

## 我的营养餐

### 红豆红薯汤圆 开胃消滞



元宵佳节到了,汤圆可少不了。今天我们也来凑趣,教你做道红豆红薯汤圆。自己动手做汤圆,可能不如街上卖的好吃,但贵乎心意和新意,快来尝尝吧。

做法:

1. 将6碗水倒入高压锅,放入红豆煮沸30分钟,然后下冰糖,倒入煲内微火煮30分钟;

2. 红薯洗净,切块装盘,隔水蒸熟,趁热去皮放入碗里,用汤匙压成泥状,倒入糯米粉、白砂糖和生粉搅拌均匀揉成团(若觉得太干可加少许水),再搓成一个个红薯汤圆;

3. 将适量清水倒入锅内烧开,放入汤圆煮至熟透浮起,捞出;

4. 将红豆汤装碗,再盛入煮好的红薯汤圆即成。

功效:营养丰富,开胃消滞。

熬一碗完美的红豆糖水,似乎在春夏时节人们才会更偏爱一些,因其有健脾利湿、消肿减肥之效。不过在冬天喝一碗热热的、绵软甜蜜的红豆汤也是一大享受,更可以补血养颜、调理体质,实为佳品。

(可佳)

## 不同酒不同“品” 喝对酒好养身(5)

### 黄酒 最养人

黄酒对人体的补养作用最明显。黄酒中含大量蛋白质、B族维生素、钙、磷、硒等以及一定量的糖、有机酸和氨基酸。料酒属于黄酒的一种。

黄酒性热,加热后更适合冬天饮用。中医上,黄酒可以做药用,生饮对心跳过快、厌食、烦躁等有疗效;热饮可以缓解血淤、缺奶、风湿性关节炎、腰酸背痛及手足麻木。

健康饮用量:加饭酒每日别超过8两,花雕酒别超6两。

最佳搭配:话梅。黄酒加话梅,养阴美容的作用显著,还能润肺护肝,缓解酒精对肝脏的伤害。黄酒与桂圆、荔枝、红枣同煮能缓解月经不调、贫血、遗精和腹泻。

最禁忌:喝黄酒最忌“牛饮”,否则其中的营养物质难以被吸收。

烹调妙用:黄酒可以当腌制作料,增香去腥,也可以在做红烧等颜色偏红的菜时直接加入。

(建保)

## 品酒汇

张裕葡萄酒洛阳地区授权经销商:

洛阳伽蓝商贸有限公司

地址:九都路广播电视台西侧亚威金港商务 928 室

电话:65222919 13383790222

## 营养课堂

# 这些家常菜竟然是健康杀手

真是令人难以置信,我们平时常吃又爱吃的家常菜,居然有这么多是健康杀手!

1.蒜香四季豆(大蒜+大葱):大蒜和大葱都是强烈刺激肠道的食物,一起食用后易出现腹痛、腹泻等症状。

2.红枣带鱼粥(红枣+鱼+葱):红枣性平,能滋补脾胃,益气养血,与鱼、葱同食会导致消化不良。

3.五香茶叶蛋(茶叶+鸡蛋):浓茶中含有较多的单宁酸,单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质,影响人体对蛋白质的吸收利用。

4.黄豆炖猪蹄(猪蹄+黄豆):黄豆膳食纤维中的醛糖酸残基可与猪蹄中的矿物质合成螯合物而干扰人体对这些元素的吸收。

5.青椒牛肝(牛肝+含维生素C的食物):因为蔬果中的维生素C有很强的还原性,很容易被牛肝中的铜离子氧化而失去生理活性。

6.萝卜炖牛腩(胡萝卜+白萝卜):胡萝卜含有抗坏血酸酶,会破坏白萝卜的维生素C,使两种萝卜的营养价值都大为降低。

7.白萝卜木耳汤(白萝卜+木耳):白萝卜性平微寒,具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效,但与木耳同食可能会得皮炎。

8.田螺酿肉(猪肉+田螺):猪肉酸冷寒腻,田螺大寒,二物同属凉性,易伤肠胃,因此不宜同食。

9.西红柿炖鱼(西红柿+鱼肉):西红柿中的维生素C会对鱼肉中的铜元素的析放产生抑制作用。

10.糯米鸡(糯米+鸡):糯米的主要功



能是温补脾胃,所以一些脾胃亏虚,常常腹泻的人吃了,能起到很好的治疗效果,但与鸡肉同食会引起身体不适。

11.冬瓜鲫鱼汤(鲫鱼+冬瓜):鲫鱼味甘性温,和胃补虚,消肿去毒,利水通乳,但若与冬瓜同食会使身体脱水。

12.红黄沙拉(黄瓜+西红柿):西红柿含大量维生素C,有增强机体抵抗力、防治坏血病、抗感染等作用。而黄瓜中含有维生

素C分解酶,同食可使西红柿中的维生素C遭到破坏。

13.酸辣黄瓜(黄瓜+辣椒):黄瓜含维生素C分解酶,会使辣椒中的维生素C遭到破坏,降低其营养价值。

14.菠菜豆腐羹(菠菜+豆腐):豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,而菠菜中则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙,不能被人体吸收。

## 运动后喝果汁奶 有助塑造完美体形

□记者 杨寒冰

电视广告对青年人的影响越来越大。常见的广告画面是:一群朝气蓬勃的青年,在大汗淋漓地运动之后,举杯痛饮矿泉水或者功能型运动饮料……引得现实中许多青年人大加模仿。

然而,专家指出,刚刚运动完之后,不宜喝任何水或饮品,最能补充体力、恢复体液平衡、消除疲劳的饮料是牛奶或者果汁奶。

解放军第一五零医院内三科住院医师彭晓介绍,科学家最新发现,人们在体育活动10分钟之后饮用牛奶可以促进肌肉的生长,牛奶可以为运动后的肌肉生长提供所必需的蛋白质,而体育活动之后,人体脂肪水平在较低的情况下正是蛋白质吸收效率最高的时候。

加入果汁的牛奶效果更好,因为果汁中的糖分可以帮助人体产生胰岛素荷尔蒙,这对于肌肉的生长非常重要,单单服用糖类食品是不够的,会对蛋白质的形成不利。

彭晓说,果汁奶之所以能消除运动后人体的疲劳缺水状态,是因为果汁奶富含人体所排出的汗液中的所有重要微量元素,如钠、钾、锰等,营养十分全面,而且果汁奶中富含糖、脂肪和蛋白质,它在体内的消化排泄速度比水和其他饮料慢得多,这有利于运动后大量失水的体内细胞恢复“充盈”状态。

运动后宜喝果汁奶,还有一个理由,彭晓说,人的食物可分为酸性食物和碱性食物。酸性食物通常含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类,含有成酸元素



较多,在体内代谢后形成酸性物质,可降低体内的pH值。而水果含有钾、钠、钙、镁等元素,在体内代谢后生成碱性物质,能阻止血液向酸性方面变化,维持人体pH值的平衡。

人在健身运动后会感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏,主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解,在分解过程中产生乳酸、磷酸等酸性物质。这些酸性物质刺激人体组织器官,使人感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏,此时若吃上一些水果或饮用一杯果汁,可以消除体内过剩的酸性物质,降低尿液的酸度,增加尿酸的溶解度,减少酸在膀胱中形成结石的可能。

所以,如果你希望通过锻炼既增加肌肉,又减少脂肪数量,还能缓解肌肉酸痛和疲劳,就请在运动后饮用果汁奶。

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示

## 天冷 可将水果加热食用

□记者 朱娜

多吃新鲜水果是一件好事,但对于肠胃不好的人,冬季吃水果有些受不了。肠胃不好的人,冬季可以将水果加热再食用,减少对肠胃的刺激。

“夏天,家里的水果吃得很多。”西工区张先生说,“一到冬天,家里的水果吃得很少,原因就是太凉,吃下去肠胃有些受不了,必须喝一大杯热水或一碗热汤,才能把胃暖热。水果含有丰富的维生素,多吃对身体有益,但冬天吃凉水果会伤肠胃。这个矛盾该如何解决?”

市中心医院营养科主任王朝霞介绍,新鲜水果富含葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质,不但口味宜人,能促进食欲,而且是维生素C、胡萝卜素、B族维生素等的良好来源,同时还是钾、镁、钙等矿物质以及膳食纤维的重要来源。中国居民膳食指南推荐成年人每天摄食水果200~400克。但是天冷时,一些年老、体弱的人或孩子可能会因水果太凉,吃下去肠胃不适。王朝霞介绍说,可以将水果加温来解决这一矛盾。

热水加温。水果洗净后,带皮在40~50℃的水里热一下,然后削皮食用,不但其中的营养素没有被破坏,还缓解了冰冷的感觉。

微波炉加热。水果削皮切块后,用微波炉的中温档稍稍加热后食用,其中的水溶性维生素也基本不会被破坏。也可将水果榨汁稍微加热饮用,或在果汁内兑入适量的温水饮用。

将水果煮水或者做汤。水果洗净后根据需要切块、片、条等,煮水或者做汤,然后吃水果喝汤。虽然有部分维生素被破坏,但是依旧能起到相应的营养作用。