

食疗指南

大豆和鱼
可减轻关节僵硬



关节炎让数百万人的膝盖僵硬、疼痛。目前治疗的方法多种多样,但“读者文摘”网站撰文提示,研究指出,一些美味的食物也能帮你减轻膝盖痛。

大豆及其制品。美国俄克拉荷马州的研究显示,每天服用大豆蛋白质三个月之后,人们的膝盖痛会得到改善。大豆及其制品富含大豆异黄酮,具有抗炎的效果,豆浆、黄豆、豆腐等都很好。

高维C水果。澳大利亚对293人的实验发现,摄入大量的水果能减轻膝盖疼痛,并减缓关节炎的发展。对膝盖好的水果主要是维生素C含量丰富的,比如鲜枣、猕猴桃、橘子、芒果、柚子和木瓜。专家推测,是因为这些水果中的维生素C保护了膝关节和支撑结构。

研究发现鱼和鱼油能减轻膝盖痛和关节僵硬。鱼含有的欧米伽3脂肪酸能减轻关节炎,保护膝盖软骨。专家建议,每周可吃两份多脂鱼,比如三文鱼或青花鱼。(健康网)

夏季巧用丝瓜
来防病

盛夏时节,很容易上火,丝瓜是一道具有清热泄火、凉血解毒作用的好菜。此外,它还可使气血畅通,对女性月经不调能起到治疗作用。

丝瓜功效:

1.女性的月经不规律与血脉不通有一定关系,表现为月经周期不规律、经量异常、经期身体不适等。

中医认为,丝瓜性平味甘,有通经络、行血脉、凉血解毒的功效,因此民间常用它来治疗妇科疾病。除了平时用来炒菜、做汤以外,古方上记载,把老丝瓜烧成炭,研末,用温酒调服,对于治疗女性不来月经和经期腹痛有很好的疗效。



2.丝瓜适合女性食用的另一个重要原因,是它具有润肤美容的作用。长期食用可以消除雀斑、增白、去皱;用丝瓜汁擦脸,也能使人的皮肤变得更加光滑、细腻,还具有消炎效果。

丝瓜在烹制时应注意尽量清淡、少油,可勾稀芡,用味精或胡椒粉提味,以保持其香嫩爽口的特点。另外,吃时最好去皮。

下面,推荐几种丝瓜的吃法:

1.把丝瓜洗净,切片,经开水焯后,拌上香油、酱油、醋等,可做成爽口的凉拌丝瓜。

2.清炒丝瓜,能起到清热利湿的作用。

3.香菇烧丝瓜,可益气、通经络。

4.西红柿丝瓜汤,能清热解暑、消除烦躁,尤其适合暑热烦闷时食用。另外,取生丝瓜适量洗净榨汁,按10:1的比例调入蜂蜜搅匀而成的生丝瓜汁,具有清热、止咳、化痰的功效。(饮食网)

我的营养餐

简单营养的虾皮炒蛋

□记者 朱娜 实习生 马午阳



上去就很营养,具体对我们有什么裨益?

市中心医院营养咨询科主任王朝霞医师指出,虾皮中含有极为丰富的钙,有“钙库”之称,

另外还含有锌、镁和其他矿物质;鸡蛋中含有丰富的蛋白质、铁、维生素B、卵磷脂等;油里面含有脂肪可以提供热能。三者结合,对提高抵抗力、免疫力,促进

孩子的营养一直是家长们关心的头等大事,但许多家长由于工作忙,在孩子的早餐方面往往表现得力不从心,那么什么样的早餐既能满足孩子成长的需要,又能节约家长的时间呢?家住涧西区的马先生为他女儿经常做的虾皮炒蛋,就属于一道简单营养且色香味俱全的菜。记者采访了马先生,并请他介绍了虾皮炒蛋的做法。

马先生说,根据个人口味咸淡取适量虾皮,清水冲洗后,再把虾皮放入清水浸泡5至10分钟,去除沙子和一定的盐分;取一到两个鸡蛋打入碗中搅拌均匀;把虾皮放入鸡蛋中再次搅拌均匀(如果觉得虾皮过大,可以将其剁碎再放入蛋液中);把锅烧热后倒入少量的油,把拌好的虾皮蛋炒熟即可。

这又是鸡蛋又是虾皮的,听

桌边提醒

长期拒吃主食
或会导致失忆症

减肥的人各个都对主食恨之入骨,很多人可以连续几个月不吃主食。致胖的“元凶”是总热量而不单纯是主食,长期缺乏主食会导致肌肉无力甚至失忆。

每天下班后到健身房运动是阿丽多年的习惯了,而为了保持健身的“成果”,阿丽健身后拒吃米饭、面食等一切淀粉类的食物,就吃水果再喝点酸奶。记者在采访中发现,阿丽这样的饮食习惯源于一种在白领中相当流行的“低碳水化合物减肥法”。这种方法主张不摄取米饭、面食等含淀粉量高的主食,与此同时,增加摄取高蛋白食物,以达到快速减肥的效果。

几年下来,阿丽的身材确实保持得非常苗条,但在最近的一次体检中,她却查出患了贫血,而且在每次运动结束后,阿丽都会感觉全身肌肉无力,整个人非常疲惫。

针对这种情况,专家分析说,这可能与她的饮食中长期缺乏碳水化合物有关。专家强调:“在运动后膳食营养的补给中,除了适量的蛋白质、脂肪和水之外,最重要的就是碳水化合物的补充。”而国外有研究指出,长期缺乏碳水化合物可能造成记忆力下降,甚至失忆。

(新华网)



蔬菜吃多有四害

蔬菜里含有丰富的维生素、矿物质,膳食纤维也很丰富。吃适量的蔬菜可以促进肠道蠕动,促进排便,提供机体所需的微量营养素,发挥抗氧化作用和保证人体各器官的正常功能,但是摄入过多的蔬菜会有以下危害:

某些蔬菜含较多的草酸易形成结石 菠菜、芹菜、番茄等含有较多的草酸,与其他食物中的钙结合,容易形成草酸钙结石,这是很多喜欢吃素的女性易患结石病的原因之一。

易加重结石病情 大部分蔬菜是碱性食品,对于已患有磷酸钙结石的病人,日常吃大量碱性食物可使结石增多,且不易排到体外。

影响钙、锌吸收 怀孕的妇女和生长发育期的儿童、青少年,大量摄入蔬菜会阻碍体内钙、锌吸收,影响孩子智力发育和骨骼生长。

不易消化 粗纤维含量高的蔬菜,如芹菜、春笋等,大量进食后很难消化,胃肠疾病患者不宜多食。粗纤维还容易使肝硬化患者胃出血或食管静脉曲张出血等,加重病情。

(39健康网)



夏季饮食注重五佳

最佳蔬菜——苦味菜

夏季气温高、湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。现代科学研究也证明,苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品,可供选择。

最佳汤肴——番茄汤

夏季多喝番茄汤既可获得养料,又能补足水分,一举

两得。番茄汤烧好待冷却后再喝,所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效。

最佳肉食——鸭肉

切莫以为夏季只宜吃清淡食物,其实夏季照样能进补,关键在于选准补品。特别推荐鸭肉,鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料,而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽,性寒凉,从中医“热者寒之”的治病原则看,特别适合体内有热、上火的人食用,以缓解如低烧、虚弱、少食和水肿等多见于夏季的病症。鸭肉与火腿、海参共炖,炖出的鸭

汁善补五脏之阴;鸭肉同糯米煮粥,有养胃、补血、生津之功,对病后体虚大有裨益;鸭肉同海带炖食,能软化血管、降低血压,可防治动脉硬化、高血压、心脏病;鸭肉和竹笋炖食,可治痔疮出血。

最佳饮料——热茶

夏天离不开饮料,首选的既非各种冷饮,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素,每100克茶叶中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克、红茶24.1毫克。既解渴又解乏,热茶的降温能力大大超过冷饮。

(39健康网社区)