

我的营养餐

美味润燥鲫鱼汤

□ 记者 朱娜
见习记者 马文双 文/图



干燥的秋冬季节,能喝上一碗暖暖的鲫鱼汤,是一件很美的事情,汤里再放一些滋阴润燥的中药就更好了。

西工区的董女士每到秋冬季节就喜欢做鲫鱼汤。她认为秋冬季节人们活动较少,身体容易堆积脂肪,如果大量摄入高热量和高脂肪的食物,不利于身体健康,也不利于保持身材。而鲫鱼汤脂肪含量不高,不仅能满足口味,还能起到润燥的效果。

把鲫鱼洗净控水,平底锅放适量的油,待油热后将鲫鱼放入锅内,煎至两面发黄取出。最好用砂锅炖汤,这样炖出来的汤味道比较好。砂锅内放入凉水,将鲫鱼放入锅内,放适量的胡萝卜和豆腐,再放姜片和料酒去腥。最后,将玉竹和沙参各15克放入锅内。对于沙参和玉竹,有些人可能会陌生,这两味中药是滋阴润燥的好东西。鱼汤炖大约1小时后,根据自己口味放盐和胡椒粉进行调味,就可以喝了。

董女士说,如果希望汤呈奶白色,放一些牛奶进去,汤色会更诱人的。

专家点评:这个季节,正是喝鲫鱼汤的时候。秋冬季节,干燥多风,是呼吸道疾病好发的时候。因此需要我们多摄入一些汤汤水水,或者具有滋阴润燥以及富含维生素A的食物。

鲫鱼富含优质蛋白,可提高机体的免疫力,同时脂肪含量低,而且不饱和脂肪酸在其中所占比例较大,能很好地预防高血压、冠心病、动脉粥样硬化等。玉竹有养阴、润燥、除烦、止渴的功效,能帮助机体对付秋冬干燥。沙参是中医常用的滋阴生津的中药,具有提高机体免疫力、祛痰止咳的作用,能有效防止上呼吸道感染。鱼汤里的胡萝卜富含β-胡萝卜素,到体内可以转化为人体必需的维生素A,能起到提高机体抵抗力,强壮呼吸道黏膜等作用。豆腐的好处就更不用多说了,与鲫鱼一起炖可以起到互补作用,提高各自的营养价值,可谓好处多多。

建议患有痛风、十二指肠溃疡的人,最好不要喝鲫鱼汤。

红薯的六种治病妙用

- 1.煮红薯治热黄疸:红薯煮食,可治热黄疸。
- 2.炒红薯叶通便:红薯叶250克,加油、盐炒熟,一次吃完,一天两次,可治便秘。
- 3.生红薯叶通便:生红薯叶捣碎,调红糖,贴肚脐,可治大小便不通。
- 4.干红薯藤消渴:干红薯藤适量,水煎服,可消渴。
- 5.红薯粉治遗精:每天早晚用红薯粉调服,可治遗精、淋病。
- 6.红薯叶治疳积:新鲜红薯叶90~120克,水煮服,可治小儿疳积,夜盲。(健康之友)



秋冬季应该多吃四大坚果

寒冷的秋冬季节,各种坚果纷纷登场,平时多吃一点,对身体具有很好的补益养生作用。由于产量较大、分布地区广、营养口感佳,榛子、核桃、杏仁和腰果是所有坚果中的佼佼者,被誉为“世界四大坚果”。徐辉(上海交通大学附属第六医院营养科主任)、李晓雯(北京中日友好医院营养科副营养师)二位营养专家介绍了这四种坚果的营养及健康吃法。



核桃防老年痴呆

美国饮食协会建议人们,每周最好吃两三次核桃,尤其是中老年人和绝经期妇女,因为核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等能保护心血管,对预防冠心病、中风、老年痴呆等也同样效果显著。

核桃含有丰富的卵磷脂、不饱和脂肪酸,另外还含有多种抗氧化剂,如维生素C和维生素E,可以对抗让人体衰老的氧自由基。核桃仁的长相很像人的大脑,所以有吃核桃补脑的说法。这是因为,核桃含有大量补脑益智的营养成分,如卵磷脂对脑神经有良好的保健作用,非常适合生长期的孩子和经常用脑的成人食用。

核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低,铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显,秋冬季节对慢性支气管炎和哮喘病患者疗效极佳。可见经常食用核桃,既能强健身体,又能抗衰老。有些人经常吃补药,其实每天早晚各吃几枚核桃,实在大有裨益,往往比吃补药还好。食用时需要注意,不要将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉,这样会损失一部分营养。

■**中医观点:**核桃性质偏温,能补血、养阴、补元气,适合体质虚弱、气虚血虚的人食用,是很好的滋补品。

■**滋补秘方:**核桃与红枣、黑芝麻、阿胶、冰糖同煮,文火熬至膏状,食用有活血化瘀、补血补气的功效,适合贫血、体虚的人食用。其中,冰糖的作用不可小觑,因为其他四种食物的性质都偏温热,冰糖则是性凉,可以抵消掉一部分温热,这样吃起来就不容易上火了。

冬季天气寒冷,阴盛阳衰。人们受寒冷气温的影响,机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此,合理地调整饮食,保证人体必需营养素的充足,提高人的耐寒能力和免疫功能等抵抗力是十分必要的。怎样才能吃得健康又安全呢?

成语“饥不择食”是说人饿的时候,食欲强烈。但是如果抓

四大坚果之首:榛子降压又降脂

在“世界四大坚果”中,榛子不仅被人们食用的历史最悠久,营养价值也最高,有着“坚果之王”的称号。榛子中不饱和脂肪酸和蛋白质含量非常丰富,胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E、维生素B以及铁、锌、磷、钾等营养素的含量也十分可观,这些在四大坚果中都占据优势。

别看榛子富含油脂,但都是对人体有益的,有助于降

压、降血脂、保护视力以及延缓衰老。而且,榛子中富含的油脂非常有利于其中脂溶性维生素在人体内的吸收,对体弱、病后虚弱、易饥饿的人都有很好的补养作用。榛子有天然香气,在口中越嚼越香,是非常不错的开胃小食。榛子还包含抗癌化学成分紫杉酚,它是红豆杉醇中的活跃成分,这种物质可治疗卵巢癌和乳腺癌以及其他一些癌症,可延长病人的生命期。

■**中医观点:**榛子有补脾胃、益气力、明目的功效,并对易渴、夜尿多等肺肾不足之症颇有益处。平时炒着吃或煮粥、煲汤都不错。但榛子性质偏温热,吃多了易上火。一般来说,每周吃5次,每次吃一小把(25~30克)较为合适。

■**滋补秘方:**将榛子、莲子、梗米放在一起,煮成“榛莲粥”,不仅口感好,而且营养丰富,癌症和糖尿病人平时可以多喝些。

惟一的性凉之果:杏仁降胆固醇还护心

一项最新研究成果显示,胆固醇水平正常或稍高的人,可以用杏仁(中国杏仁)取代其膳食中的低营养密度食品,达到降低血液胆固醇并保持心脏健康的目的。杏仁除了含有丰富的不饱和脂肪酸外,还含有较高的维生素C和维生素E,这使得杏仁的美容作用凸显出来了。当然,杏仁中的微量元素如钙、磷、铁等人体不可缺少的微量元素含量,也同样不逊色。这些营养素共同作

用,还能够有效降低心脏病的发病危险。

■**中医观点:**杏仁是四大坚果中惟一的性凉之物,所以非常适合干燥的秋季食用。杏仁还有独特的止咳、润肺、止喘作用,能够有效地对付秋天常出现的咳嗽症状。

■**滋补秘方:**杏仁粉蒸肉,即用杏仁粉代替粉蒸肉中的蒸肉粉,再加料酒、酱油和适量的盐,也可以加冰糖,放在蒸锅上蒸。此菜有清肺化痰、利咽、润

肠通便的功效。

■**杏仁粥:**取杏仁30克,大米100克,加适量水煮粥,此药膳有养心安神的功效,有失眠、烦躁症状的朋友不妨试一试。

■**食用提示:**杏仁可以满足各个年龄段人群的需要,因此在食用上,没有太多的限制。一般来说,每周进食2次杏仁,每次一把(30克左右),大约20~25粒,长期坚持,患心脏病或冠心病的几率就会降低50%。

含糖量比较高:腰果吃多了易过敏

腰果含蛋白质达21%,含不饱和脂肪酸达40%,富含钙、磷、锌、铁等微量元素,具有抗氧化、抗衰老、抗肿瘤和抗心血管病的作用。而其所含的脂肪多为不饱和脂肪酸,其中油酸占总脂肪酸的67.4%,亚油酸占19.8%,是高血脂、冠心病患者的食疗佳品。

无论是油炸、盐渍、糖饴,皆香美可口,风味独特。与榛子、核桃、杏仁等其他坚果相比,腰果的含糖量比较高,能占到总营养成分的25%左右,而榛子的含糖量为15%,杏仁为

10%,核桃则只占8%。因此,肥胖及糖尿病患者一定要谨慎食用。

■**中医观点:**腰果味甘,性平,无毒。

《本草拾遗》中记载:腰果仁润肺、去烦、除痰。此外,腰果还可以健脾,脾胃不佳的朋友,常吃会有不错的保健功效。

■**食用提醒:**腰果吃多了容易引起过敏,所以过敏体质的朋友要小心食用。(养生网)



会变成毒食的美食

到什么吃什么,急于填饱肚子,这对健康是非常有害的,也有些人为了减肥,为了方便,早晨起床吃些水果、喝点饮料就打发掉,殊不知给自己的胃带来了很大的灾难,因为有些食物在清晨是不能吃的,在这里小编还要提醒大家,以下五种食物要特别注意。

一、含高脂肪的肉:特别是

油炸食品。

二、薯条:它对人体来说绝对是毒药,特别是那些用土豆泥做的薯条,它基本上是脂肪和人工食品添加剂的混合物。

三、棒棒糖:内含多种食品添加剂使这种高热量食物吃起来很让人上瘾。

四、香肠:由猪油,皮下脂肪和占总量40%的肉皮制

成,而且各种食品添加剂“助肘为虐”,帮助它们欺骗我们的味觉。

五、碳酸饮料:这些饮料只能是让人喝了以后感觉更渴,而不是一般人认为的止渴,碳酸饮料全都含有大量的糖分,一杯可乐就含有5大勺糖。

(雅虎健康)