

食疗指南

牛奶加蜂蜜 能缓解痛经

不少女性受痛经困扰,每次来月经前有以下腹痛阵疼痛、腰膝酸软、全身倦怠乏力等不适感,导致坐卧不宁、睡眠不安,严重影响日常生活甚至工作。专家表示,每晚睡前喝一杯加一勺蜂蜜的热牛奶,可缓解或消除痛经之苦。

这是因为牛奶中的钾可以舒缓情绪,并具有减轻腹痛、防止感染、减少经血量的作用;蜂蜜中所含的镁可镇定中枢神经,帮助消除女性在经期中的紧张情绪。另外,每100克蜂蜜中含有B族维生素300~400微克。而B族维生素,特别是维生素B₆对经前紧张有显著疗效,它能稳定情绪,帮助睡眠,使人精力充沛,并能减轻腹部疼痛。牛奶蜂蜜冲饮的方法是,取鲜牛奶250毫升,煮沸,放凉至40~50℃,加入10克蜂蜜,搅拌均匀即可。不要在牛奶太热时加蜂蜜,以免破坏蜂蜜的营养成分;不要直接饮用冰牛奶,以免加重痛经。(牛能)

这些食物最护心



生活方式对心脏健康非常关键,健康饮食正是其中重要的一部分。据有关资料显示,以下食物能很好地保护心脏。

1.杏仁。每天吃一把杏仁,其中的维生素B₂、维生素E、镁和锌都有益心脏健康和提升情绪。B族维生素和镁可帮助产生血清素,有助调节情绪;锌有助于缓解压力,抗氧化剂维生素E可以毁灭导致压力和心脏病的自由基。杏仁可当零食,也可与麦片一起当早餐。

2.芦笋。芦笋中含有有益心脏健康的抗炎营养物质,如叶酸、维生素C和维生素D等。而且芦笋热量低,容易熟,与全麦食物、橄榄油、柠檬汁干酪以及胡椒一起食用,保健效果更好。春季和初夏的芦笋最新鲜。

3.蓝莓。蓝莓富含抗氧化剂和维生素C,这两种营养物质都有助于降低压力。其含有的丰富纤维素有助于防止压力导致的肠痉挛和便秘。蓝莓可单独食用,也可与酸奶、香蕉等一起食用。

4.西兰花。西兰花富含B族维生素和叶酸,有助于缓解压力、焦虑、恐慌和抑郁。把西兰花洗净切碎后,放入玻璃器皿,用湿布盖住,放入微波炉中蒸几分钟,然后淋上柠檬汁和橄榄油,可更好地保持其营养。

5.绿叶蔬菜。菠菜、蒲公英、萝卜缨等绿叶蔬菜含有丰富的铁和维生素C以及平静情绪缓解压力的维生素A和镁,有益心脏健康。

6.牛肉。牛肉是一种重要的解压食物,其中富含锌、铁和B族维生素,这些都有助于平静情绪,增添快乐感。(陈希)

你适合吃哪种盐

低钠盐降血压 加硒盐抗氧化

营养课 TIPS



低钠盐、加硒盐、加钙盐、加锌盐……五花八门的盐越来越多,让人不禁挑花了眼。到底哪种盐最适合自己呢?

普通的盐分为无碘盐和加碘盐两大类。沿海居民含碘丰富的海产品吃得多,当地空气及水中的碘含量也较高,因此应适当选择无碘盐;如果生活在缺碘地区,就要吃加碘盐。强化营养盐又是一大类。专家提醒,应根据自身情况来选择强化营养盐。

加锌盐:能促进机体免疫功能和生长发育,对儿童、妊娠期妇女、老年人和素食者有帮助。

加钙盐:可预防缺钙所致的疾病,如儿童佝偻病和中老年人骨质疏松病。食用加钙盐,应同时多吃含磷丰富的食物,如蛋类、豆类等,并多晒太阳,以增加钙的吸收。

加硒盐:具有抗氧化、延缓细胞老化的功能,可保护心血管和心肌,适合中老年人、

心血管疾病患者等。

加铁盐:能满足婴幼儿、妇女及中老年人等的补铁需求。铁是人体含量最多的一种必需微量元素,又最容易缺乏。

核黄素盐:适合长期素食者,因为这类人可能缺乏维生素B₂,需要适当补充。

低钠盐:可降低高血压、心血管疾病的风险,适合中老年人和患有高血压、心脏病的人。专家指出,低钠盐钾含量高,患有肾病、肾功能不全者不宜吃。

一般来说,老年人以吃低钠盐为主,可以适当换换加钙盐和加硒盐;孕产妇和儿童以加锌盐为主,并可以不定期吃些加钙盐、加硒盐;青少年以加钙盐为主,配合一些加锌盐、加硒盐;中年人最好把几种盐交替着吃。

专家强调说,食盐只是调味品,按健康所需的标准量,每人每天6克盐就够了,过量食用反而会引起其他疾病。同时,靠吃盐来摄取微量元素,量少且作用有限,消费者不必对某些营养盐期望过高。

还要提醒人们的是,多数营养盐的咸味较淡,食用时更要避免超量。

(生宝)

桌边提醒

洗草莓要先“淋浴”后“泡澡”

草莓维生素C含量非常高。近年研究发现,维生素C除了可以预防坏血病外,对动脉硬化、冠心病、心绞痛、脑溢血、高血压、高血脂等疾病都有积极的预防作用。此外,草莓中的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有明目、养肝的作用。

中医认为,草莓有祛火、解暑、清热的作用,春天人的肝火比较旺盛,吃草莓可以起到抑制作用。另外,草莓最好在饭后吃,因为其含有大量果胶及纤维素,可促进胃肠蠕动,帮助消化,改善便秘,预防痔疮、肠癌的发生。

但很多人为了省事,洗草莓时简单地用水冲冲就吃。种植草莓的过程中,要经常使

用农药。如果清洗不干净,很可能引发腹泻,甚至中毒。

要把草莓洗干净,最好用自来水不断冲洗,流动的水可避免农药渗入果实中。洗干净的草莓也不要马上吃,最好再用淡盐水或淘米水浸泡5分钟。淡盐水可以杀灭草莓表面残留的有害微生物;淘米水呈碱性,可促进呈酸性的农药降解。

另外,洗草莓时,千万不要把草莓蒂摘掉,去蒂的草莓若放在水中浸泡,残留的农药会随水进入果实内部,造成更严重的污染;也不要使用洗涤剂浸泡草莓,这些物质很难清洗干净,容易残留在果实中,造成二次污染。(梅子)

饮食不当也会造成头痛

几乎每个人都有头痛的经历。严格地说,头痛应该是一种症状而不是一种疾病。头痛的原因非常多,感冒发热、五官疾病、血压异常、视力障碍、中毒、中暑、感染、外伤、神经衰弱、疲劳等,都可能引起头痛。

饮食不当也是造成头痛的一种常见原因。一些食物可以引起大脑微细血管的扩张或收缩而导致剧烈的头痛。牛奶、奶酪、咖啡、巧克力是最早被发现可能导致头痛的几种食物。除此之外,经证实可诱发头痛的食物还包括:熏制的肉食、干果(如核桃、榛子、葡萄干等)、柑橘类水果(如柑橘、柠檬等)、腌制的海产品、过熟的香蕉、洋葱、扁豆、无花果、味精等。有一些人吃过凉的食品时也会感到头痛,这就是常见的“冰激凌头痛”,是由于物理性刺激导致血管神经失调引发的。大量饮酒后,尤其是饮用红葡萄酒和啤酒后,酒精会降低脑血流量,使颅内血管扩张,同样会造成头痛。

诱发不同患者头痛的食物也各不相同,可能是一种或几种。平日经常头痛又找不

到原因的人不妨作一下饮食记录:什么时候头痛,头痛那天的饮食如何,然后在饮食记录的基础上寻找头痛与饮食的关系。对高度怀疑的食物,应观察反应,慢慢找出“真凶”。

饮食习惯的改变,比如省略或延迟用餐也可能引起头痛。当血糖因缺乏食物而降低时,脑部的血管就会收缩,当再度进食时这些血管会扩张进而引发头痛。有一些头痛是由于人体内缺乏镁所致,因此要多食小米、荞麦面等谷类,黄豆、蚕豆、豌豆等豆类以及雪菜、冬菇、紫菜、桃、桂圆、核桃等含镁元素丰富的食物。

大部分的头痛没有特殊意义,但反复发作或持续性的头痛同身体其他部分的疼痛一样,有时候是一种信号,提示了一些严重疾患的先兆。对头痛不能掉以轻心,也不宜长期自行随便服用止痛药。如果头痛常常持续发作,对症治疗也无效,那就应当到医院诊治。经过明确诊断发现病因后,在医生指导下用药,才能起到良好的治疗效果。

(辛铭)

我的营养餐

槐花馅包子 清香可口

□ 记者 朱娜

又到槐花盛开的季节,树上一串串的槐花发出沁人心脾的幽香。槐花不仅看着漂亮,而且是一种美味食品。

家住涧西区的胡启明先生,能用槐花做出一道美味佳肴——槐花馅包子。胡启明说,将采摘的槐花洗净,取适量的水烧开,焯1分钟捞出,然后和猪肉馅、葱末、姜末一起放入容器,放入适量的盐、酱油、花椒粉、味精等佐料进行调味。槐花不宜煮过火,否则易烂,也会失去清香。最后用发酵好的面团包成包子,笼蒸20分钟即可食用。

胡启明说,如果想在冬天吃槐花馅包子,可将焯好的槐花晒干,放进塑料袋收藏起来,食用时用开水泡一下即可。

专家点评:市中心医院营养咨询科主任王朝霞说,槐花不但清香可口,而且含有丰富的维生素、蛋白质、碳水化合物及多种微量元素,具有清热解毒、凉血止血的作用,对高血压、便血、痔疮、发热等的患者有一定的食疗作用。胡先生的槐花馅包子综合谷类(白面)、动物性食品(瘦肉)、植物性食品(槐花)、烹调用油等几大类食物,并且采用发面、笼蒸的方式,符合平衡膳食的理念,营养素破坏较少,有利于机体的消化吸收。

对槐花有过敏史的人要谨慎食用。槐花富含膳食纤维,有消化性溃疡的患者也勿食用。

