

17

健康长寿 降低食盐摄入量



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

“如何改善饮食才能降低血压呢？”我在社区做讲座时，常被问到这样的问题。就日本人而言，最重要的是降低食盐摄入量，最好的方法是用各种调味料代替食盐。

上班族在外面吃饭的次数很多，虽然午餐想吃蔬菜，不过为了省时间，选择吃面的人不少，此时，荞麦面是个很好的选择。荞麦粉含有丰富的钾、蛋白质与芸香苷，具有降血压的作用。搭配蔬菜或海藻类食用，营养也能均衡。不过必须注意的是，汤最好不要喝完，否则原有的保健效果会大打折扣。此外，吃荞麦凉面后会喝荞麦面汤，我建议面汤中不要放入含盐的酱汁。

常有入问我：“您平常吃饭会注重什么？”平日我最重视的肯定是“一日一膳”了，也就是早、中、晚餐中选择一餐食用有益于身体的饭菜。

长期在大学任教、做研究，我的午餐与晚餐常常得在外面吃，这样的生活状态至今仍未有太大改变。我曾经经历过16年的单身生活。所以虽说是一日一膳，我的重点还是放在早餐，也就是所谓的“朝食一膳主义”。

具体做法：首先是每日喝一碗里海酸奶(约200克)。早年我曾被便秘困扰，但20年前我从格鲁吉亚带回了酸奶菌种，养成每天食用的习惯后，情况大为改善，里海酸奶有惊人的清肠效用。

不止是酸奶，我还搭配芝麻、黄豆粉，把整片茶叶磨成粉末做成“食茶”，与水果干与碎干果等搅拌食用。芝麻含有芝麻素，黄豆粉含有大豆异黄酮，茶叶含有儿茶素，水果干

与干果则含有多酚类等维持健康所不可或缺的营养成分。这样的调理搭配帮助我预防高血压、动脉硬化、骨质疏松症等会随年龄提高而容易罹患的疾病。

酸奶富含日本人通常摄取不足的钙质，但还有一些重要营养元素不能只靠酸奶提供，比如，蔬菜含有大量膳食纤维、维生素C、铁、钾等。此外，加入许多食材的“味噌汤”也是健康食物。

长达16年的单身生活，我发挥生活智慧，巧妙地烹调胡萝卜、牛蒡、芋头、莲藕等根菜类，再加上豆腐与菇类，经常食用能让我的身体保持健康。蔬菜所含的钾可避免钠对人体的危害，特别是根菜类，即使加热，细胞也不会像叶菜类那样被破坏，能吸收更多的钾。我每次都会准备5种以上蔬菜，与“味噌汤”一起煮，以筷子插在里面几乎能直立为准。

钾与膳食纤维可减少钠对人体的不良影响，多吃也无妨。我使用的味噌量只与一般的三用高汤相当，吃起来很美味；用来煮高汤的昆布与沙丁鱼干也不会丢弃，一起加入味噌汤食用。

除了重视早餐，我还拟订三项原则，那就是每天总摄取热量不超过1800千卡，早、中、晚三餐合计吃30种食物，控制盐、糖与脂肪的摄入量。

每天吃30种食物听起来很夸张，但单用来煮“味噌汤”的食物就有味噌、昆布、柴鱼片、沙丁鱼干等10余种，加上里海酸奶与饭后几种水果，光是早餐就摄取多达15种食物。剩余的一半再由午餐与晚餐完成，只要养成习惯就不是那么困难。

如果你觉得每天早上做作料丰富的味噌汤太麻烦，不妨试试豆浆。我的做法是将里海酸奶菌种4~8大匙放入瓶中，以1:1的比例倒入牛奶与豆浆，用汤匙充分搅拌，像是把空气锁进去似的慢慢盖上瓶盖，让它在室温中发酵。通常夏季放6~16小时，冬季8~24小时，即可成为酸奶。

豆浆含有丰富铁质以及大量的钾、镁等矿物质。里海酸奶加入豆浆，含有大量大豆异黄酮，再加上酸奶所形成的乳糖酸，可以提升消化吸收能力，整体而言是含有充分且均衡微量矿物质的健康食品。

定都洛阳的周平王——姬宜臼(上)

12

帝王档案

姓名:姬宜臼 性别:男
民族:华夏族
职业:东周王朝第一任天子
生卒年:公元前?年~公元前720年
在位时间:约51年
最大缺点:软弱
最大优点:谦卑
最大成就:迁都洛邑,重建周朝
最大痛苦:派自己的太子去郑国做人质
最大理想:重振周天子的雄威
最大妥协:向郑庄公等诸侯妥协
最大武功:击败了竞争对手姬伯服和姬余臣
最大文治:营建洛邑

帝王故事:搏虎少年 平王东迁

商朝自盘庚迁都后，又经历了200余年，最终被华夏族姬姓建立的周朝灭亡。周朝起初定都于镐京(今陕西西安西南)，所以被称为西周。西周末年，西北的犬戎部落攻破镐京，杀死周幽王姬宫涅，西周灭亡。

姬宫涅早年的王后姜氏是申侯的女儿。姜皇后生了个儿子，被立为太子，这位太子就是姬宜臼。

姬宜臼渐渐长大，其父周幽王却并未觉得自己老了，至少他好武和好色之心未改。幽王曾发兵征服褒国，褒国人害怕，献上一个名叫褒姒的美女给幽王。幽王得了褒姒，喜欢得不得了，渐渐厌烦姜后，废掉了她的王后之位。

后来，褒姒又为幽王生了一个小儿子，取名伯服，从此幽王对姬宜臼也看不顺眼了，后来竟生出了除掉姬宜臼的念头。

一日，姬宜臼在宫中的花园里玩耍，幽王悄悄地将宫中所养的猛虎放了出来，打算让猛虎吃掉姬宜臼。姬宜臼并不惊慌，迎着猛虎冲了上去，突然向老虎大声吼叫。老虎没见过这种阵势，不知深浅，竟然后退几步，伏在地上。姬宜臼于是从容离去。

姬宜臼从此知道幽王存心要杀自己，就悄悄带上母亲姜氏逃往申国。申侯见女儿和外孙遭此虐待，大怒，一心要灭掉幽王替女儿和外孙报仇。

幽王为了讨褒姒高兴，逗褒姒发笑，玩起了“烽火戏诸侯”的游戏，领诸侯十分生气。

申侯见诸侯对幽王不满，就煽动申国人说：“幽王戏弄诸侯，不配做天子，应该推翻他！”

幽王听到这话后大怒，准备率军攻打申国。

就在幽王调兵遣将集中精力要攻



打中国之际，申侯却暗中联络了西北的犬戎部落突袭镐京。

犬戎大军突然降临，幽王被打得措手不及，点烽火也没几个诸侯相信，只有郑国的桓公来了。结果犬戎攻入镐京，周幽王被杀，郑桓公战死，太子伯服被砍死，褒姒则被犬戎掳走。

这时，申侯和前太子姬宜臼出现了。申侯与其他几个诸侯——许公、缙侯等经过讨价还价，最终以申国为首的几个诸侯一致拥立姬宜臼为新一代天子，即周平王。

周平王继位后，立即面对两个很棘手的问题：第一，犬戎虽然暂时退去，但还时常前来侵袭；第二，诸侯就公翰在携国拥立了幽王的另一个儿子姬余臣为天子，是为周携王，随时准备打回镐京。

周平王想来想去，觉得镐京是呆不下去了，否则早晚要走幽王的老路，于是决定把都城迁到东边的陪都洛邑。

大周王朝东迁洛邑，洛阳又成为全国的首都。

平王东迁以后，丰、镐等周朝的“龙兴之地”果然落入了犬戎之手，平王于是开了张空头支票，把这些已经不属于自己的土地，分封给一个参与保卫自己有功的末等诸侯——秦襄子。

秦襄子没觉得这是周天子忽悠自己，反而认为这是天子的大恩赐，乐得屁颠屁颠的，回去就组织人力攻打犬戎。秦襄子最后战死在征伐犬戎的战役中，他的子弟们则接过他的戈继续战斗，最终到秦穆公的时候，整个犬戎都被秦人征服，穆公扩地千里成为一代霸主，再往后，就是千古一帝秦始皇了。

(摘自洛阳市地方史志编委会编的《千年帝都 百代帝王》一书)

千年帝都洛阳 百代帝王故事

副刊

电话:65233688

教育资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

会计培训

西工会计培训学校
11月11日开课,设白、晚班讲
账报表,真账实操,零起点
包会,市图书馆报名 68621256
会计证、会计职称
考前培训,协议包过 63937702
●东方财校会计证,会计初中级
设白、晚双休班 www.eastkj.com
月底截止 65262818/64900082
●会计实操代理记账 18003883538

出国留学

郑州大华留学
10月29日(周六)9:30
无雅思名校,专本硕博
难解答!新政重大利好!
10月30日(周日)9:30
特邀专家座谈,资深专家一对一
VIP规划高性价比留学!
洛阳市富雅东方B座1909室
62275190 教外综资认字[2000]69号

选洛阳八中留学加
拿大国立名牌大学
加拿大曼省移民新政策:国际
学生毕业后可直接申请枫叶卡
并退还学费60%。八中加拿大
项目部8年留学经验,高签证
率,全心全意为高中学生提供
留学服务。咨询电话:60696919
教外综资认字[2004]284号

大通出国 留学专家
十年专业服务,不成功不收费
美国:百强名校 双录取免托福;
加拿大:3年酒店管理本科专升本
新加坡、韩国、日本、马来留学;
美国、加拿大、西班牙投资移民。
电话:63122298 15517999696
枫叶国际大饭店写字楼1409室
教外综资认字[2000]156号

文化补习

名师单辅 快速提分
立民教育一对一 1513997626
河西分部抢座热线 15103791137
●豪杰教育中考拔尖全托班周末
班,各年级一对一 13213649252
●助考名牌大学 13007586888

招生

机器人展示表演
梦想机器人开设中小学
机器人启蒙教育班、竞赛
培训班。欢迎前来报名!
(周六、周日全天)
地址:西工区定鼎南路中州路口
电话:63212702 13213501476

弘运驾校

一类 驾校
培训范围: A2 半挂车
B1 中巴车 B2 大货车
C1 小汽车及从业资格证
首家考训一体化的驾校
本校设科一、科二桩、考场点
地址:东花坛向北200米路西
电话:62611018 63555678

欢迎刊登分类广告

友情提示
本栏目仅为信息提供
和使用的双方搭桥,信息
内容的真实性、准确性以
及由此产生的后果,由信
息提供者负责。您使用这
些信息时,请注意查验各
种相关文件和手续。

文明参与交通法规
遵守交通法规
文明参与交通法规