

食疗指南

香菇油菜包可平稳血压

高血压患者常常要很注意饮食,以下给大家介绍一道既有益于平稳血压,味道也鲜美的香菇油菜包。

食谱配料:小麦面粉600克、干香菇120克、油菜750克、冬笋150克、虾米60克、盐6克、味精3克、白砂糖5克、酱油50克、碱1克、醋10克、香油25克、酵母15克。

食物做法:1.将香菇洗净,放入水中泡发,捞出去柄后,切成小丁;虾米洗净,放入水中泡发后,切碎;油菜择洗干净,放入沸水中焯过,捞出,挤去水分,切碎成粗末;冬笋去壳,切除老根,剖开后放入沸水中焯熟,捞出切成小丁备用。

2.将油菜放入盆内,加入冬笋丁、香菇丁、虾米末、酱油、精盐、糖、麻油、味精,拌匀,即成馅料。

3.将面粉与酵母掺在一起,用温水和好、揉匀,待面团发起,兑入适量食碱,揉匀揉透,分成大小均匀的面团,擀成圆皮,将馅料放入圆皮的中间,收边捏紧,即成包子生坯。

4.将包子生坯摆入屉中,用旺火沸水蒸熟,即可与米醋一起上桌食用。(健康网)



体弱的老人多吃红糖

人们常说,“女人不可百日无糖”。其实,对于所有老人,尤其年老体弱、大病初愈的老人,红糖有很好的保健功效。

老年人多体寒虚弱、皮肤粗糙、造血功能下降。从中医的角度来说,红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用,正是老年人最适合的补品。而且,红糖是未经精炼的粗糖,保留了较多维生素和铁、锌、锰等矿物质。老年人对各种微量元素和维生素的需求增加,平时应注意在饮食中补充,以维持正常代谢功能,延缓衰老。

要发挥红糖的这些功效,吃法上也有讲究:红糖煮荷包蛋,可以使鸡蛋和红糖的营养互补,让老年人面色红润,有精神;用红糖泡桂圆干服用,对改善睡眠有着积极作用;红糖泡人参,则有调理气息,改善低血压的作用;放点红糖熬粥,则有益气养血之效。

红糖每日摄入量最多为25克左右,患糖尿病的老人应忌食;便秘、口舌生疮的老人,为了防止上火,可改吃点冰糖。另外,在服药时,也不宜用红糖水送服。(人民网)



初冬

吃10类食物可美容养颜

一、板栗钾含量非常丰富可瘦身美肤

中医上讲,栗子性温味甘,滋养脾胃,强筋活血、滋补气血,对于手脚冰凉、皮肤暗淡、体乏无力的女性再合适不过了。可以做点栗子粥,或者是喝杯豆浆,剥几颗栗子,不仅可以帮助减慢吃饭速度控制热量,营养也更为丰富。

二、坚果可以帮助降低血脂

大部分坚果中所含的脂肪酸,是以单不饱和和脂肪酸为主,具有升高“好胆固醇”,降低“坏胆固醇”的效果,也就是说可以帮助我们降低血脂。除此之外,坚果维生素E含量丰富,还含有微量元素、多酚类物质、低聚糖等综合健康成分,是预防和降低心脏病的代表。

三、大豆含大豆异黄酮可延缓女性衰老

大豆中含有一种豆固醇,和胆固醇极其相似,对人体起到欺骗的作用,人体误认为是胆固醇优先抓取,这样就会避免胆固醇的过多吸收与利用。经常食用大豆替代一些动物的脂肪,能降低热量吸收,降低血脂。对女性来说,它还含有大豆异黄酮,可以起到延缓衰老的作用。

四、红茶是冬季最佳饮品

冬天最适合喝的茶为红茶、乌龙茶及普洱(黑茶)。这几类茶性温,可以起到暖胃、增加代谢等功效,当然还会帮助我们分解一些冬季由于进补而过多摄入的油脂,起到刮油的功效。另外,喝茶可以帮助血糖更加平稳,还可以帮助降低血脂,在食肉增多的冬季,同时搭配这些茶,是一个比较科学的饮食搭配。对高血脂患者和肥胖者来说,在冬季里常饮用这些茶,是非常有帮助的。

五、咖喱有利于预防肥胖

咖喱可以帮助降低餐后的胰岛素反应,还能促进能量代谢,使人消耗更多的热量,促进脂肪氧化,从而有利于预防肥胖;咖喱中含有辣味成分的香辛料,能刺激唾液和胃液的分泌,提高消化和吸收能力,促进体内



血液循环,达到发汗退烧的效果,更是女人瘦身的法宝。

六、百合滋阴润燥缓解皮肤干燥

百合对于白领一族的神经衰弱、记忆力

下降,中气不足,阴虚肺热都有着相当不错的效果。当然,我们不要忽略了百合润肤的功效。长期食用的人皮肤不干燥,皱纹减弱是不争的事实。百合雪梨银耳甜汤是很好的选择。

七、紫菜含有丰富的维生素A

每百克紫菜干里含有维生素A高达228毫克,能防止皮肤干燥粗糙,增强新陈代谢。

它还含有维生素B12,可帮助活跃脑神经,预防衰老和记忆力衰退,改善忧郁症;含有大量可以降低有害胆固醇的牛磺酸,有利于保护肝脏。紫菜的1/3是膳食纤维,可以在冬季预防便秘,保持肠道健康,它所含的微量多糖类,可达到抑制癌症,增加免疫力的效果。

八、三文鱼帮助皮肤保持年轻和滋润

每周吃3次深海鱼可有效地帮助皮肤保持年轻和滋润,能有效防止皮肤衰老和产生皱纹,而三文鱼是所有深海鱼中对肌肤美容最具功效的鱼类。三文鱼中还有另外一中强效抗氧化成分虾青素。虾青素能有效抗击自由基,延缓皮肤衰老,同时还能够保护皮肤免受紫外线的伤害。

九、西兰花有助于保持皮肤弹性

西兰花几乎包含了人体所需的各种营养素,被誉为“蔬菜皇冠”。它含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素,经常使用,有助消除体内有害的自由基,是强效抗氧化剂,增强皮肤的抗损伤能力,有助于保持皮肤弹性,防止皮肤干燥,是一种很好的美容佳品。凉拌或大火快炒都是不错的选择。

十、黑米调节胃肠功能改善怕冷状况

黑米可以促进血液循环,调节胃肠功能,改善怕冷状况。黑色食物所含的微量元素和维生素特别多,如维生素A、β-胡萝卜素、烟酸以及丰富的硒和铁等。它不仅可平衡内分泌及防止衰老,最重要的是具有补肾暖身的功效,对于女性来说是非常好的食物。(新浪健康)

吃喝不一定要趁热

同食物接触,因此最容易受到各种食物的刺激,如果进食过于粗糙、过热过烫的食物,就会损伤食道黏膜上皮,使之发生破损、溃烂、出血等问题,长期受损就容易发生癌变。

长期吃过热的食物,会增加胃癌的发病率。中国人胃癌发病率比西方人高,其中一个原因可能与西方人没有长期吃热食物的习惯有关。人们在吃的时候,用嘴唇

感觉有一点点温,但不觉得烫口,也不觉得凉,就是最适宜的。

人们在饮水时也应讲究温度。日常最好饮用温水,水温在20℃~45℃。过烫的水会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。如果实在怕冷,可以多吃些姜、胡椒、肉桂、辣椒等有产热作用的食物,既不会损伤食道,还有保健功效。

(大洋网)

我的营养餐

异域风味 鸡蛋彩椒烩意粉

□记者 崔宏远 文/图

意大利面,又称通心粉。因其和中国的面条很是相像,如今已经走进了普通市民的餐桌。自己动手做上一道美味的烩意粉,在享受异国情调的同时还可以节省时间。

家住河西区的李晨工作比较忙,平时中午只有1个多小时的时间休息吃饭,所以她做饭的标准是美味简单省时。鸡蛋彩椒烩意粉就是她中午经常做的一道主食。首先根据个人饭量准备适量的意面、彩椒20克、鸡蛋一个、蒜一粒、洋葱10克,以及适量的番茄汁和盐、胡椒等调料。将水烧开后,先在水中加一匙的盐,然后放入意面煮熟。再将彩椒、鸡蛋、洋葱用油轻炒3分钟后,加入番茄汁和煮好的意面。最后根据个人口味放盐和胡椒。一道简单美味的鸡蛋彩椒烩意粉就做好了。如果你平常时间紧来不及做饭,不妨试着做做这道意面。

专家点评:河科大二附院营养科副主任任静表示,这道鸡蛋彩椒烩意粉符合食物多样化、营养平衡的原则,使用的烹饪方法也最大限度地避免了营养流失。

正宗的意大利面原料是一种特殊的小麦品种,其具有蛋白质高、特筋道等特点,首先在主料上就有天然的优势。配料中使用的彩椒,维生素综合含量居蔬菜之首。其含有丰富的维生素c以及椒类碱等,性味辛辣,具有温中、散热、消食等作用,有利于增强人体免疫功能。其中的椒类碱还能够促进脂肪的新陈代谢,爱美的女性不妨多吃些有助减肥。而洋葱辛辣的气味则能刺激胃肠及消化腺分泌,增进食欲,促进消化。另外,番茄汁中含有丰富的维生素、碱性元素、纤维素,还富含抗氧化剂番茄红素,有利于降低冠心病的发病率。鸡蛋更是富含



蛋白质和人体必需的氨基酸,人体对鸡蛋蛋白质的吸收率可高达98%。