



春季吃肉不如吃豆

吃肉不如吃豆,何况春天的鲜豆又嫩又香,也是营养品质最佳的时期。鲜豆类除了蛋白质在蔬菜中是领头羊外,还富含各种维生素、矿物质和膳食纤维,是低脂高营养的好食材。

豌豆护眼效果佳

吉林省健康协会常务理事郝孟忠:豌豆是应季蔬菜,颗粒圆润鲜绿,十分好看。豌豆可不是只以外貌取胜,它含有丰富的维生素A,有护眼的食疗功效;另外,其维生素C含量比干豆要高得多,好吃又有助于提高免疫力。

整天对着电脑的上班族可以来个护眼大餐,将豌豆、胡萝卜和玉米一起炒着吃,不仅色香味美,而且营养丰富,能有效缓解眼睛干涩不适。小孩和老人也可以吃,营养丰富,也很好消

化。另外,给大家推荐一款营养健康的主食:豌豆焖饭。米饭快煮好时加入洗净的豌豆,搅匀后继续煮煮。煮好后在加入洋葱丝、熟的瘦肉粒,盖上盖再焖一会儿即可。这时大米中谷类蛋白、豌豆中得豆类蛋白和瘦肉中的动物蛋白互补,营养全面,适合白领和学生人群吃。

在选购豌豆时,要选深绿色、有光泽的新鲜豆子,掐一下,嫩的有水流出,老的则硬硬的。

蚕豆煮汤鲜又香

海军总医院营养科副主任

陈延丽:蚕豆味甘、性平,健脾养胃,还含有丰富的锌、磷脂和胆石碱,具有健脑作用,尤其适合脑力工作者食用。

蚕豆不宜生吃,可以炒菜、熬粥,而我喜欢用蚕豆煮汤,给大家推荐一款蚕豆粉丝蛋汤。将热锅上油,油热后下姜末,再倒入洗净的蚕豆炒至变色出香味,加适量清水,烧开后,下泡好的粉丝。待蚕豆米和粉丝都煮到烂熟时,冲入打散的鸡蛋,出锅前加少量盐,我还喜欢加一点白胡椒粉和葱花,提味的作用很好。

购买时,挑选粒大饱满、无发黑、无蛀虫的,这样吃起来才

鲜嫩。在家烹制蚕豆时一定要煮透,防止食物中毒,而且一次也不要多吃,容易引起腹胀。注意有些人对蚕豆过敏,会引起蚕豆病(急性溶血性疾病),这类人群要禁食。

荷兰豆沙拉爽口

国家高级烹饪师、二级公共营养师陈治银:肥嫩多汁的荷兰豆嫩荚是我的最爱,而春天的荷兰豆格外脆嫩新鲜。

荷兰豆与豌豆、蚕豆不同,我们主要吃它的豆荚,豆荚中含有的B族维生素和维生素C都

是水溶性维生素,高温烹调容易流失,所以我给大家推荐一款荷兰豆沙拉,将荷兰豆洗净切成段,快速焯一下后和红、绿甜椒以及自己爱吃的水果一起做成蔬果沙拉,颜色丰富,吃起来也清爽极了,而且还有祛火补水、美容亮肤的功效。

除了富含维生素外,荷兰豆中还含有丰富的膳食纤维,能降低胆固醇,促进大肠蠕动,能清肠通便。选购荷兰豆时,要选色深光亮,用手捏一捏豆荚内的豆子是否大小均匀。荷兰豆不宜保存,最好现买现吃。

(健康时报)

春季干燥吃3种美容水果补水

吃些火龙果

解放军304医院营养科吕春健:火龙果最大的好处就是护肠。而且与其他水果相比,火龙果含糖量少,对于需要减肥的女性朋友或是糖尿病患者来说也很适合。

之所以这么护肠,功臣有两个,果肉含丰富的维生素C和膳食纤维,芝麻状的种子也可促进胃肠消化,再加上其滑黏的特性,确为排毒佳品。

生吃就可以。在生活中,我比较喜欢在炒完一盘菜后,把火龙果切片放一圈,又好看又助消化,一举两得。

做芒果布丁

南京军区总医院营养科郑锦锋:芒果最大的优势就是胡萝卜素含量高,在体内转化后能增强人体抵抗力,还可保护视力。芒果性凉,有清热生津,解渴利尿,益胃止呕等功效。

可做成芒果汁或芒果布丁。芒果汁就不说了,不加任何调料就很甜。至于芒果布丁,可先将芒果肉和鲜奶混合打成泥,把泡好的吉利丁片(又称明胶或鱼胶,超市有卖)放入加热拌糖的牛奶里,待牛奶凉后,加入混合的果泥和剩余的芒果丁,拌匀冷藏3小时即可。

菠萝什锦饭

北京军区总医院高级营养配餐师于仁文:菠萝入荤菜最适合,因为其中所含的蛋白酶能帮助蛋白质消化。所以,炒肉、炖鸡时加点菠萝,有食欲,好消化,吃起来也没有油腻感。

除了做水果沙拉、鲜榨菠萝汁外,我推荐菠萝什锦饭,具体来说,菠萝肉切块,鸡腿去骨切块并炒熟,待米饭炒熟后,加入鸡腿和炒好的鸡蛋,再加上菠萝粒和葡萄干炒片刻就可以吃了。

菠萝虽可口,但怕冷、体弱的人和糖尿病人应少吃。

宝宝吃点大白菜 有助于大脑发育

大白菜具有很高的营养价值,也是我们常吃的蔬菜。大白菜中含有丰富的钙、磷、铁及膳食纤维、胡萝卜素,少量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等。大白菜中膳食纤维和维生素A、维生素C的含量较高,对宝宝的肠

道健康、视力发育和免疫力的提高都有很大帮助。白菜中锌的含量也在蔬菜中名列前茅,对提高宝宝免疫力、促进大脑发育有很好的作用。

此外,对于积食的宝宝,它还具有消食的作用;对于肺热咳嗽的

宝宝,具有清肺止咳的作用。

不过也提醒家长们,白菜在腐烂的过程中会产生亚硝酸盐,它会使血液中的血红蛋白丧失携氧的能力,使人体发生严重缺氧,甚至有生命危险,所以放置时间长、腐烂的、隔夜的白菜不能吃。(辑)

六个迹象盐吃多了 反应变慢经常口渴

盐是饮食中必不可少的调味品,但吃得太多会带来一系列健康问题。近日,美国《预防》杂志总结了吃盐过多会产生的身体变化。

1.反应变慢。加拿大一项涉及1200名长期久坐成年人的研究发现,与低盐饮食参与者相比,吃盐过多的人,大脑认知能力衰退速度更快。

2.经常口渴。薯条、香肠、咸菜等食物中含有大量的钠,吃太多会扰乱体液平衡,让人感觉更加口渴。如果吃了太咸的食物,建议多

喝水,以恢复细胞中的体液平衡。

3.局部水肿。美国梅奥诊所的研究人员发现,身体局部水肿可能是心脏病、肾病等潜在疾病的征兆,也可能是吃盐太多,导致身体组织中液体过剩所致。

4.胃溃疡。美国《感染与免疫》杂志刊登的一项动物实验发现,食盐摄入量与胃溃疡和胃癌存在重要关联,该研究也给人敲响警钟,出现胃部不适时,可先考虑日常饮食是否过咸。

5.血压升高。美国心脏协会

建议,每天钠摄入量应控制在1500毫克以下,额外摄入的钠会导致体内保留过多液体,进而引起血压升高,增大心脏负荷。所以,高血压患者更要严格控制盐的摄入量。

6.肾结石。“世界食盐健康行动”发布的数据表明,吃盐太多会导致尿蛋白升高。而持续尿蛋白偏高是肾病的一大主要风险因素。另外,高盐饮食会增加肾结石的发病风险。肾结石患者应及时就医,并遵医嘱改用低盐饮食。

■ 环球资讯

西班牙研究人员发现面包吃多脾气大

西班牙奥维尔多大学研究发现,孩子多动、注意力不集中、马虎、脾气暴躁甚至儿童抑郁症、自闭症,都和食物过敏有关系。其中最主要的是面包中含有的麦麸,是它使过敏者不开心。

麦麸是小麦中一种复合蛋白质,我们爱吃柔软有嚼劲的面包,都与麦麸有关。它由麦麸质和麦醇溶蛋白组成,麦醇溶蛋白由12种较小的单位构

成,其中任何一种都会引起过敏反应并导致炎症。

研究人员观察发现,人在吃了含有麦麸的小麦制品后,身体内抗体水平会升高。抗体和麦麸中易引起过敏的成分结合后,一类特殊免疫细胞中特定的基因就被激活,炎症因子因此聚集起来,就会攻击大脑,使大脑功能失调,导致性格的变化。

(生命时报)



燕京水 健康水

燕京啤酒股份有限公司矿泉水厂

负责人: 齐宝才 地址: 北京市顺义区双河路9号

传真: 010-89495997

电话: 010-89495508 89498009 89495967 89495909