

适量吃蹄筋和肉皮 预防骨质疏松

中老年人应适量吃一些蹄筋和肉皮来保持胶原蛋白的摄入,从而预防骨质疏松。

近日,在中国医促会和武汉和格生物公司共同举办的“关爱健康,远离骨质疏松——复合骨胶原对防治骨质疏松的作用”学术研讨会上,中国工程院院士王澍寰指出,在预防骨质疏松方面胶原蛋白的补充起着和补钙同样重要的作用。

王院士指出,骨骼好比房子,钙就是沙子,复合骨胶原就是钢筋和水泥,没有复合骨胶原这个网架和黏合剂,人的骨骼大厦就无法建造起来。

北京医院骨科主任张华涛认为,骨胶原的重要组成部分就是胶原蛋白。中老年人可以适量吃些富含胶原蛋白的蹄筋和肉皮等食物来预防骨质疏松。

不能经常食用以上食物的中老年人,可以在医生的指导下适量服用一些复合骨胶原的药品或保健品。(凤凰网)

情绪糟糕时 吃些啥食物



不少朋友在心情不佳时,都喜欢用“饮食修复”,这确实是不错的办法,但是合理的搭配才能达到“食半功倍”的效果。根据情绪吃饭,可以远离怒、悲、疑、懒等坏情绪。

1.压力过大时应该吃:一杯低脂酸奶或两汤匙混合坚果。酸奶是赖氨酸最好的食物来源之一,坚果富含精氨酸。赖氨酸和精氨酸能减少你的担忧。

不该喝:碳酸饮料。《美国公共卫生杂志》刊登的研究发现,每天喝2罐碳酸饮料会导致抑郁和焦虑增加3倍。

2.感觉悲伤时应该吃:菠菜沙拉。甜菜和菠菜等绿叶蔬菜富含B族维生素,有利于血清素等“好感觉激素”的生成。

不该吃:白巧克力。白巧克力不算真正意义上的巧克力,其中不含固体可可粉。白巧克力无法像黑巧克力一样刺激“好感觉激素”的生成。

3.感觉愤怒时应该吃:瓜子。瓜子富含可以消除火气的维生素B和镁,还能够令你血糖平稳,有助于心情平静。

不该吃:肉和糖。肉吃得多,体内的肾上腺素水平高使人冲动。

4.当感觉到焦虑时应该吃:燕麦。燕麦富含维生素B,而维生素B有助于平衡中枢神经系统,使你慢慢平静下来。且燕麦中富含的胆碱和烟酸结合可形成乙酰胆碱,有利于缓解焦虑不安的情绪。

5.当躁动、注意力不集中时应该吃:鸡蛋、碳水化合物。鸡蛋富含胆碱,胆碱是维生素B复合体的一种,有助于提高记忆力,使注意力更加集中。碳水化合物可以引发胰岛素的释放,经过一连串化学反应后,可以起到镇痛、放松和令人平静的作用。

不该吃:冰淇淋,甜食会使体内葡萄糖含量大起大落,导致注意力分散。

6.失恋时可以吃:巧克力豆。巧克力中含有一种叫PEA的化学物质,有兴奋作用,能抑制失恋的痛苦。(361女性网)

蔬菜的 14 种健康营养新吃法



1 买小的

很多蔬菜会因为小而味道更加香甜,而且对健康的好处也尤其多。如小番茄、小胡萝卜等,在很多大超市和专门食品店都会找到这些小类的食物。

2 加点油

对脂肪的恐惧让我们总是觉得离油越远越好,但是,一些健康的油,如有益于心脏的橄榄油可以让蔬菜变得更美味,每天三到五份蔬菜的健康目的也更容易达到。烤西兰花的时候可滴上几滴橄榄油,再加上盐和胡椒粉。

3 蘸东西

生蔬菜可能难以下咽,但是如果蘸点无脂豆沙或喜欢的沙拉酱,会不会好点呢?工作的间隙或看电视时可以吃点。

4 加点奶酪

适度的奶酪沙司会使西兰花或菜花变得更有味,也可以在绿豆、菠菜和甘蓝中加入一点你最喜欢的奶酪。

5 烫菜

欧洲人总会纳闷为什么亚洲人可以吃那么多的蔬菜,包括味道浓重的西兰花,这不仅是因为亚洲人对苦味的敏感度没有白种人那么强,真正的秘密是因为亚洲人喜欢烫菜。把蔬菜蒸或煮30到60秒,然后捞出来泡进冷水中,苦味就会减少。

6 把芽甘蓝放到微波炉中

如果你觉得芽甘蓝味道不好,可以斜切成片,加点水和黄油,放到微波炉中。

7 巧妙处理洋葱

洋葱家族,如大葱、大蒜富含抗癌的混合物,但是由于其浓烈的味道,很多人都非常讨厌吃。在切好的大葱或洋葱中滴入一些橄榄油,气味就没有那么浓烈了。

8 买熟番茄

冬天的温室的番茄颜色看起来不如夏天的那么鲜艳,一定要买成熟后摘下的番茄。要在专门食品店买,或在番茄旺季购买,因为生的番茄是苦涩的。

9 和水果分开放

胡萝卜、南瓜如果和水果放在一起,味道会受到影响。而十字花科植物,如菜花和大白菜如果和水果放在一起,会迅速变黄变软。

10 不吃苦茄子

很多人都知道太熟的茄子会苦,但是这和茄子的大小并没有关系。买茄子的时候,如果你的拇指在茄子上留下的凹痕不能反弹,那么这个茄子应该是苦的,即是很小的一颗。要进一步确定,可检查茄子的“肚脐”:花落的时候会在“肚脐”上留下椭圆或圆形的痕迹,要选择椭圆形的,因为圆形的籽多肉少。要减少茄子的苦味,可以把切好的茄子在盐水中泡



半个小时。

11 在农贸市场购物

十字花科蔬菜,如花椰菜、甘蓝、菜花、大白菜,在架子上的时间越长,味道也会越浓。在农贸市场上的蔬菜是最新鲜的,吃起来味道也会更好。

12 偷偷放进去

如果你不喜欢一种蔬菜的味道,可以把其加入汤中。你可以把胡萝卜碎末或南瓜放入松饼或面包中。下次做肉馅包的时候,和往常一样放入面包屑和鸡蛋后,再放入一些碎的蔬菜进去,如洋葱、南瓜、蘑菇甚至绿豆。

13 重温健康价值

如果你知道甘蓝可以防癌,即使甘蓝很难吃,你都会心甘情愿地多吃,尤其是你的家中有人患癌时。平时可以多留意这些蔬菜的健康价值。

14 纵容你的甜食喜好

所有的婴儿天生喜欢吃甜食,讨厌苦的食物,这是因为很多有毒的植物都是苦涩的。我们知道甜的蔬菜是有益于我们的,如红薯、豌豆和胡萝卜都有很大的营养价值。

(环球网健康)

阴虚少吃辣 吃辣配鱼不配肉

阴虚的人,饮食上要少吃一些热性的食物,因为热能伤阴。味道辛辣的食物如:辣椒、葱、姜、蒜、胡椒、芥末等都是热性的,不仅如此,辣的食物多有发散的效果,也不利阴。所以阴虚的人要尽可能少吃一些辣的食物。

但是中国人有几亿人是喜欢吃辣的,有人说我就好这口,怎么办?我们可以想一些办法来缓和辛辣发散食物对阴气的伤害。

吃鲜不吃干

干辣椒、辣椒粉、胡椒、芥末等干制辣味食品,中医上属于大热之品,而且普通的烹调方式改变不了他们的特性,所以阴虚的人要少吃。而鲜辣椒、葱、姜、蒜等新鲜的辣味食品,加工熟以后辣味会减轻或者消失,即使生吃一点影响也不大,所以吃辣吃鲜不吃干。

大蒜分白皮蒜和紫皮蒜,紫皮蒜味道更辣,多用于调味,不用来吃,阴虚的人调味也可以用白皮蒜。

吃熟不吃生

辣味食品经过烹饪,尤其是加热,一部分的辣味会随着烹饪消失,所以爱吃辣的阴虚人,吃辣要吃熟不吃生。

配鱼不配肉

羊肉、牛肉、狗肉等肉类都是热性的,再加上辣椒,阴虚的人吃了就是火上浇油,爱吃辣味火锅的人可以采取中和的办法:不涮肉,用鱼来代替,并且多放些青菜。

鱼、青菜和其他海鲜多是利阴的,可以冲淡辣椒对阴气的伤害。锅底里不要放人参之类大补药材,这些药材也是大热之性,对有些人是补,但是对阴虚的人来说没什么好处。(凤凰网)



五种海鲜欧米伽3脂肪酸最多 比鱼油好

现在,欧米伽3脂肪酸的大名如雷贯耳。许多研究证明,它对心脏有益,还能增强记忆,改善情绪。这种脂肪酸,特别是EPA和DHA,在鱼油中最普遍。于是许多人都通过吃深海鱼油胶囊来补充。不过,补充欧米伽3脂肪酸最美味健康的方式还是靠吃。近日,美国“美好饮食”网站刊登了含欧米伽3脂肪酸最多的五种海鲜,用它们来补,效果好过鱼油胶囊。

第一名,沙丁鱼。细长的银色小鱼,可鲜食、干制或熏制、腌制等,番茄沙丁鱼、洋葱沙丁鱼都非常美味。每3盎司(85克)含有1950毫克欧米伽3脂肪酸。

第二名,三文鱼。鳞片刺少,肉色橙红,属于肉质细嫩鲜美的鱼类,是生鱼片的经典。野生三文鱼含有的欧米伽3脂肪酸更丰富,3盎司就有1060毫克。

第三名,金枪鱼(罐头装)。金枪鱼的鱼肉呈紫红色,和牛肉相似。其中血红素含量很高,低脂而高蛋白。金枪鱼常用来做馅、做面条、拌沙拉等。每3盎司含有900毫克欧米伽3脂肪酸。

第四名,淡菜(贻贝)。也叫壳菜或青口,味道鲜美,富含多种氨基酸,可炒、拌、做汤等。每3盎司含欧米伽3脂肪酸700毫克。

第五名,虹鳟鱼。中国产量较大,颜色比三文鱼浅,口感较脆。最常见的吃法是烤、炖、烧等,也可以做生鱼片。每3盎司含欧米伽3脂肪酸630毫克。

(人民网)

