

## 果汁奶： 春夏常喝嫩肤美白



暖暖的春风拂面绕身,爱美的女人们穿得越来越少。在试穿薄纱轻衫的同时,女人们的心中总有些许隐隐的不快:腰间多余的脂肪无处隐藏,脸部的肌肤不如理想中的嫩白光滑。

要美还得要健康,闭口不吃保身材,那不是长久之计,但不控制饮食,又将被美丽的衣衫所“拒绝”。怎么办?

其实,坊间早有品果汁、喝牛奶的健康瘦身法。经众多美女亲身验证,此法不错。

解放军第一五〇医院消化内科住院医师彭晓认为,果汁奶富含丰富的维生素C,维生素C能帮助皮肤保湿,使皮肤变白,并保持丰盈的弹性。

果汁的“前世”是水果,水果中有一种神奇的物质——果胶。果胶是膳食纤维的一种,最突出的功效是清肠排毒。和白菜帮子、芹菜茎等粗纤维相比,果胶的保健功能更强。

果胶的另一个优质特性是吸水膨胀,果胶吸水膨胀后可以达到自身体积的几百倍,这样它能在肠道当中形成体积较大的柔软团块,把肠道中的胆固醇、脂肪、毒素吸附以后,一起排出体外。因此,果胶不但能帮助身体排毒,还能有效控制体重。同时,果胶的体积增大之后,可以刺激肠壁,帮助肠道蠕动,有助排便,预防便秘。

排毒养颜又减肥的果汁代表有苹果汁。苹果,特别是苹果皮中,果胶含量格外丰富。

彭晓建议:消化不好或咀嚼功能不好的老人、孩子,或是生活节奏较快的上班族,或是吃饭时喜欢狼吞虎咽的“猛人”们,都应该用喝果汁来代替吃水果。

如果能把苹果汁兑进牛奶里效果会更好。牛奶能补充人体每日所需的钙、蛋白质和多种微量元素,还能代替一部分主食,既营养丰富,又可帮助瘦身;早晚皆宜,早上喝可以补充营养,晚上喝有利于睡眠,人睡得好,皮肤自然也就变得很好。果汁可以美白、排毒、保湿,牛奶可以补充营养、帮助睡眠,春夏之季,果汁奶应是爱美达人们的必备佳品。

天气转暖,喝果汁奶的时候,常温即可,无须再加热,因为果汁奶富含丰富的维生素C,维生素C遇热后,会遭到破坏。

晨起空腹时,也不宜喝果汁奶。因为睡了一个晚上,人体血液黏稠度会增加,如果这个时候喝果汁奶,非但不能起到稀释体液的作用,还会增加胃的负担。正确的方法是,晨起后先喝一杯清水,稀释体液。

喝完果汁奶后,可以留上一小口,浸泡面膜纸,用湿透的面膜纸来敷脸、脖子或手臂、膝盖等处。长期坚持使用,皮肤会变得很嫩、很白、很光滑。(杨寒冰)

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示

## 营养课堂

# 春季吃枣补脾胃 健身益寿

提到枣,我们常常会想到香甜的和田玉大枣、金丝蜜枣或是阿胶枣,其实枣不仅是食物,更是一味良药,中医把它当做清润补品,非常适合在春天吃。

春季肝功能旺盛,酸味食品使肝气更加旺盛,导致脾胃消化和吸收功能下降,而甜味食品能够增强脾胃之气,有益健康。因此,春季饮食要增甘减酸。甜味食品中,大枣是不错的选择。

专家介绍:大枣性温,味甜,具有补脾益气、养血安神的功效,可以用于治疗脾虚食少、乏力便溏、气血津液不足、营卫不和、妇人脏躁等症。据现代药理研究发现,大枣含有蛋白质、糖类、淀粉、有机酸、黏液质、多种维生素和微量的钙、磷、铁、锰等营养物质。大枣含糖特别丰富,鲜枣中达26%~36%,干枣中高达60%以上,其中D-葡萄糖占32.5%,D-果糖占30.8%,其他如蔗糖、低聚糖等占1/3,还有多糖等。鲜枣维生素C含量很高,是鲜桂圆的6倍、苹果的82倍、鲜荔枝的26倍,被誉为“维生素之王”和“天然维生



素”。“一日吃三枣,终生不显老”,“日吃十个枣,医生不用找”,这些俗语都说明了大枣健身益寿的作用。

专家提示:大枣有益健康,但并非多多益善。中等大小的红枣,一次食用最好别超过15个,吃得过量会有损消化功能,引发便秘,还会引起胃酸过多和

腹胀。女性月经期间出现眼肿或脚肿、腹胀现象时,不适合吃红枣,体质燥热的妇女不适合在月经期吃红枣,否则会造成月经量过多。

如果您喜欢用大枣泡茶或是煮着吃,应该注意,大枣的营养成分主要在果肉中,而它的果皮不好消化,影响药效发挥,所

以,建议将大枣劈开后再泡茶或水煮。下面介绍几个大枣食疗方:

### 红枣山药粥

红枣50克,鲜山药200克,粳米100克,白糖适量,清水1000毫升。水烧开后,将红枣、山药、粳米放入,慢熬成粥状,放入白糖。适用于老年消化不良、脾虚泄泻,妇女子宫脱垂等。

### 枣菊饮

红枣50克,菊花30克,水煎2次,每次用水300毫升,煎20分钟,两次混合,取汁,当茶饮。适用于高血压人群。

### 枣橘饮

红枣10个,橘皮10克,同放于保温杯中,注入滚开水冲泡,温浸10分钟,当茶饮。适用于消化不良、食欲不振等。(刘丽)

## 我的营养餐

# 鲜香的白菜扣虾

那天,家里有客人吃饭,买回来的咸干虾剩下不少,再看看厨房角落里的白菜,我脑筋一转,立刻想到做一道白菜扣虾。以前在家时老妈经常做这道菜,想起来就让人垂涎欲滴呀。

心动不如行动,赶快动手,把咸干虾用温水泡一下,用刀把虾切成两半,去掉虾线洗干净。把白菜切成长条,过一下开

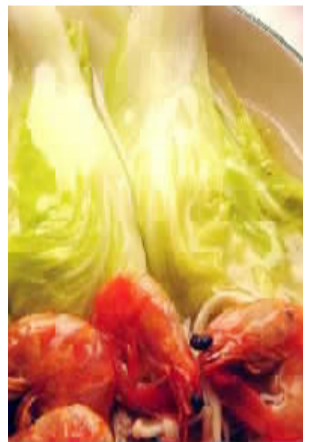
水,沥干水分。拿起刀,将姜切成片,葱切成段。

往锅里倒油,把姜片、葱段一起爆香。接着,放入虾、料酒、酱油、精盐和味精,稍微炒片刻,放到专用的蒸碗里,并把白菜和备好的香菇也放在碗内。把碗放到蒸笼里,蒸15分钟左右,端下来扣在盘子里。最后,把原汤放到锅里烧开,加些湿淀粉,撒上辣椒粉,再浇些香

油,就大功告成了。

专家点评 虾营养丰富,肉质松软,并且含有丰富的镁;白菜则含有多种维生素和矿物质,特别是维生素C和钙、膳食纤维的含量非常高。这两样好东西放在一起做菜,吃起来清素不腻,咸香适中,用来搭配大米饭或者馒头,都是不错的选择。

(夏霞)



## 桌边提醒

# 春季保健多喝8款粥

压引起头晕等患者食用。

### 猪肝粥

粳米250克,猪肝60克,加水适量,共煮成粥。猪肝粥具有补血明目、养肝健脾的作用,适合贫血、头晕、目疾、肝病等患者食用。

### 菠菜粥

菠菜500克,粳米200克,猪油25克,精盐5克,味精3克,胡椒粉2克,加水适量,共煮成粥。菠菜粥具有养血止血、敛阴润燥、通利肠胃的作用,适合平时血虚肠枯而致大便干结患者,尤其适宜老年慢性便秘、习惯性便秘以及痔疮便血、小便不利、高血

### 红枣粥

粳米250克,红枣60个,加水适量,共煮成粥。红枣粥具有补中益气、养血安神的作用,适宜贫血、慢性消化不良、神经衰弱、失眠等患者食用。

### 党参粥

党参、白茯苓各15克,生姜块5克,黑米100克,冰糖60克,加水适量,共煮成粥。黑米党参粥具有补中益气、健脾养目的作用,适宜气虚体弱、脾胃虚弱、全身倦怠无力、食欲不振、大便稀薄等患者食用。

### 萝卜粥

白萝卜250克,粳米100克,生姜丝8克,猪油25克,精盐3克,加水适量,共煮成粥。萝卜粳米粥具有消食利气、宽中止渴的作用,适宜因平常食肥甘、厚味较多而消化能力较弱的患者食用。

### 芝麻粥

粳米250克,芝麻(蒸晒后研细)50克,加水适量,共煮成粥。芝麻粥具有润肺养肝、益精生发、润肠通便的作用,适合肝肾不足、头发早白、脱发、肺燥咳嗽及便秘等患者食用。

### 菊花粥

粳米250克,干杭白菊15克,加水适量,共煮成粥。菊花粥具有清热解毒的作用,适宜头晕、目疾、高血压、皮肤痱疽等患者食用。

### 茼蒿粥

茼蒿500克,粳米200克,生姜5克,熟猪油10克,精盐3克,胡椒粉1克,味精2克,加水适量,共煮成粥。茼蒿粥具有和脾胃、利大便、消痰的作用,适宜肝气不舒引起的疝气疼痛以及小便不利、肺热咳嗽、痰稠难咳等患者食用。(小利)