

食疗指南

营养课堂

春季吃香椿 理气又抗菌



据专家介绍,春分节气人体血液正处于旺盛时期,激素水平也处于相对高峰期,此时易发非感染性疾病,如高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等。此时,膳食总的原则要相对清淡,保持寒热均衡,不适合多吃肥甘厚腻之品。

中医认为,香椿味苦,性寒,有清热解毒、健胃理气功效。它的味道芳香,能起到醒脾、开胃的作用,还是治疗肠炎、痢疾、泌尿系统疾病的良药。现代营养学研究也发现,香椿含有维生素E,具有很强的抗衰老作用。香椿对金黄色葡萄球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌等,都有明显的抑制作用。民间有用香椿治痔疮、湿疹、遗精、滑精、关节疼痛、跌打损伤、食欲不振、坏血病等的验方。

需要提醒大家注意的是,香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐,含量高于一般蔬菜。所以无论是凉拌,还是炒菜,都不妨先焯一下,可以极大地提高食用香椿时的安全性。由于香椿的香气成分主要来自于香精油,它是不溶于水的成分,所以焯烫并不会明显影响菜品的风味。(春香)

春季应多吃葱蒜



专家解释,葱、蒜、青椒等虽然比较辛辣,但硫化物含量比较高,可刺激消化道,增进食欲,对肿瘤患者康复有一定的帮助。

另外,葱、蒜中含有的微量元素硒,对胃肠道肿瘤也有不错的防治作用。需要特别提示的是,购买时尽量选择紫皮的蒜,其营养价值更高,食补效果比较好。

春季不少植物处在发芽期,比如香椿、菌菇类食物等,其中香椿的微量元素含量较高,菌菇类食物则富含多糖,两者都能提高患者的免疫力、增强体质,适合肿瘤患者食用。

同时还要增加维生素A、维生素C、维生素E等抗氧化维生素的摄入量,因此还要多食用胡萝卜、西红柿等维生素A含量丰富的黄红色蔬菜;多食用芦笋、菠菜等维生素E含量丰富的绿色蔬菜以及萝卜、土豆、大白菜等维生素C含量高的食物。

(吴润果)

山野菜营养丰富 脾胃虚寒者忌食用

春天食野菜,一是营养价值高,野菜的营养含量通常比常规蔬菜高1倍~2倍;二是有保健作用,野菜中许多营养成分本身就是“良药”;三是无污染无毒,除了生长在马路边、化工厂附近等污染环境中的野菜外,多数野菜生长在大自然,生命力强,抗病虫害能力强,没有化肥、农药等有害物质,是纯天然绿色食品,是高质量的无公害蔬菜;四是风味独特,野菜吃法多样,可凉拌、炒食、鲜食、烧汤,也可做馅,还可制成干菜或腌制,长期保存和食用,清鲜味美。

并非人人适宜

专家说,并不是所有人都适宜吃野菜。野菜多性寒味苦,可清热败火。因此长期脾胃虚弱、虚寒以及患有肠炎、胃炎的人不宜吃野菜。民间有一种说法,野菜都是“发物”,容易引起皮疹等过敏症状,所以容易过敏的人也不宜吃野菜。有些野菜中草酸含

量很高,而草酸可以沉淀食物中的钙,降低人体对钙质的吸收水平,所以过量食用野菜对青少年的成长不利。

采摘环境有讲究

野菜的生长环境也有被污染的可能。春天郊游、踏青途中,人们不要采摘生长在马路边或化工厂附近的野菜;部分有毒的野菜如野芹菜、野胡萝卜等,如果误食,轻则导致吐泻、头晕等,重则引起生命危险,所以采摘时应格外注意。

食用注意事项

野菜的吃法很多,大多数的野菜在洗净烹调时,应用开水焯一下,以清除其所含的微量毒素,然后,或拌或炒或蒸,就可以像蔬菜一样食用。人们在干燥上火时可以用小火煨一锅野菜粥食用,可增加维生素和纤维素的摄入,能滋阴补肾、调节肠胃功能。

吃野菜一是不过量食用,如苦菜



性凉味苦,有解毒、败火之功效,但过量食用则可伤脾胃;青菜含有生物碱,为凉血止血药物,常食则可致人脾胃虚寒、血瘀;二是在食用野菜时要彻底清洗,并用开水煮一下;三是不认识的野菜不要吃,防止中毒;四是过敏体质的人不宜食用野菜。(陈小飞)

桌边提醒

拌凉菜、炒肉菜不宜用味精

鲜,是人们烹调时的第一追求。所以,味精这种方便又能明显提鲜的调料,就成了家庭厨房的必备品。可味精如果使用不当,不但会毁了菜肴的美味,还能危害健康。

放醋的菜不能放味精

酸味明显、醋加得比较多的菜肴不能放味精。因为味精在酸性环境中不易溶解,而且酸性越大,溶解度越低,鲜味效果越差。所以糖醋里脊、醋熘白菜等酸味大的菜肴都不能放味精。

拌凉菜不宜放味精

味精在温度为80℃~100℃时才能充分发挥提鲜作用。而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接黏附在原材料上,无味且扫兴。如果做凉菜时非要放味精,宜用少量热水把味精溶解后再拌入凉菜中。

味精用咸不用甜

在适当的钠离子浓度下,味精的鲜味才能更突出,所以,味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现。如果在甜味菜中放入味精,不但不能增鲜,反而会抑制甜鲜的本味,并产生一股异味。所以,鸡茸玉米羹、香甜芋茸等菜肴中不能加味精。

调馅料不宜加味精

许多人在调饺子馅、春卷馅时,都会放点味精,这样很不安全。味精拌入馅料后,会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。但是,温度只要超过100℃,味精就会发生变性,不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。味精除了不能拌馅外,在制作热菜时,也要在菜肴即将离火时加入。

炒肉菜不用加味精

肉类中本来就含有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

(彭景)



洛陽網
www.lyd.com.cn

洛陽人 看洛陽手機報

权威、专业、及时、准确

■ 洛陽市民註冊用戶 登錄手機報 24小時全年免費, 隨時、隨地看新聞
 ■ 為開通手機報的用戶提供45天免費試用期

■ 移動用戶發送短信 LYD 到 10658300 訂閱,
 3元/月, 不收GPRS流量費,
 ■ 聯通用戶發送短信712到10655885訂閱,
 3元/月, 不收GPRS流量費。

