

食疗养生

油麦菜清燥润肺 维生素C含量高

清香鲜嫩营养好

油麦菜又名莪麦菜、苦菜、牛俐生菜,不仅味道特别,而且营养也很丰富。油麦菜的营养价值与生菜相近,但高于生菜,同时也高于它的近亲——莴笋。油麦菜比莴笋的蛋白质含量高40%,胡萝卜素含量高1.4倍,钙含量高两倍,铁含量高33%。油麦菜是绿叶菜中含维生素和钙、铁较多的蔬菜,其维生素A、维生素B族、维生素C的含量都较高。

药用功效也不凡

油麦菜还具有一定的食疗功效,它在降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺等方面有积极作用。特别是油麦菜的维生素C含量高,而维生素C对于治疗坏血病、预防动脉硬化、抗氧化等都有明显效果。

炒吃生吃都味美

油麦菜既可生食,又可热炒,因其含水量低于生菜,所以烹调时缩水较少。不过,炒油麦菜时切记时间不能过长,断生即可,否则会影响菜的口感和鲜艳的色泽。由于油麦菜对乙烯很“过敏”,因此储藏时应尽量远离苹果、梨和香蕉,以免诱发赤褐斑点。还要特别提醒的是,油麦菜性凉寒,因此尿频、胃寒的人不应多吃。(尤麦)



桌力提醒

不吃早餐 易患心脑血管病

为了减肥、睡懒觉或赶时间,很多人都把早餐省掉了。虽然很多人知道,经常不吃早餐易患胆结石,但不吃早餐的危害远不只如此,专家说,经常不吃早餐还易增加潜在致命心脏病的危险。

会致血液黏稠。专家表示,一顿健康的早餐对每个人都很重要。如果一个人经常不吃早餐,不仅容易患胆石症、胃病,还容易患心脑血管病,这是由于人在一夜的睡眠后,因呼吸、排尿等显性或非显性出汗,使水分大量失去,如果不吃早餐或不饮水,可导致血容量减少,血液黏稠,血小板聚集性增加,微小血栓容易形成,容易堵塞心脑血管而致病。(明生)

营养课堂

夏季食用凉拌菜有讲究

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚

燥热的天气,让人们的食欲大受影响,如何唤醒我们萎靡的“胃觉”?自然非凉拌菜莫属。河科大二附院营养科副主任任静介绍,夏季凉拌菜多是些蔬菜和菌类,能补充人体所需的维生素、矿物质和微量元素,男女老少皆宜。

生吃蔬菜能够最大限度地保存菜内的营养素。任静介绍,蔬菜中一些人体必需的营养物质在60℃以上温度环境下,内部性质会发生改变,营养物质会严重流失。所以,夏季吃生拌凉菜可以减少营养损失。

但生拌凉菜大有讲究,不是所有菜都可以生拌着吃。任静介绍,凉拌西红柿时,最好先用开水烫一下,去皮后再拌;一些含淀粉的蔬菜焯了后再拌,否则人体难以消化,如土豆、芋头、山药等。还有一些蔬菜草酸的含量较高,会干扰人体对钙的吸收,凉拌前也要用开水焯一下,如菠菜、空心菜、洋葱、茭白等。



夏季容易病从口入,所以吃凉拌菜一定要注意卫生和保存时间。任静提醒市民,在制作凉拌菜时,蔬菜一定要洗净,特别要注意去除农药残留。比如卷心菜、白菜等,很多市民以为买回家撕去表层就可安全食用了,殊不知,这些菜最容易残留农药。

这里任静为大家介绍一种去除蔬菜残留农药的有效方法:先将蔬菜表面冲洗干净,然后用碱水(一般是500毫升水中加入碱面5克~10克)浸泡5分钟,再用清水冲洗即可。去皮也

是一种较好去除残留农药的方法,如黄瓜等。另外,有些农药随着温度升高,会加快分解,如芹菜、菠菜等,凉拌前要放入沸水中焯一下,两分钟后捞出,然后用清水冲洗后再凉拌。用熟食做凉菜时,要重新加热蒸煮。做凉拌菜放点醋和蒜也能起到杀菌的作用。

制作凉拌菜的器具要卫生。做凉拌菜的刀、砧板、碗、盘等,在使用前最好先用开水泡一泡,经过充分消毒后再使用。

夏季,有些人喜欢把做好的凉拌菜先放入冰箱冰镇一会儿再食用。这样做极不卫生,容易感染致病菌,提醒大家注意。

另外,常温下,凉拌菜的保质期只有两个小时。任静特别提醒,街头流动的卤菜摊点卫生条件差,一般都没有相应的降温、灭菌设施,市民要增强自我保护意识,慎重购买。同时,凉拌菜上桌后超过两个小时,最好不要再食用了。

“那几天”如何饮食

营养专家发现,经前不适与营养素的缺乏有关,只要补充相应的营养素,你就能轻松愉快地度过这段时间。

问题一:喜怒无常缺乏维生素B₆

研究表明,那些摄入足够维生素B₆的女性,在经前能够保持情绪的的稳定,这是因为维生素B₆能帮助合成提升情绪的神经传递素,如多巴胺。还有一项研究表明,如果和镁制剂一起服用的话,维生素B₆还能缓解经前焦虑。

推荐食物:菜花、胡萝卜、香蕉

问题二:胸部不适缺乏维生素E

摄入维生素E的女性,胸部不适会降低11%。这种营养

物质能减少前列腺素的产生,而前列腺素是一种能引发一系列经前疼痛的物质。维生素E也能缓解腹痛。

推荐食物:植物油、菠菜、谷物

问题三:腹痛缺乏赘-3脂肪酸

腹痛是最为常见的经前问题,如果女性在每天的饮食中多摄入一些赘-3脂肪酸就能缓解40%的腹痛。

推荐食物:深海鱼类,如三文鱼、金枪鱼

问题四:失眠、睡眠质量不高缺乏色氨酸

因为荷尔蒙的变化,大约有60%的女性在经前一周都不容易入睡,色氨酸能有效提高睡眠质量,身体会利用色氨酸来产生一

种化学复合胺帮助你安然入睡。

推荐食物:牛肉、山核桃

问题五:脸上长痘痘缺乏锌

痘痘找麻烦是女人最烦恼的事,一项研究表明,不长痘痘的女人人体内锌的含量明显比长痘痘的女人高。锌能阻碍一种酶的生长,这种酶能够导致发炎和感染。

推荐食物:牛肉、大肉、小羊肉、虾、南瓜

问题六:嗜吃甜食缺乏钙

经前摄入钙比较多的女性,饥饿的感觉会降低48%。因为这时雌激素的分泌增加,阻碍了钙被溶解在血液中。因为缺钙,女性的情绪更容易起伏,情绪不好的女性容易通过暴饮暴食来

发泄不快。女性通过补充含钙高的食物,可以缓解经前饥饿的症状,同时还能缓解经前头痛,消除身体浮肿。

经期是女性的一个特殊时期,由于在这段时期女性的生理情况比较特殊,因此应该避免食用一些食物。

1.生冷类:即中医中所说的寒性食物,如梨、香蕉、荸荠、石耳、石花、地耳。这些食物大多有清热解毒、滋阴降火的功效,在平时食用,都是有益于人体的,但在月经期应尽量不吃或少吃。

2.辛辣类:如肉桂、花椒、丁香、胡椒等。这类食品都是佐料,在平时做菜时,放一些辣椒等可提味。可是,在月经期的女性不宜食用这些辛辣刺激性食物。

3.影响性功能的食品:菱角、茭白、冬瓜、芥蓝、蕹菜、兔肉、黑木耳、大杏仁。(殷实)

饮食问答

我今年46岁,喜欢吃鱼,几乎每天都吃。可有人说鱼吃多了不好,这种说法对吗?

医生回答:鱼不仅味美,且营养价值高。其蛋白质含量为猪肉的2倍,且属于优质蛋白,人体吸收率高。鱼中富含丰富的硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素D等和一定量的钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中脂肪含量虽低,但其中的脂肪酸有降糖、护心和防癌的作用。鱼肉中的维生素D、钙、磷,能有效地预防骨质疏松症。需要提醒的是,以下人群不宜多吃鱼。

1.服用止咳药者不要吃鱼,尤其是深海鱼,以免引起组胺过敏反应,导致患者出现皮肤潮

红、结膜充血、头晕、心跳加快、荨麻疹等症状。

2.痛风患者忌食鱼。因为鱼类含有嘌呤类物质,而痛风则是由人体内的嘌呤代谢发生紊乱引起的。

3.血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃鱼,因为鱼肉中所含的二十碳五烯酸(EPA),可抑制血小板凝集。

4.肝硬化患者忌吃鱼。肝硬化时机体难以产生凝血因子,加之血小板偏低,易引起出血,如果再食用富含二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等,会使病情急剧恶化。

5.结核患者少吃鱼。服用异

烟时如果食用某些鱼类容易发生过敏反应,轻者会出现恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等,重者会出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、血压升高,甚至发生高血压危象和脑出血等。

6.孕妇不宜经常食用海鱼,常食海产品,会过多摄入甲基汞,胎儿在宫内接触的汞量越高,幼儿的注意力、记忆力、语言能力等其他机能发育轻微延迟的危险越大。科学家还提醒,即使母体摄入的汞不多,其胎儿的脑发育也可能发生延迟。为此,孕妇和哺乳期妇女应少吃海鲜,每周最多1~2次,每次100克以下,而且不要吃金枪鱼、剑鱼等含汞量高的海鱼。(于天)

天天吃鱼好吗?

