蛋调匀后煮熟即可。

中医学认为,枸杞性味甘平,归肝、肾两经,有滋补肝肾、益精明目、养血的功效。中医很早就有“枸杞养生”的说法,认为常吃枸杞能“坚筋骨、轻身不老、耐寒暑”。(健康网)



## 夏季多吃这四种瓜

**西瓜** 是瓜果之首,不仅具有食用价值,而且药用价值颇高,是消暑、解渴、利尿之佳品,民间有“天然白虎汤”之称。当遇到酷热特别是发烧时,抱着西瓜睡觉,比敷冰袋降温还有效。但西瓜性寒,一次不能吃得过多。

**黄瓜** 是瓜类中营养最丰富的一种,被誉为“济世良药”。经常食用有利于排泄胃肠内腐败食物,对降低胆固醇有益。特别是经常唇焦舌燥、喉头干涸,以嫩

黄瓜当水果生吃有奇效。

**冬瓜** 富含维生素B,皮、肉皆可入药,民间有“冬瓜入户,不进药铺”之说。小便不畅,饮冬瓜汤最有疗效。夏天若消化不良,用冬瓜与莲子、百合和鸭肉煮汤饮,能消暑开胃。

**丝瓜** 可解热消毒,通经络、化痰湿。用丝瓜、杏仁与鸡爪煮汤饮,消暑又去湿。夏日生痱子,若用丝瓜汁内服能凉血解毒。

(新华网)



## 9岁以下儿童应该慎食新鲜蚕豆

南京市儿童医院近日接连抢救了5例因食用新鲜蚕豆而“中毒”的患儿。专家指出,目前新鲜蚕豆大量上市,9岁以下儿童要慎食新鲜蚕豆,以免发生中毒事件。

据南京市儿童医院急诊抢救室梅晓丽副主任介绍,蚕豆黄,又称为蚕豆病,是一种以黄

疸、贫血为主要临床特征的溶血反应性疾病,在医学上称为“血红细胞β-磷酸葡萄糖脱氢酶缺乏症”。一些孩子在吃了蚕豆后,全身皮肤会发黄,出现黄疸和血红蛋白尿,因而取名为“蚕豆黄”。其原因是患这种病的孩子的红细胞内缺乏一种“葡萄糖-6-磷酸脱氢酶”的物质。当这些

孩子吃了蚕豆后就容易发生溶血而出现黄疸,造成严重贫血。

据了解,蚕豆病与遗传有关,以9岁以下儿童多见,一般在食用后24~48小时内出现急性血管内溶血。病情轻者,持续1~2天或1周左右,症状逐渐减轻而痊愈。严重者可出现昏迷、休克、肾功能衰竭,如不及时治

疗,发病1~2天内可危及生命。

专家提醒,尽量不要给年龄太小的婴幼儿食用蚕豆,如果食用,也应该完全煮熟后食用。如果发现孩子在食用后出现皮肤发黄,尿色加深,精神欠佳,就要及时带孩子到医院救治,以免危及生命。(新华网)