

食疗指南

春吃荠菜 保健防病

荠菜又名地菜,俗称“百岁羹”,是十字花科一年生草本野生植物。

荠菜作为药用,最早见于陶弘景《名医别录》,谓其能“利肝和中”,《本草纲目》谓其能“明目益胃”。中医认为荠菜性平,味甘,具有和脾、利水、止血、明目、降压的功效,可用于治疗痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛等。研究发现,荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于提高机体免疫功能,还能降低血压、健胃消食。

同时,荠菜中丰富的维生素A可以治疗夜盲、白内障等眼疾。荠菜还含有大量的粗纤维,食用后可增强大肠蠕动,促进排泄,从而增进新陈代谢,有助于防止高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮等疾病。

荠菜适合春季食用,但需要注意以下几点:要挑选不带花的荠菜,这样才比较鲜嫩好吃;荠菜根的药用价值很高,食用时不应摘除;荠菜不宜久烧久煮,时间过长会破坏其营养成分,也会使颜色变黄;荠菜可宽肠通便,便溏者慎食;体质虚寒者不能食用荠菜;荠菜做菜时,不要加蒜、姜、料酒来调味,以免破坏荠菜本身的清香味。



常用荠菜食疗方

荠菜枯草汤

鲜荠菜、夏枯草各50克,水煎2次,每次400毫升水,煎20分钟,两次混合,取汁,分2~3次服用。适用于高血压者。

荠菜炒荸荠

荠菜250克,荸荠100克切片。锅烧热,放油,旺火炒至熟,下精盐,炒匀。适用于妇女血有瘀热、月经量多、头晕面赤、烦躁易怒、大便秘结等。

荠菜拌豆腐

荠菜250克,水豆腐300克。水豆腐切小块,用开水略烫,捞出。荠菜用开水烫熟,凉后切成细末放在水豆腐上,加入麻油、精盐和味精,拌匀。适用于高血压、便血、尿血、肾炎、水肿、目赤肿痛等。

荠菜鸡蛋汤

新鲜荠菜240克,鸡蛋4个,精盐,味精,植物油适量。荠菜去杂洗净,切成段,放进盘内,将鸡蛋打入碗内,拌匀。炒锅上旺火,放水加盖烧沸,放入植物油,接着放入荠菜,再煮沸,倒入鸡蛋稍煮片刻,加入精盐,味精,盛入大汤碗内即成。可补心安神、养血止血、清热降压。

营养课堂

哪些食物富含碘

碘在人体的作用

碘在人体内的生理作用是通过对合成的甲状腺激素实现的,甲状腺激素是机体最重要的激素之一,那么碘的生理作用是什么?

1.维持机体能量代谢(进行物质分解以提供生命活动所需的能量)和产热(保持体温)。碘缺乏引起的甲状腺激素合成减少,会导致基本生命活动受损和体能下降,这个作用是终身的。

2.促进体格发育。甲状腺激素调控生长发育期儿童的骨发育、性发育、肌肉发育及身高体重。甲状腺激素的缺乏会导致体格发育落后、性发育落后、身体矮小、肌肉无力等发育落后的症状和体征。

3.脑发育。在胎儿或婴幼儿脑发育的一定时期内必须依赖甲状腺激素,它的缺乏会导致不同程度的脑发育落后,生后会有不同程度的智力障碍。这种障碍基本上是不可逆的,过了临界期再补充碘也无济于事了,但补碘



还可以保证体格发育正常,纠正甲状腺功能低下,恢复体能,间接改善智力活动。

海产品碘含量最高

一般含碘量高的食物多是

海产品,如海带、紫菜、鲜带鱼、蛏干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等;海带含碘量最高,新鲜海带中达到2000微克/公斤以上;其次为海鱼及海贝类(800微克/公斤左右)。陆地食品,则以蛋、奶含碘量最高(4~90微

克/公斤),其次为肉类,淡水鱼的含碘量接近或略低于肉类,植物的含碘量是最低的。

另外,盐中含碘量极微,越是精制盐含碘越少,海盐中的含碘量约20微克/千克,若每人每日摄入10克盐,则只能获得2微克的碘,远不能满足预防碘缺乏病的需要。

富含碘的食物 TOP10 (每100克食物碘含量)

- 海带:1毫克
- 紫菜(干):1800微克
- 菠菜:164微克
- 芹菜:160微克
- 海鱼:80微克
- 海盐:2微克
- 山药:14微克
- 碘化食盐:7600微克
- 大白菜:9.8微克
- 鸡蛋:9.7微克

提示:碘也不是摄入越多越好,过多的碘可引起甲状腺功能改变,或者加重甲状腺的负担,使其变硬。碘的最高摄入量儿童为800微克/天,成人1000微克/天。

我的营养餐

燕麦做出美食新花样

燕麦不

仅好吃,还有很高的营养价值。它含有的钙、磷、铁、锌等矿物质,有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效。它还是补钙佳品,可以有效地降低人体中的胆固醇。如果你喜欢,不妨试试这几种做法。

燕麦红枣粥

如果有时间,我喜欢做粥。把大米和糯米先用冷水浸泡半个小时,米粒膨胀些,煮粥不仅省时间,口感也会更好。烧开一锅水,把米、燕麦和红枣都丢进去,先用大火煮,然后改小火熬半个小时,拿筷子搅拌一下,发现粥已黏稠,就可以盛到碗里了。这种粥,看起来色泽鲜亮,而且口感爽滑。

燕麦蛋羹

前些日子看报纸,发现营养燕麦还可以用来做蛋羹,赶快依法炮制。只要把大约10克奶酪切成细末,加两大勺子燕麦粉,加1个打好的鸡蛋液,最后倒入一袋牛奶,把它们一起搅拌均匀,用保鲜膜封严,放到锅里蒸15分钟左右就行了。据有关专家介绍,这样吃更容易吸收营养,对于补钙还特别有好处呢。

燕麦豆浆

磨豆浆需要的材料,丰富一些比较好。黄豆、黑豆、花生豆、大米、小米、黑芝麻、紫米,最后再丢一大把燕麦进去,冲洗干净,放到豆浆机里,轻轻按下“五谷豆浆”键,小小的机器很快轰鸣起来,20分钟后,香浓的燕麦豆浆就磨好了,热腾腾地喝上一碗,就可以精神抖擞去上班了。(刘改徐)

桌边提醒

饭前吃水果有利于吸收



水果口感好、营养高,很多人喜欢吃。但水果中许多营养成分均是水溶性的,饭前吃有利于身体所需营养素的吸收。另外,水果是低热量食物,其平均热量仅为同等重量面食的1/4,同等重量猪肉等肉食的1/10。先吃低热量食物,比较容易把握一顿饭里总热量的摄入。

此外,许多水果本身容易被氧化、腐败,先吃水果可缩短它在胃中的停留时间,降低其氧化、腐败程度,减少对身体造成的不利影响。

许多餐馆为了吸引顾客,都会在餐后上一盘美味的果盘。但酒店饭菜较为油腻,少吃点水果清口是可以的,如果

有条件,水果还是应该和饭菜隔开一段时间。因为吃了正餐之后,各种蔬菜、主食在胃里还没有被完全消化的时候,再吃水果,其中的营养物质无法

被肠胃充分吸收,造成浪费。而且,水果是生冷食物,在刚刚吃了热乎乎的饭后马上进食,会让肠胃出现不适。这是其一。其二是饱食之后吃水

果,所含果糖不能及时进入肠道,以致在胃中发酵,产生有机酸,引起腹胀、腹泻等多种肠胃不适的症状。

不少家庭习惯一天吃一次水果,那显然在早餐时食用更理想,因为早餐较为简便,很少有菜肴佐餐,更需要水果来提供维生素。另外,经过一夜熟睡,胃肠道已经清空,水果中的膳食纤维更能起到“清道夫”的作用,清除肠壁上的有害物质,消除肠道患肿瘤的风险。膳食纤维还有调节改善血糖血脂、提高人体免疫力的功能。维护健康,从早晨开始。而晚餐之后最好不要吃水果,过多的糖分代谢不出去,容易造成肥胖。