

## 胡萝卜 三种吃法更营养

享有“小人参”美誉的胡萝卜，不仅营养价值高，还有很多保健功效。胡萝卜的吃法很多，究竟怎么吃最有营养呢？

胡萝卜富含的营养素中最重要的是β-胡萝卜素，它是维护人体健康不可或缺的营养素，能保护视力、滋润皮肤、提高免疫力等。

想把胡萝卜的保健功效发挥到极致，就要尽可能地增加β-胡萝卜素的摄入。熟吃胡萝卜，并且在烹饪时接触到油脂，才能达到这样的效果。而生吃则会浪费营养，更不建议榨汁，这样会浪费有益健康的膳食纤维。

在众多吃法中，最推荐的是用胡萝卜做馅包饺子、蒸包子。主要有3个原因：首先，胡萝卜中富含的β-胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。把胡萝卜与肉类混合做馅，动物油脂会提高β-胡萝卜素的吸收率。做素馅，最好先将切碎的胡萝卜在油锅中翻炒几下，使β-胡萝卜素溶入油脂，再调成馅。其次，胡萝卜切碎后，营养更容易吸收。最后，由于胡萝卜有种种特殊味道，有些人不喜欢。把胡萝卜混在馅里，肉和鸡蛋的味道都能有效“掩盖”这种胡萝卜味儿，这样，营养和口味可以兼得。

此外，胡萝卜用油炒着吃，也可促进人体对β-胡萝卜素的吸收。秋季气候干燥，胡萝卜、土豆切丝同炒清脆爽口，还能滋养肌肤。

胡萝卜与其他食材一起炖煮，如牛羊肉，也是不错的选择。但不妨先把胡萝卜整根煮熟后，再切块放入锅中与肉一起稍炖几分钟。据英国纽卡斯尔大学研究，这样可使胡萝卜中的抗癌物质比先切再煮增加1/4。(人民网)



## 鸡腿炖汤清淡少油 一样养生

都知道鸡汤鲜美补身。可是，炖鸡汤常是厨房的一项“大工程”：要把整只鸡收拾清理起来麻烦，而且一只鸡炖好，往往要很长时间才能吃完，保存起来也不方便。有没有简单省事儿的鸡汤炖法呢？不妨试试用鸡腿来做汤。

鸡腿是鸡身上肉最嫩的地方。用它来炖汤，肉嫩汤鲜，而且清淡少油。汤里的鸡腿肉，还能单独蘸酱油吃，味道好还不浪费。其实，在许多药膳食谱里，鸡腿都是煲汤常用食材，比如六味地黄鸡腿汤、桃仁鸡腿汤、花菇灵芝煲鸡腿等。特别对于希望减肥的人来说，喝鸡腿汤更好。既能达到养生效果，又能避免吸收过多油脂。

给大家介绍一款家常的香菇鸡腿汤：将鸡腿洗净切块，先用加有料酒的沸水把鸡腿块煮一遍，去掉腥味和血沫。锅内装适量清水，再放入鸡腿块以及香菇、葱、姜等辅料，开水煮至20分钟，煮好后放入盐调味。(人民网)



# 5个错误吃法 让鸡蛋变“毒品”

鸡蛋大家当然会吃，可是误区不少。比如，有些人认为生吃鸡蛋可以获得最佳营养，其实生的鸡蛋中的蛋白质难以被人体吸收。鸡蛋的吃法有很多种，但不正确的吃法对我们的健康有着不良影响，所以在生活中，我们应该尽量避免以下误区：

### 错误吃法1：过量吃鸡蛋

鸡蛋是公认的营养食品。但是，鸡蛋是高蛋白食品，如果食用过多，可导致代谢产物增多，同时增加肾脏的负担，造成肾脏机能的损伤。

**正确吃法：**从营养学的观点看，为了保证膳食平衡、满足机体需要，又不会营养过剩，一般情况下，老年人每天吃1~2个鸡蛋为宜。中青年、从事脑力劳动或轻体力劳动者，每天可吃2个鸡蛋；从事重体力劳动，消耗营养较多者，每天可吃2~3个鸡蛋；少年儿童由于长身体，代谢快，每天也应吃2~3个鸡蛋。孕妇、产妇、乳母、身体虚弱者以及进行大手术后恢复期的病人，需要增加优良蛋白质，每天可吃3~4个鸡蛋，但不宜再多。

### 错误吃法2：生吃鸡蛋

生吃鸡蛋是从西方流传过来的一种吃法，很多OL都把吃生鸡蛋，或者半生的鸡蛋作为一种健康的时尚。其实，鸡蛋在形



成过程中会带菌，未熟的鸡蛋细菌未被杀死，容易引起腹泻。并且，鸡蛋的蛋白含有抗生物素蛋白，需要高温加热破坏，否则会影响食物中生物素的吸收，使身体出现食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等症状。

**正确吃法：**不同煮沸时间的鸡蛋，在人体内消化时间是有差异的。“3分钟鸡蛋”最容易消化，约需1小时30分钟；“5分钟”鸡蛋在人体内消化时间约2小时；煮沸时间过长的鸡蛋，人体内消化要3小时15分。

### 错误吃法3：鸡蛋+豆浆

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋，或是把鸡蛋打在豆浆里煮，也是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分，单独饮用有很强的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

### 错误吃法4： 煎荷包蛋和茶叶蛋

煎鸡蛋时，边缘会被烤焦，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸，这种氨基酸在高温下常可形成致癌的化学物质。此外，茶叶蛋也应少吃，因为茶叶中含酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合，对胃起刺激作用，影响胃肠的消化功能。

**正确吃法：**就营养的吸收和消化率来讲，煮蛋为100%，炒蛋为97%，嫩炸为98%，老炸为81.1%，开水、牛奶冲蛋为92.5%，生吃为30%~50%。可见，煮鸡蛋是最佳吃法。

### 错误吃法5：鸡蛋+糖

很多鸡蛋食谱里都离不开一种调味料：糖。比如蛋糕、双皮奶、鲜奶炖蛋、腐竹鸡蛋汤水、番茄炒蛋……其实，鸡蛋与糖一起烹饪，二者之间会因高温作用生成一种叫糖基赖氨酸的物质，破坏了鸡蛋中对人体有益的氨基酸成分。值得注意的是，糖基赖氨酸有凝血作用，进入人体后会造危害。

**正确吃法：**如需在鸡蛋中加糖，尽可能等凉凉后放入搅拌，味道不减。

**正确吃法：**鸡蛋富含蛋白质，是人体补充蛋白质很好的来源，但它是属于动物性蛋白质，根据蛋白质互补原理应该和植物性蛋白质搭配，如大豆、木耳、菌菇类等富含植物性蛋白质的食物一起食用。(瑞丽女性网)

## 秋季吃扁豆 健脾去湿助消化



郑板桥有一首诗写道：“一庭春雨瓢儿菜，满架秋风扁豆花。”扁豆，也就是我们常说的豆角，别名为南扁豆、蛾眉豆、羊眼豆等。嫩荚是普通蔬菜，种子可入药。扁豆气清香而不串，性温和而色微黄，与脾性最合。

从中医说来，从立秋到秋分之间时段叫做“长夏”。长夏的特点是雨水较多，暑热夹湿，脾胃受困，人常常觉得精神委顿、食欲不振、胸闷腹胀、困倦乏力等。明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养

收，冬应肾而养藏。”长夏时喝扁豆粥，有去湿、健脾、助消化、增食欲的作用。

扁豆味甘、性平，归脾、胃经，有健脾、和中、益气、化湿、消暑之功效。它属于药食同源的蔬菜，一般人群一年四季均可食用。而且，含碳水化合物不多，糖尿病患者也可以放心食用。

扁豆的营养成分相当丰富，扁豆衣的B族维生素含量丰富，每100克扁豆的膳食纤维含量为4.4克，比我们常说的富含膳食纤维的芹菜多3倍。膳食纤维有机体清道夫的作用，对缓解便

秘、给身体排毒大有好处。

扁豆含有皂甙和血球凝集素，如果不熟透吃，容易中毒。轻者出现恶心、呕吐等胃肠症状，重者可有呕血、四肢麻木等症状。因此，扁豆一定要充分炒、煮。常见的用开水焯一下的做法也不行，因为焯不能让食物熟透，有害的成分没有被化解。其他豆类食品也有这个问题。因此，豆浆在煮开之后，还需要用文火再煮5分钟。而许多人喜欢吃的凉拌豇豆，则要注意放醋、加蒜，以增强解毒作用。(沈雁英)

## 养生茶不能天天喝

胃寒少喝菊花茶 火大别喝红枣茶 感冒少喝桂圆红枣茶 腹泻别喝玫瑰花茶

喝茶养生日益流行。许多人习惯在手边放一杯加入山楂、枸杞、菊花等有“药效”食材的“养生茶”。五花八门的养生茶真能天天喝吗？

### 菊花枸杞茶，胃寒要少喝

菊花和枸杞搭配在一起泡茶，具有养阴补血、疏风清热、解毒明目的功效，尤其适合长坐在电脑前的白领和学生。但菊花性凉，所以下面几类人要慎喝：胃寒的人、月经期的女性及孕妇、体虚腹泻的人和少年儿童。

**最佳喝法：**五六朵菊花，五六颗枸杞，沸水冲泡，一周2~3次。

### 桂圆红枣茶，“火大”不要喝

桂圆红枣茶受到众多女性的追捧，能够唤起好气色，延缓衰老。但由于桂圆偏热性，多喝容易上火滞气，所以有感冒、咳嗽等症的人最好不要喝。火力强盛的年轻人也要少喝，以免上火。由于枣含糖量高，糖尿病患者要注意。

**最佳喝法：**桂圆红枣各5颗，用沸水冲泡。最好将红枣划开。

### 人参茶，高血压少喝点

人参虽然昂贵，但泡茶的人参相对便宜，故而人参茶很受人

们青睐。人参茶适合中老年人，能调理身体机能，补充气血。但阴虚火旺、手脚发热的人不宜服用。女性月经期、患有高血压或容易头疼的人也最好别喝。

**最佳喝法：**一天一杯即可，连续喝三天后停三天，可以让体内累积的药物成分代谢。

### 玫瑰花茶，气虚别多喝

玫瑰花茶有解郁作用，能理气清热，安神美容。但本身胃寒、腹泻的人不要服用。常感觉到疲倦、气虚的人也不宜多喝。

**最佳喝法：**用热水冲泡10颗左右的干玫瑰花，可配蜂蜜。(人民网)

