

营养课堂

一日吃两种颜色水果

夏秋之际是水果最丰富的季节,西瓜、荔枝、香瓜、龙眼、葡萄都能吃到。吃这些水果有何讲究呢?

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚副教授说,水果基本的营养成分类似,如都含有大量的维生素、矿物质和膳食纤维。但不同的水果,营养价值略有差异,相对而言,桃子、樱桃补血;枣、荔枝维生素C含量较为丰富;菠萝、葡萄健胃;西瓜、香瓜去湿利尿。他建议大家,每日两次吃不同种类的水果,尤其是两种不同颜色的水果,更有营养均衡的保健效果。俗话说“过犹不及”,水果同样如此,别过量食用是个大原则,具体饮食建议如下:

西瓜



又叫寒瓜,甘甜多汁清爽解渴,夏季特别容易多吃,很多人在不经意间一吃大半个。陈超刚说,西瓜属寒性食物,易伤脾胃,所以脾胃虚寒或大便稀薄的人最好少吃。正常人也不宜食用过量,否则会损伤脾胃而引发消化不良或腹泻。

葡萄



葡萄具有补肝肾、益气血、生津液等功效。有的人喜欢连皮一块吃下去,认为这样更有营养。陈超刚说,这种吃法确实能多摄入点维生素,但葡萄皮含有一种叫单宁的物质,不仅会产生涩味,还可能影响消化。所以权衡利弊,还是吐皮为好。

桃子



多吃桃子帮助补铁补血,但是有的人对桃子上的毛过敏,吃前可用盐直接搓桃子的表皮,然后再用水冲洗,能较干净地去除桃毛,避免食桃带来的消化不良或过敏。

荔枝



荔枝维生素C含量高,但由于糖含量也高容易上火。所以,吃荔枝时注意控制量,每次十来颗比较安全。过量吃荔枝,可能会促进体内“火气”爆发,让喉咙发痛,皮肤长暗疮。

(《信息时报》)

初秋保健多喝粥



立秋后,人们对自身的保健更加注意了,因为很多疾病都会在秋后复发,被医生称之为“多事之秋”。由于立秋之后会带来和“秋燥”有关的多疾病,因此在饮食方面,人们可以适当多吃些润肺的食物,比如清热、生津、养阴的萝卜、西红柿、豆腐、藕、蜂蜜等,尽量不吃或少吃辛辣、燥热、油腻的食物。

夏秋交替之际,很多人都会有脾胃功能减弱的现象,体虚者尤其如此。粥是此时调节脾胃最好的饮食。下面介绍几种常见易做的粥:

第一,宜喝黑芝麻粥。黑芝麻6克,粳米50克,蜂蜜适量,水煮成粥。黑芝麻粥具有润肠通便、益五脏、壮筋骨的作用。适用于肝肾不足、虚风眩晕、风痹、瘫痪、大便燥结、病后虚羸、须发早白、妇女产后乳少等病症。

第二,宜喝鲜藕粥。粳米250克,鲜藕100克,加水适量,共煮成粥。鲜藕具有清热生津、开胃助消化、凉血止血的作用。鲜藕粥适用于肺胃有热、口渴口臭、咳痰咯血、跌打损伤、淤血滞留等病症。

第三,宜喝玉米面粥。玉米面50克,精盐少许,加水适

量,煮成粥。玉米面粥具有调中开胃、利尿止淋的作用。适用于食欲不振或三焦气化不利而引起的小便短少,甚至尿道涩痛等病症。

第四,宜喝白木耳粥。梗米250克,白木耳15克,加水适量,共煮成粥。白木耳粥具有润肺止咳、益气生津的作用。适用于阴虚内热燥咳、气阴两虚等病症。

第五,宜喝苹果粥。苹果500克,西米、白糖各100克,加水适量,共煮成粥。苹果粥具有生津、润肺、除烦、解暑、健胃等作用。适用于气力不足、反胃、消化不良、肠炎痢疾、大便干结、高血压等病症。

第六,宜喝菊花粥。菊花30克,梗米100克,先将菊花煎汤,取汁再煮成粥。菊花粥具有散风热、清肝火、明眼目等作用。适用于秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等病症,对心血管疾病也具有较好的防治作用。

第七,宜喝枸杞粥。枸杞30克,梗米100克,加水适量,同煮成粥。枸杞粥具有滋补肝肾、明目补虚等作用。适用于中老年人肝肾阴亏、视物模糊、腰酸腿软等病症。

(39健康网)

吃黑木耳化结石 溶解体内异物

黑木耳对无意食下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子等异物具有溶解作用。为防止和治疗各种异物造成的胃肠不适等病症,不妨常吃些黑木耳,尤其是从事理发、开矿、锯木、修理、护路等行业的人员更应经常吃些黑木耳。

近年国内外研究认为,黑木耳对胆结石、肾结石、膀胱结石、粪石等内源性异物有比较显著的化解功能。黑木耳所含的发酵碱和植物碱,具有促进消化道与泌尿道各种腺体分泌的特性,并协同这些分泌物催化结石,滑润

管道,使结石排出。同时,黑木耳还含有多种矿物质,能和各种结石产生强烈的化学反应,剥脱、分化、侵蚀结石,使结石缩小,排出。

对于初发结石,保持每天吃1次~2次黑木耳,疼痛、恶呕等症状可在2天~4天缓解,结石能在10天左右消失,对于较大较坚固的结石,其效果较差,但如长期食用黑木耳,亦可使有些人的结石逐渐变小变碎,排到体外。以前的研究已经证明,常吃黑木耳,还能预防血栓等症的发生。

(《北京青年报》)

有益健康的六种“脂肪食物”

很多时候,我们谈脂肪色变,其实,脂肪也有好坏之分,以下的食物富含不饱和脂肪酸、OMEGA-3脂肪酸,多吃有益。

核桃 核桃中富含多种不饱和脂肪酸,经常食用,能使高密度脂蛋白水平上升,将胆固醇运送至肝脏进行代谢排到体外,从而防止胆固醇形成。

奶酪 奶酪中的脂肪能更好地促进身体对其他食物中钙成分的吸收,一片优质纯奶酪中富含的钙质、蛋白质和维生素A甚至能和一杯牛奶相比美。

杏仁 杏仁中富含单一不饱和脂肪酸和亚油酸,它们都能有效降低人体内

的胆固醇水平。此外,杏仁中还含有大量矿物质锌和少量钠。

开心果 开心果中富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、过氧化物以及酶等物质,适当食用能保证大脑血流量,令人精神抖擞、容光焕发。

花生 花生含有能降低导致心脏病的甘油三酯,并含有丰富的HDL和营养,用花生来代替薯片、爆米花等零食,能帮助增进心脏健康。

巧克力 巧克力中含有的特殊脂肪能为你提供大量的抗氧化成分,有延缓衰老的作用,这对于爱甜食的女性来说,真是个好消息。

(雨婷)

看看冰箱里最不健康的六大食物

美国《网络医学博士》最近一篇报道列出了冰箱里十种最不健康食品。除去中国人饮食中很少摄取的品种后,看看下面六种冰箱中最不健康的食品,你家有几种?

甜饮料 比如可乐、果汁饮料、运动饮料和功能饮料等。它们通常没有营养,但是热量却很充足。建议把这些甜饮料“赶走”,换成白开水、绿茶和红茶,这些饮料没有热量,能让我们保持水分,茶还能帮助

产生健康的抗氧化物。

酒精饮品 酒精危害人所共知,长期过量地饮酒,肝脏不得不将酒精分解成脂肪酸,然后堆积在肝脏内,最后导致脂肪肝。如果不得不喝酒,注意要适度哦。

加工肉制品 包括午餐肉、香肠和火腿等,这些是最不健康的食品,因为这些食品中含有大量的钠,有时候还有亚硝酸盐一类的防腐剂。据美国癌症研究学会报告,防腐剂与结

肠癌患病危险增加有关。钠含量高的饮食会增加患高血压的危险。

全脂乳制品 乳制品中含有蛋白质、钙、维生素B₁₂和核黄素,但是全脂乳制品中也含有大量的脂肪和胆固醇。如果你每天喝16盎司(约453克)的全脂牛奶,一个星期内你摄入的热量就会达到1904卡。还是换成低脂或脱脂产品吧。

冰淇淋 很多美国人家

庭都有冰淇淋。即便按照冰淇淋杯上的建议每天只吃半杯,每天的饱和脂肪、总脂肪和热量也会超额。

酱制品 冰箱里经常放的有奶油沙拉酱、蛋黄酱、千岛酱或蓝纹奶酪。两匙奶油沙拉酱会让沙拉热量增加大约120卡,钠增加380毫克,所以要逐渐减少沙拉酱的用量。中国人还爱吃黄豆酱等酱制品,这些也都是钠含量极高的食品,也要尽量少吃。(新华网)