

初春时节吃什么让你更有活力

我们常说春困秋乏,春季会让人觉得懒洋洋,没有精神。想要拥有充足的活力,除了进行运动和调节心情,还可以在饮食上加以调养,让你的春天变得活力满满。

四种食物帮你防春困

韭菜 韭菜乃“春天第一菜”!《本草纲目》中认为,“正月葱,二月韭”。当然,本草纲目按的是农历算法。

春天人体肝气易偏旺,从而影响到脾胃消化吸收功能。春季养生重在养肝,此时多吃韭菜可增强人体的脾胃之气,强化肝功能。经历了一个严冬的“养精蓄锐”,韭菜的根和茎贮存了大量养分。此时的韭菜,叶似翡翠,根如白玉,脆嫩鲜美,清香馥郁。

芡实 南方天气潮湿,人体湿气也很重,易造成精神不振、失眠多梦等春困症状,多食祛湿的食物,祛除体内湿气,可改善人的春困现象。芡实就是一种适合春季食用,以达到健脾祛湿食疗功效的食物。它与莲子有些相似,但其收敛镇静的

作用比莲子强。

春笋 古人有诗云“岭南市里笋如酥,笋味清绝酥不如,不需咒笋莫成竹,顿顿食笋莫食肉”。春天是春笋尝鲜的好时节。这被推为“素食第一品”、“春天的菜王”。春笋味清淡而鲜嫩,营养丰富,含量较高的是纤维素、氨基酸。春笋不仅是佳蔬还是良药,中医临床研究发现,春笋味甘性寒,具有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀等功效。

山药 春天是各种病菌、微生物繁殖、复苏的季节,因而流感、流脑等各种传染病很容易流行,山药具有健脾益气的作用,经常食用可提高机体的免疫力,增强巨噬细胞的吞噬作用,及时“消灭”入侵体内的细菌、病毒,让流感等传染性疾病“绕道而行”。因此,医生有话,平素容易出现多汗、反复感冒的气虚患者在春季更应该格外注意适度增加山药的摄入量。

对症食疗防旧病

中医认为,“百草回芽、百病发作”,就是说春天容易旧病复发。春天的气候变化,容易使人血压增高,出现头痛、头晕、失眠等症状。饮食防治的方法是,每天吃香蕉或橘子 250 至 500 克,经常食用含钾多的柠檬、梨、绿豆等,对防治高血压也有益。

胃及十二指肠溃疡病也易在春天发作,饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等丰富的鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品,因为上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀,增加胃肠负担。

老年慢性气管炎也易在春季发作,饮食防治方法是多吃有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物,如枇杷、橘子、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等,忌食海腥、油腻食物。

给身体补充足够钙

早春时节,气候仍较寒冷,人体为了御寒,要消耗一定的能量来维持基础体温。所以,早春期间的营养构成,应以高热量为主。因此,春季饮食宜遵循高热量高蛋白原则。

春天人体的新陈代谢比较旺盛,血液循环加快,是长个儿的好时机。春季应该多吃富含钙的食物,比如牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,豆腐、豆干等豆制品。

除了维生素D之外,以下几种营养素也有利于钙的吸收和利用:紫菜、全麦食品、杏仁、花生和菠菜等含有丰富的镁;富含蛋白质的食物有蛋类、瘦肉、鱼肉等;维生素K有助于提高补钙效果,西兰花、菠菜、甘蓝等绿叶蔬菜中富含该营养素。

做好饮食规划,让你的春天活力充足吧!

(人民网)

健康厨房



春季美味—— 香椿炒蛋

初春时节,香椿上市。香椿的营养丰富,香椿富含维生素C、多种氨基酸、优质蛋白质和磷、铁等矿物质,是蔬菜中不可多得的珍品。春季新枝嫩叶口感最好,味道也清香扑鼻,但吃前要注意,最好用开水烫一下,避免亚硝酸盐中毒。

材料:
香椿、鸡蛋、食盐、味精

做法:
1.把香椿切成小粒,蛋打入碗中,再将香椿、食盐、味精一起放入搅匀;
2.锅内放油烧熟,将调好的香椿蛋放入锅中煎炒二至三分钟即可食用

新知

长期喝饮料会增加前列腺癌风险

前列腺癌是男性第二大癌症,仅次于肺癌。据报道,《美国临床营养学杂志》刊登瑞典一项新研究发现,饮料会增加前列腺癌的风险。

瑞典隆德大学科学家对 8000 多名 45—73 岁的男性参试者进行了平均 15 年的跟踪调查。研究开始时,参试者身体都很健康。调查内容主要涉及饮食习惯和前列腺癌发病率情况。结果发现,男性每天只喝 1 罐软饮料(330 毫升),就会导致侵入性前列

腺癌的危险增加 40%。喝泡沫饮料让男人们腰围增加且肥胖,最终提升了他们患上侵袭性前列腺癌的风险。

另外,研究还发现,大量进食米饭和面食会使男性轻度前列腺癌增加 31%;常吃多糖早餐会导致此类前列腺癌危险增加 38%。专家建议,有前列腺问题的人多做有氧运动,每天半小时即可。

(食品伙伴网)

小常识

六类人不应拒绝吃肉

- **贫血患者和经期女性**
贫血大多是缺乏蛋白质和铁造成的,而这两种营养素在肉类中都比较多。所以贫血人群必须吃肉,最好是猪肉、牛肉、羊肉等红肉。女性月经期间也应该吃肉。
- **孕妇和乳母**
她们要为自己和宝宝两个人摄入营养,更应多吃点肉。
- **外伤或手术患者**
人的机体是由蛋白质组成,外伤和手术患者这类人因为需要有机体组织的生长和愈合的需求,所以对蛋白质的需要量非常多,而供应蛋白质最好的方法还是吃肉。
- **儿童和青少年**
儿童与青少年他们正处在生长发育的阶段,机体蛋白质的合成应该大于分解,所以必须要用充足的肉类来保证蛋白质供应才能保证发育所需的能



- **65 岁以上的老人**
他们的肌肉开始松弛,蛋白质可以延缓肌肉流失。如果不喜欢吃肉,不妨用鸡蛋或者奶制品代替。
- **正在减肥的人**
很多正在减肥的人都会以肉食肥腻为由而不吃肉食。但是可知道蛋白质能提高饱腹感,能够减少食用淀粉的分量从而达到减肥的效果,所以减肥的时候更要稍微增加蛋白质的摄入。
- **如果您有吃素的想法**,不妨先了解以上内容,再合理均衡饮食哦。