

桌边提醒

麻酱拌茄子 赶走少白头



少白头令许多爱美人士头痛不已，唏嘘之余也只能频繁地跑进发廊染色，伤害了发质和头皮不说，没过两天白花花的头发就又长出来了，专家说，这类人可多吃些麻酱拌茄子。

日常就餐时吃些麻酱拌茄子对于少白头的缓解可以起到一定的辅助食疗作用。中医认为，麻油、麻酱的原料——芝麻可治白发，麻酱中含有丰富的脂肪酸。整道菜富含矿物质和促黑因子，这些元素可以使少白头现象得以缓解。

专家称，关于目前少白头的成因世界上仍然没有明确的说法，所以欲求根治少白头是不现实的，只有在日常饮食中补充些可以缓解白发出现的食物，但麻酱拌茄子也不宜多食，容易造成脂肪、能量摄入偏多，引起肥胖，所以少白头人士要适量摄入。

做麻酱拌茄子需要准备400克鲜茄子，25克麻酱，20克蒜末，适量麻油、酱油、老陈醋，还有少量食盐、白糖和味精。做法：首先将茄子蒸熟，再将蒜末、麻油、酱油、醋、麻酱、白糖等制成混合调料，浇在茄子上即可。

这几种食物 放醋烹饪效果好

醋能降血压，能帮助减肥，还能减少钠盐的摄入。中国烹饪协会美食营养专家提议，下面几样菜烹饪时最好放点醋：

脆爽的绿色蔬菜

在炒土豆丝、绿豆芽、藕片的时候，放点醋，能让菜肴脆嫩爽口。因为醋能够保护蔬菜植物细胞的细胞壁，使其保持坚挺。但在炒油菜、小白菜等绿色蔬菜时不要放醋。

紫红色的蔬菜

在凉拌心里美萝卜、炒紫甘蓝的时候，放点醋能使菜肴的颜色更加红亮鲜艳。这是因为紫红色的菜肴富含花青素，而花青素在酸性条件下能变成漂亮的红色。

含钙多的排骨类荤菜

动物的骨头里含有丰富的钙质，这些钙主要以碳酸钙的形式存在，在煮炖时不易被溶出。在熬小鱼、炖排骨汤的时候加点醋，能促使骨头中的钙溶解出来，利于人体吸收。

胶原蛋白多的蹄或皮

动物的蹄或皮、爪等含有丰富的胶原蛋白，是女性喜爱的养颜菜。可是，胶原蛋白需要长时间的熬炖才能溶出。如果在煮的时候加点醋，能促使胶原蛋白更快分解出来。

此外，水产品容易感染寄生虫和微生物，食醋有很好的杀菌功效。在吃水产品的时候蘸醋，不但能去腥提鲜，还能起到杀菌消毒的作用。

营养课堂

进补要“对路” 食补勿盲目

□ 记者 崔宏远



日前，第三届营养健康产业国际博览会在北京闭幕。营养专家在会上指出，现在人们已经认识到食补对健康的重要性，但多数人却并不知道自身营养缺失的具体情况，盲目进补不仅对身体无益，还会适得其反。市医学会营养学会主任委员王朝霞提醒市民，食补前要先了解自身体质和食物性质，辨证进补。

食补有讲究 不能随便吃

王朝霞表示，适当的饮食调整对强身健体、预防疾病有重要作用，但食补有讲究，不能随波逐流。

第一，要了解自己的体质，辨证食用。如阳虚体质者，宜食韭菜、姜、辣椒、狗肉等温补壮阳的食物；血淤体质者，宜食海带、萝卜等活血散结的食物；痰湿体质者，宜食薏米、冬瓜等清淡食物等。第二，还要根据季节气候和地理环境对食材进行调整，如夏季湿热，可以多吃些黄瓜、苦瓜等凉性蔬菜和苦味食品。地理环境上的差异也要求人们在饮食上有所选择，如洛阳四面环山，年降雨量较少，气候相对干燥，平时可多吃些杏仁、红

枣、百合等温润的食物。王朝霞指出，很多市民不知道该如何判断自己的体质，这里告诉大家一个简单的方法，即餐后反应推断法。如吃羊肉、狗肉后经常上火，易生痤疮，口腔还有异味，即可推断自己属湿热体质，辛辣、热性的食物平时要尽量少吃。

食补应辨证 最忌盲目吃

中医治病讲究辨证施治，对于食补，同样强调辨证食用。王朝霞介绍，所谓辨证主要是指辨别征候并结合临床表现，如同为体虚，以面色苍白、四肢倦怠、脉弱无力为表现的气虚者，宜食用山药、鸡肉等以补气；以头晕目眩、形体消瘦等为表现的血虚者，宜食用菠菜、牛肉等以补血。同为感冒患者，以痰稀色白、鼻塞、流鼻涕、恶寒、无汗为表现的风寒感冒者，宜喝红糖生姜水以疏散风寒、宣肺止咳；以痰稠色黄、咽痛口渴为表现的风热感冒者，则宜喝绿豆水以疏风清热、清肺化痰。

王朝霞提醒，即便是食补也不应长时间局限于进食品种单调的食物。对健康人来说，最好还是选择品种多样、营养全面的食物，合理规律饮食，不暴饮暴食。王朝霞强调，食补是一个长期过程，并不是吃一次就能见效。

食疗指南

感冒了吃点醋溜菜

昏沉、食欲不振、头疼、咳嗽……这些感冒症状大家都不陌生。平时最喜欢吃的菜，到这时也会觉得一点味道都没有。不过，即使胃口不好，饭菜也得吃，开胃的醋溜菜不上火，是个不错的选择。

醋是酸性调味品，在烹调中必不可少，此外，醋的保健功效也不可小觑。感冒时，在菜中放醋非常有益，它不仅能抑制细菌的繁殖，而且对各种病菌有较强的杀伤作用。有研究表明，绝大多数的有毒病菌，在醋中仅能存活30分钟。此外，醋还能调节胃肠功能。

醋味酸微甜略带香味，当你闻到醋香、尝到醋味时，消化液就会自然分泌出来，正如俗话说的那样——“醋能开胃”。感冒的病人胃口不好时，吃点醋溜菜，定会食欲大增。

除了增加食欲外，保护维生素C也是醋的一大功能。众所周知，维生素C能抵抗感冒病毒，多吃富含维生素C的蔬菜水果，可起到防治感冒的作用。维生素C常常会在高温烹调中被破坏，它们在醋里几乎不起变化，是很稳定的。有些蔬菜里存在抗坏血酸酶，它们一接触空气，就会破坏维生素C。在醋里，此酶则会变质，丧失破坏维生素C的能力。所以，炒菜或做凉拌菜时，放点醋就能防止维生素C被破坏。

值得注意的是，醋溜菜虽好，但并不代表感冒了就能大量喝醋，尤其不能空腹喝或者不经稀释喝，这会对食道、胃造成伤害。（李惠明）

常吃莲藕 可预防流鼻血

流鼻血应常吃凉血、滋阴、清热的食品，而莲藕则是最好的选择。

莲藕含有大量的淀粉、蛋白质、维生素B、维生素C、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种矿物质，肉质肥嫩，生食堪与梨媲美。中医认为，生食藕能凉血散淤，熟食能补心益肾，具有滋阴养血的功效，可以补五脏之虚，强壮筋骨，补血养气。莲藕含铁量较高，对缺铁性贫血的病人颇为适宜；藕中含有丰富的维生素K，具有收缩血管和止血的作用，对于流鼻血、吐血、便血的人极为适合。脾胃消化功能低下、大便溏泻者不宜生吃。

我的营养餐

咳嗽多痰可食芒果西米捞

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 文/图



时值季节交替，加上多风干燥，有些人容易咳嗽多痰。怎么办？只要平时在饮食上多加注意，就能改善咳嗽多痰的状况。这里记者为您推荐一款美味易做的甜品——芒果西米捞，它能益胃生津、理气化痰，不妨一试。

家住洛龙区的李女士，是社区小有名气的美食达人，她自己摸索、改良的西米捞，既美味又养生。

我们先来看看李女士精心准备的食材：芒果（小台芒）200克、西米30克、酸奶一袋、芦荟果肉、梨（切丁）、白糖适量。

制作方法：材料准备好后，将芒果洗净去皮，切成小块备用。在锅里放入足量的水，烧开后倒入西米。大火煮10分钟左右，煮至西米粒中间出现小白点时关火，再焖5分钟左右至西米粒呈透明状捞出。将切好的芒果块取一半用

搅拌机打成糊状，再根据个人口味加入适量白糖、酸奶、芦荟果肉和梨丁，搅拌均匀后加入煮好的西米。当然，为了美观和突出芒果的味道，可将剩余的芒果块撒在表面。

李女士表示，西米捞中用到的两样主料芒果和西米，都有健脾、补肺、化痰的功效，

对祛痰有较好的效果。

河科大二附院营养科副主任任静点评：芒果西米捞，清凉美味、营养价值高。

芒果富含果糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素A、叶酸、维生素C、铁等成分。其维生素A、维生素C、胡萝卜素的含量超过了其他水果，具有益胃化痰、解渴止咳、抗癌护肤的功效，对咽喉炎、气喘等有辅助的治疗作用。需要提醒的是，患有皮肤病或是过敏体质的人最好不要食用。

西米，又叫西谷米，是用从棕榈科植物中提取的淀粉加工制成的。西米的主要成分是碳水化合物，具有健脾、补肺、化痰的作用。

酸奶可以补虚开胃，润肠降血脂。芦荟含有大量的氨基酸、维生素和矿物质等，具有清热凉肝、增强机体免疫力的功效。