

我的营养餐

芒果草莓豆花羹最怡情

□ 记者 崔宏远 文/图

芒果草莓豆花羹,是家住新区的张女士自己摸索出的一款养生羹,可开胃养颜。

我们先来看看张女士精心准备的食材:芒果(小台芒)200克、草莓50克、豆花(豆腐脑)250克,生粉、白糖适量。

对食材的购买一定要精挑细选哦。张女士提醒,这款甜品对豆花的要求比较高,购买时一定要选择无异味、细嫩润滑的大块豆花。

制作方法:材料准备好后,芒果洗净去皮,切成小块备用;草莓洗净切成两半备用。然后在锅里放入足量的水,倒入豆花并用小火煮开。切忌大火,容易把豆花煮散。豆花煮好后,盛出晾凉。将切好的芒果和草莓加入煮好的豆花中,轻轻搅拌均匀。取适量生粉加清水勾芡煮开,淋入搅拌好的豆花中,再根据个人口味加入适量白糖即可。当然,为了口感更清爽,可将做好的豆花羹放



入冰箱冷藏1个小时再食用。

河科大二附院营养科副主任任静点评:芒果草莓豆花羹,清凉美味、营养价值高。

豆花性质平和,具有补虚润燥、补脾益肺等功效。豆花含有多种氨基酸、不饱和脂肪酸和卵磷脂,且不含胆固醇,常吃有利于防治“三高”,有助于提高机体免疫力。豆花中的钙含量也比较高,对促进骨骼发育和预防老年骨质疏松很有帮助。

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,对咽喉炎、气喘等有辅助的治疗作用。

草莓味甘、酸,性凉,具有润肺生津、消暑利尿的功效。草莓营养丰富,含有果糖、蔗糖、柠檬酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。它还含有多种维生素,尤其是维生素C含量非常丰富。草莓富含胡萝卜素,具有明目养肝作用。

三者并用最养生。

营养课堂

喝醉酒,至少九个器官受害

每个人都知道醉酒伤身,但很少有人知道喝醉酒后,醉酒具体对身体哪些器官和部位造成损伤,这里我们一一道来,喝醉酒,您至少有九个器官最受伤。

几杯酒下肚,你可能有自信满满、飘飘欲仙的感觉。遗憾的是,这些都是幻觉。近期美国“MSN网健康频道”从各个方面讲解了酗酒的危害。

肾 酒精进入人体后,会抑制抗利尿激素的产生。身体缺乏该激素后,会抑制肾脏对水分的重新吸收,所以饮酒者会老往厕所跑。身体水分大量流失后,体液的电解质平衡被打破,恶心、眩晕、头痛症状相继出现。

乳房 酒精会刺激雌激素分泌,爱饮酒的男人乳房逐渐“增肥增大”。由于喝酒会减弱肝脏功能,导致雌激素在肝脏内分解,所以酗酒的男人更易患乳腺癌。男性胸部较平坦,患乳腺癌后癌症扩散速度较快。

胃 酒精能使胃黏膜分泌过量的胃酸。大量饮酒后,胃黏膜上皮细胞受损,诱发黏膜水



肿、出血,甚至溃疡、糜烂,严重些还会出现胃出血。

胰腺 酒精可通过多条途径诱发急性胰腺炎。如酒精刺激胃壁细胞分泌盐酸,继而影响十二指肠内胰泌素和促胰酶素的正常分泌,最终使得胰腺分泌亢进。少量饮酒也会使慢性胰腺炎恶化,症状表现为腹痛频率加快和程度加重。

肝脏 酒精会使肝脏内聚积越来越多的脂肪,慢慢转化为炎症。长此以往,肝硬化在所难免。需要注意的是,服用一些药物,如服用退热剂和降脂的他汀类药物后绝对不能饮酒,因为它们会加大肝脏损伤程度。

大脑 酒精会损伤脑细胞。有资料表明,饮酒6分钟后,脑细胞开始受到破坏。长期酗酒者

的记忆力会越来越差。2009年《酗酒:临床与实验研究》期刊的研究显示,酒精让人丧失了理解他人表情的能力,容易造成冲突和误解。

心脏 酒精可诱发心肌炎。酗酒的人,心肌细胞会发生肿胀、坏死等一系列炎症反应。在酒精的作用下,心率加快,心脏耗氧量剧增,心肌因疲劳而受损。长期嗜酒,酒精性心脏病就会找上门。

血压 酒精有升高血压的作用。英国科研人员发现,哪怕适度饮酒,血压也会上升,大大增加各种心脑血管疾病的发病概率,如心脏病、中风等。

骨骼 过量饮酒会加速体内钙质的流失,因此酗酒的人易得骨质疏松症、易发生骨折。不过2009年《美国临床营养学杂志》的研究报告指出,适度饮用啤酒或葡萄酒能增加骨密度。美国《食品与农业科学杂志》2010年的研究也发现,啤酒中的硅元素有益骨骼健康,但须适量饮用。(何久)

桌边提醒

错误饮食方式会加速衰老

错误一,不吃任何动物蛋白。

加速衰老的理由:专家表示,来自动物肉的维生素B₁₂有助于人体调节新陈代谢和能量产生,对保持大脑和神经系统的灵敏性有重要作用。

改进建议:每天吃两次脱脂奶制品,每天摄入85克~113克瘦肉蛋白。富含B₁₂的食物包括:海鱼、蛤、牡蛎等海鲜以及瘦猪肉、鸡肉等。

错误二,不吃任何补剂。

加速衰老的理由:锰和铜对防止关节老化有非常关键的作用。

改进建议:多吃坚果、牛肉和菠菜。另外,建议每天补充2毫克铜和5毫克锰。2~3个月后,关节

疼痛就会减轻。

错误三,不吃鱼和脂肪。

加速衰老的理由:鱼和橄榄油等健康脂肪是人体欧米伽3脂肪酸的最佳来源,该物质有助于防止记忆丧失。

改进建议:每周吃95克三文鱼、95克青鱼或沙丁鱼或大比目鱼。每天吃一大勺核桃仁,每周5次。每天吃9~12颗杏仁,每周4次。

错误四,特爱吃包装食品。

加速衰老的理由:包装食物含盐量高,增加患高血压危险。

改进建议:食盐日摄入量限制在5克以下,每天吃7~9份水果蔬菜。

(翟边)

豆角茄子焖着吃好



用豆角、菜花、圆茄子做菜,常常让人犯愁。因为这些蔬菜比较硬实、不好入味,做不好口感会很生硬,可炒得太久又会损失过多的营养。营养学家建议,硬实的蔬菜不妨焖着吃,不仅有利于营养素的保存,而且菜的味道更好、更容易被消化吸收。

质地比较坚实的蔬菜往往需要反复翻炒,可炒的

时间越长,维生素损失越多,比如茄子用油炒5分钟~10分钟,维生素C的损失就达36%。焖的方法就不一样了,把菜先炒一下,然后盖上锅盖,改中火焖。这样增加了锅内温度,蔬菜更容易变软入味,比炒菜用时更短,减少了维生素的损失,而且还省油,口感也更香浓美味。

相比炖煮,焖的方法更是有天然的优势,因为炖煮过程中会流失许多水溶性维生素和矿物质,而且经过水煮的蔬菜口味往往会变差。而焖的方式则能保证原汁原味,营养更全面。

所以,土豆焖豆角、茄子焖黄豆、菜花焖肥肠等都是焖制硬实蔬菜的不错选择,不妨一试。(扬生)

食疗指南

饮食可调治脂肪肝

脂肪肝对人体的危害是人所共知的,但目前对于脂肪肝的治疗缺乏有效的药物。因此,注重饮食调理、加强体育锻炼,对脂肪肝的治疗有很好的效果,尤其对中、轻度脂肪肝。饮食要注意以下方面:

首先,要控制热量。男子一天饮食热量不超过1800千卡,女子不超过1500千卡。要保证充足蛋白质的摄入,如鱼、虾、瘦

肉、海米等。多食含维生素、纤维素多的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。选用脱脂牛奶,烹调时尽量选用植物油,少食动物内脏、肥肉、鱼子、骨髓等含脂肪高、胆固醇高的食物,少食煎炸食物,少吃甜食,每天盐的摄入量控制在5克之内。还要多喝水,可以饮绿茶、花茶等,禁酒,最好戒烟。少食刺激性食物,如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等。晚餐不宜吃得过

饱,睡前不要加餐。

其次,可根据不同的情况选用防治脂肪肝的膳食。

玉米粥 沸水中放入几个大蒜瓣,略煮软,加入以凉水调和好的玉米粉糊,共煮成粥,早晚食用。

赤小豆鲤鱼汤 鲤鱼1条,去杂洗净,与赤小豆150克,玫瑰花6克,加水煮至烂熟,分2~3次食用。

脊骨海带汤 海带丝、动物脊骨各适量,调料少许。将海带丝洗净,先蒸一下;将动物脊骨炖汤,汤开后去浮沫,投入海带丝炖烂,加盐、醋、味精等调料即可。食海带,饮汤。

玉米须冬葵子赤豆汤 玉米须60克,冬葵子15克,赤小豆100克,白糖适量。将玉米须、冬葵子煎水取汁,加入赤小豆煮成汤,加白糖调味,吃豆饮汤。(殷实)