

## 吃盐太多 易长皱纹

在法国,当身边有皮肤姣好的人出现时,人们往往会半开玩笑地问一句:中南部人吧?吃盐少啊!

据法国美容师解释,这句话的意思是说,住在海边的人平时摄入的盐量较多,所以皮肤很容易长出皱纹,而山区的人较少吃盐,皮肤往往光滑细腻。

盐吃多了为什么容易长皱纹呢?

法国国家医学院网站上的专家解释说,食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中,它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水分平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多,体内钠离子增加,就会导致面部细胞失水,从而造成皮肤老化,时间长了就会使皱纹增多。

应该说,正常的盐摄入量并不可怕。不过,法国国家医学院的一项调查显示,法国人的饮食普遍偏咸,其中以他们最常吃的法式面包含盐量最高。

医学专家提醒大家,吃盐多不仅会造成高血压,还会直接影响人的容貌。要想皮肤好,比较科学的方法是多喝水,帮助皮肤排毒,另外每天盐摄入量不要超过6克。

(39健康网社区)



## 每天一土豆 养胃防中风

**防中风** 土豆中含有丰富的B族维生素和优质纤维素,在人体延缓衰老过程中有重要作用。土豆富含的膳食纤维、蔗糖,有助于防治消化道癌症和控制血液中胆固醇的含量;其中的黏体蛋白质,能预防心血管疾病。与其他富含钾元素的食物如香蕉、杏、桃一样,土豆能减少中风的危险,且无任何副作用。有学者指出,每日吃一个土豆,即可使中风的危险下降40%。

**减肥** 吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含有0.1%的脂肪,是其他所有充饥食物望尘莫及的。每天多吃土豆可以减少脂肪的摄入,使多余的脂肪渐渐代谢掉。

吃土豆也不必担心营养单一,有损健康。土豆含的优质蛋白首屈一指,无论是营养价值还是保健功能,都不在黄豆之下;即便是人体需要的其他营养素如碳水化合物、各种维生素、矿物质等,它也比米面更全面。近些年,意大利、西班牙、美国、加拿大、俄罗斯等国家,先后涌现了一批风味独特的土豆食疗餐厅,以满足健美减肥人士的日常需求。

**养胃** 中医认为土豆能和胃调中、健脾益气,对治疗胃溃疡、习惯性便秘等疾病有所裨益,兼有解毒、消炎的作用。

(39健康网社区)

## 我的营养餐

# 有声有色的改良油泼面

□记者 李永高 文/图

陕西油泼面像兵马俑一样有名,如今又借《三枪拍案惊奇》火了起来。不过,正宗陕西油泼面中的岐山辣椒面并非所有人都能享受得了。近日,记者尝到了嚼时不辣舌,咽下不烧胃,吃后不上火,适合咱洛阳人夏季吃的“改良油泼面”,有声有色更有味,很是得劲。

做这改良油泼面的是洛龙马女士。“油泼面的面有手擀面、拉面、棍棍面(担担面)等,要想筋道、好消化,老少皆宜,还是扯面好。”马女士边说边在面粉中加入了一个鸡蛋、少许食盐,兑水和成面团,揉匀后饧30分钟。然后将面团擀片,用刀切成二指宽的长薄片,一根一根码放好。

汤面时,马女士麻利地把蒜、姜、葱切末,备好生菜、绿豆芽、花生米。

水开后先加两滴油,将面片扯成薄薄的面条下锅,视面条厚度及食用者的肠胃功能确定煮的时长。

面条煮好捞出放在凉开水



中。将生菜、绿豆芽在沸水中焯一下,捞出均匀铺在碗底。面条控水入碗,其上撒匀葱、姜、蒜末,加入醋、生抽,花生米炒香,捞出碾碎与盐、少许辣椒面放在最上面。将适量食用油烧热后,放入黑、白芝麻,待油沸时浇在

葱花、盐、辣椒面上,随着“刺啦”一声,一团烟雾升起,顿时香味扑鼻,用筷子迅速把面搅匀即可使用。

经沸油烫过,扯面表皮焦黄,其上还有油珠在滚动,看上去滑溜,吃起来香辣,厚处有嚼

头,薄处有滋味,再配上一碗咸淡适宜的面汤,“原汤化原食”,不由得周身每个毛孔都舒畅。

到底马女士这油泼面如何,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的品评:马女士这油泼面确实是有声有色:绿的生菜,白的豆芽,黄的面条,红的辣椒,黑的芝麻,诸色俱全;香味扑鼻,声色诱人,酸辣香鲜麻五味兼备,在炎热夏季,即使食欲不振时,也会令人馋涎欲滴。

王朝霞重点谈了营养,面条能在炎热夏季供给人体所需要的热能,并且,相对于其他食物来说,面食更容易消化吸收,在体液丢失严重,消化液分泌减少,许多人都没胃口的情况下,这碗面就显得恰当且重要了。生菜不但颜色好看,吃起来清脆可口,还具有降血脂、抗衰老、促睡眠等作用。绿豆芽有助于提高机体的抵抗力,能抗癌、抗衰老、降胆固醇、防止便秘等,并且,绿豆芽性凉,在炎热的夏季是一种很好的选择。

## 夏季多吃醋 提高免疫力

吃醋有益,但你可能不知道,夏天是吃醋最好的季节。高温环境不仅使人易发肠道传染病,还会让人浑身乏力、食欲不振、免疫力下降……这些问题“吃醋”都能“搞定”。

**合脾胃** 醋能刺激胃酸分泌,健脾开胃,是激起食欲的好方法。而且,醋养胃,胃不好,有慢性、萎缩性胃炎的人,适量吃醋会得到有效缓解。

**杀细菌** 身体在夏季容易受细菌侵害,引起肠道疾病甚至食物中毒。不妨在饮食中加点醋,既杀菌消毒,又提味。

**巧提神** 高温天气特别容易疲劳、休息不好。不过,醋中的醋酸能将导致疲劳的罪魁祸首——乳酸氧化代谢,帮你提神醒脑。

**降血压** “少盐多醋”是传统的健康饮食之道,醋中的矿物质钾能排出体内过剩的钠,可以预防和治疗高血压、动脉硬化、心脏病、中风等疾病。

**善美容** 醋是酸的,却是典型的碱性食物,它能中和体内的酸碱平衡,达到美容养颜的效果。特别是一些醋中还加了玫瑰、蜂蜜等成分,美容效果就更好。

现下,醋已经不是单纯的调味剂,醋中的有益成分被充分利用,成就了百变的“新新醋类”。(39健康网)



## 水果强壮骨质效果更胜牛奶

我们都知道,喝牛奶能强壮骨质,但据最新研究显示,水果在这方面的功能比牛奶更胜一筹。

美国《临床营养期刊》最近刊登了北爱尔兰食品与健康中心的一项研究成果。据说,这是第一个显示吃大量水果会影响骨密度的研究。

研究人员认为,食物中大量的酸性物质是降低人类骨质强度的一个重要因素。因此,多吃中和酸性的食物就可以拥有强壮的骨质,而大部分水果及蔬菜都具有这种作用。



为了证明这一理论,研究人员评估了1345名12~15岁青少年的营养习惯及骨质健康程度。他们对每个孩子都进行了彻底的访问,以得到关于他们每一餐吃什么、平常会吃什么东西等详细的信息,甚至包括了每一种食物的分量。

除此之外,孩子们的身高、社交、青春期状态、吸烟、饮酒、补品的使用及活动等都是这项研究的一部分。最后,还要测量他们后脚跟的骨质强度。结果显示,喜欢吃大量水果的女孩具有最强壮的骨质。

为了让更多的人认可这项研究成果,研究人员指出,他们的调查对象排除了如体重、运动等对骨质健康的影响。(39健康网)

## 饮食多些“茶奶混搭”更健康

□记者 李永高

近日,传统医学健康科普专家指出,长期饮茶者,每天要搭配些牛奶或酸奶。对此,营养专家的建议是,日常生活中,多一些“茶奶搭配”,更益于健康。

中华中医药学会首席健康科普专家、内分泌科教授全小林近日在谈个人养生时指出,普洱茶是一种很好的保健茶,他每天要喝几大杯,为了更利于健康,他同时搭配着牛奶或酸奶喝。

对于全小林的“茶奶混搭”养生,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,长期饮用普洱茶有助消化,可促进糖代谢和血脂代谢,帮助预防“三高”,清除体内废物,但确实容易导致体内一部分钙流失,而



喝奶会补充因为喝茶引起的钙流失。

不过,王朝霞也表达了自己的看法。这种奶茶混搭也可能存在不足,奶中的一些成分会破坏茶中的茶多酚,从而影响茶的保健作用。同时,她指出,人体处于平衡状态,就是健康,失衡就是疾病。人要维持健康,在各个方面都要做到尽量平衡。日常生活中,即便不喝茶,其他食物如菠菜、苋菜、竹笋等蔬菜中含有丰富的植酸,也会引起钙的流失的,因此,有必要多些针对性的“混搭”,在膳食中增加含钙丰富的食物,如牛奶、豆制品、虾皮、石螺、鱼骨粉、芝麻酱等。