

食疗餐桌

卷心菜 营养与药用并举

卷心菜虽是普通的家常菜,但其营养和药用价值却很高。中医认为它性凉味甘,有健脾养胃、缓急止痛的作用。

在世界卫生组织推荐的最佳蔬菜中,卷心菜名列第三,特别是在保护肠胃方面有着独特的优势。现代研究发现,卷心菜富含的维生素K能防止出血,维生素U能有效治疗受伤的黏膜。卷心菜的新鲜汁液能治疗胃和十二指肠溃疡,能止痛和促进伤口愈合,曾被提取成防治胃病的药品。

卷心菜的缺点是营养遇热易破坏,所以适合做成沙拉或榨汁;胃凉或胃功能弱的人可以焯一遍再吃。

中医认为卷心菜性平、味甘,归脾、胃经;可补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、利脏器、祛结气、清热止痛;主治睡眠不佳、多梦易醒、耳目不聪、关节屈伸不利、胃脘疼痛等病症。(养生网)



秋冬 常食这五类

引发口唇干裂的主要原因有:日常饮食缺乏水分和油脂,缺乏维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及阴虚低热、气候干燥或某些全身性疾病。饮食防治口唇干裂,应摄取食性平和或偏冷的食物。

蔬菜类 如菠菜、芥菜、苋菜、芥菜、黄花菜(鲜黄花菜应经蒸或煮处理后再食用,防止秋水仙碱中毒)、茭白、萝卜、茄子、竹笋、西红柿、冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、蘑菇、银耳、绿豆、大豆及其制品。

水产品 如紫菜、海带、海蜇、蛤蜊、龟肉、田螺、蟹、泥鳅、鲤鱼、鳊鱼、黑鱼、牡蛎。

禽肉蛋类 如乌骨鸡、猪肉、鸭肉、鸭蛋、鹅蛋、鹅肉、猪肺、兔肉、马肉及奶类。

粮食及硬果类 如芝麻、松子、黑豆、小米、小麦、大麦。

水果类及其他 如桑葚、甘蔗、香蕉、西瓜、甜瓜、枇杷、芒果、梨、罗汉果、柿子、菠萝、椰子、荸荠、莲藕、生菱、莲子、百合、薏苡仁、枸杞子、茶叶、菊花、蜂蜜、冰糖、食盐等。

此外,口唇干裂者应戒烟,少饮咖啡。(瑞丽女性网)



让你受益终生的饮食习惯

每餐之前喝两杯水。这样做能使身体一直处于“水当当”的状态,还能控制食量。荷兰一项研究显示,饭前喝两杯水能减少饥饿感和食物摄入量,从而起到减肥作用。

把咖啡加在牛奶里,而不是把牛奶加在咖啡里。早起的第一件事,就是在杯子里倒满脱脂奶。然后喝掉1/5,再用咖啡把它填满。这样,你就能摄入人体每天所需25%的维生素D和30%的钙。

吃完快餐喝一大杯水。快餐里的热量和盐一般都严重超标,虽然我们拿吃进肚里的脂肪没办法,但一大杯水可以帮你稀释体内钠的浓度,让你离高血压远一点。

不放弃每一个吃洋葱的机会。很多人吃菜时会小心翼翼地挑出洋葱,唯恐避之不及,这就大错特错了。洋葱含有大量保护心脏的类黄酮,因此,吃洋葱应该成为我们的责任。尤其在吃烤肉这种不怎么健康的食品时,里面的洋葱就是你的“救命草”。

用凉水泡茶。最近美国农业部研究发现,与青菜或胡萝卜相比,一份红茶中含有更多的抗

氧化物质,它可以有效帮助你抵抗皱纹或癌症的侵扰。凉水可使茶中的有益物质在不被破坏的情况下慢慢溶出,你所要做的只是多等待一会儿。

下午3点准时加餐。赖床可以成为你不吃早餐的理由,但下午3点的加餐就不能用任何借口推托了。在午餐和晚餐之间补充营养,可以帮你度过一天中最疲劳的时间。酸奶、水果、饼干都是不错的选择。

每天定个喝水任务量。忙碌的工作会让你在口干舌燥时才想起一上午都没喝水。在办公桌上准备一个1.5升的大瓶子,把一天要喝的水倒在里面,给自己规定喝完才能下班。

用热水漂洗肉块。在切成块的肉上铺一层厚纸巾,可以吸收油脂。如果你想去得更干净,可以把肉块放在漏勺里,用热水漂洗。使用这种方法可以去掉大约一半的脂肪。

把凉拌菜改为蘸凉菜。不是只有烤肉热量高,酱汁一样会给原本健康的凉拌菜带来不少热量。所以,把调好的酱汁放在一个小碗里,用切好的菜蘸着吃,这样,你需要的酱汁只是原来的1/6。



有些“素”菜要“荤”着吃。油吃多了不好,但一点不吃更不好。南瓜、胡萝卜中含有大量的β-胡萝卜素,因此不能吃得太清淡,用油炒或凉拌都可以。如果南瓜用来煮粥,就要保证其他菜里有油,让它们到肠胃里会合。

睡前吃些高纤维食品。美

国麻省理工学院博士朱蒂斯·沃特曼说:“睡前半小时吃些低热量的碳水化合物零食有助于睡眠。”食用谷类食品是最简单的补充纤维的方法,而大多数人每天摄入的纤维量只有身体需要量(25克~35克)的一半,所以,建议抓住睡前的最后时刻补充一下。

早餐吃碗热汤面可润燥



“秋燥”烦人,秋季早餐多吃热汤面、多喝粥,有很好的润燥功效。

早餐来碗热汤面就是不错的选择。早上吃上一碗热腾腾的面条,暖胃又暖身。面粉含有多种氨基酸和维生素,且含热量低。在煮的过程中,面条会吸收大量的水,100克面条煮熟后会变成400克。

吃面的同时,需要搭配鸡蛋、牛肉等肉蛋类食品,补充

人体所需的蛋白质,使人精力充沛。也要适量补充类似莴笋叶、胡萝卜、豆芽等蔬菜,保证各种营养物的摄入,达到营养均衡。面条在肠胃中的消化较慢,使人长时间有饱腹感,不容易饥饿。同时,口感滑软的面条也非常适合牙口不好的老年人,更易于消化吸收。

此外,一到秋天,人的脾胃功能都会不同程度的减弱。粥是秋季调理脾胃最好的饮食。

《黄帝内经》中提到“五谷为养”,玉米、红薯、小米、绿豆、芝麻等都是煮粥的好食材。在煮粥时加些切碎的梨块,有生津止渴、滋阴润燥的作用;加些用水发好的银耳,有养胃强身的作用;加些瘦肉、皮蛋,可以补充蛋白质的消耗。

吃早餐要遵循量少质优、有干有稀,要注重主副食的搭配,在喝汤、喝粥的同时加一些馒头类的主食和肉蛋类的食物会更好。

我的营养餐

家常炸酱面 营养又美味

□ 记者 杨寒冰 / 文图

55岁的王树成爱吃炸酱面,以往他都是跑到饭馆去吃。但是对美食颇有讲究的王大叔经常吃得不太满意:要么酱太淡,要么酱太咸,有时酱太干,和面条融合不到一块去,有时酱又太稀,吃起来像汤面条。

钱花了,还吃得不满意,不如自己动手做,对烹饪颇感兴趣的王大叔,决定自己在家做炸酱面。

经过多次实践,王树成的家常炸酱面做得是不咸不淡不干不湿。每次家人吃完都会埋怨他:“真烦人,又吃多了!”

闲话少说,来看看王树成制作炸酱面的步骤。

先说备料,以四口之家为例。8块钱的肉末,两小袋大豆酱,适量香菇丁,姜末、葱末,偏爱辣食的还可以备两个小红辣椒。

先把锅烧热,倒入食用油,油一定要比平时炒菜时多放一些。油稍微加热以后,倒入肉末来回翻炒,待肉末内的水分完全炒出来之后,把肉末捞出。

这时的锅内不仅有油,还有炒肉末时炒出的水,待锅内的油(水)滚开之后,把小红辣椒炸一下。不爱吃辣的人,可以直接往锅内倒入姜末、葱花、香菇丁进行翻炒。稍后,将肉末再次倒入锅内,一起翻炒。食料的香味完全翻炒出来之后,将它们全部捞出来。

然后再倒入新的姜末、葱花,大豆酱,待酱的香味溢出之后,把肉末再次倒入锅内。把酱和肉末等拌匀之后,倒入两碗开水(记着,是开水,因为冷水会使肉变得发硬),水滚开之后,加入适量味精、鸡精。

换一口锅下面条,面条滚开后,放入青菜。

捞一碗面条,浇上干润适宜,咸淡适中的炸酱,嗯,那个食欲是顿时大开啊。

市中心医院营养科医生王朝霞对王树成的炸酱面进行了营养评述。

基本符合我们一贯提倡的食物多样化、营养平衡的原则,包括了谷物、肉末、蔬菜、油脂等四大类共计五六种食物。

建议使用纯瘦肉馅,适当增加一些蛋白质含量丰富的食品;可配个凉菜比如:“芹菜拌香干”、“金针菇拌鸡丝”、“香椿拌豆腐”、“木耳腐竹”、“拌皮蛋”等等,看个人喜好了。

青菜的使用,不能只是点缀,平均每个人要有3两左右(生重)。



烧油的时间不要过长,否则会产生许多有毒物质。

油不要太多,不然会摄入过多的热能,对预防慢性病不利。

汤是要喝的,煮面条的汤里面,有B族维生素,丢了可惜。