

专家教你春分前后怎么吃?

春分节气后,气候温和,雨水充沛,阳光明媚,是调整阴阳平衡的好时机。俗话说:“吃了春分饭,一天长一线。”春分以后,人体新陈代谢旺盛,血液循环加快,呼吸消化功能加强,内分泌激素尤其是生长激素分泌增多,是孩子们长高的最佳时段。

香菇饭 一天长一线

众所周知,长个子离不开维生素D。怎样摄取呢?建议大家吃点香菇饭。新鲜香菇洗净切丝,与鸡肉丝、调味料拌匀,铺在米上,加入适量水。放入电饭锅中煮熟,开关跳起后,再焖10分钟,将锅盖打开,拌入芹菜末,再焖5分钟,最后用饭匙轻轻拌匀即可。

香椿 理气又抗菌

春分节气时人体血液正处于旺盛时期,此时易发非感染性疾病有高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等。膳食总的

原则要相对清淡,保持寒热均衡,不适合多吃肥甘厚腻之品。

中医认为,香椿味苦,性寒,有清热解毒、健胃理气功效。而且春分这个时候的香椿,香味浓郁,鲜嫩清脆,口感和营养都是最好的,可以起到醒脾、开胃的作用。另外,多吃香椿还可以预防肠炎、痢疾、泌尿系统等疾病。需要提醒大家注意的是,香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐,含量高于一般蔬菜。所以无论是凉拌、炒菜还是炸香椿鱼,都不妨先焯一下。

香麦菜 睡得香

吃安眠药可帮助睡眠,那吃菜能不能呢?你还别说,香麦菜还真有点作用呢!

将蒜切成蒜蓉,葱切葱花,油烧至8成热,下葱花和部分的蒜蓉炆锅,出味后下香麦菜,快速翻炒,然后加入些许老抽翻炒,待香麦菜变得稍软一些了,加一勺水,转中火焖,将剩余的蒜蓉全部加入,快熟时加盐出锅食用即可。

香麦菜具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺等功效,是一种低热量、高营养的蔬菜,长期适量食用,有助于睡眠。

嫩芦蒿 健脾化痰

芦蒿有股浓郁的清香味,而且口感外脆里嫩、风味独特,是人们非常喜爱的蔬菜佳品。芦蒿中富含多种氨基酸、微量营养素以及黄酮类化合物,是种营养价值很高的保健蔬菜,芦蒿性凉,具有清热解毒、健脾化痰、消炎镇咳以及助消化的作用,对心血管疾病也有一定的食疗作用。芦蒿一般要用旺火炒,出锅时才能保持鲜嫩挺拔。

茯苓饼 养胃温肾

茯苓具有健脾养胃、宁心安神和祛湿利水的功效,因为没有异味,容易被大家接受,因此也可以当做食物食用,老北京的茯苓夹饼就是代表。可以在超市中购

买茯苓粉,回家后和面粉、牛奶和在一起做成茯苓饼和馒头吃,既可以当做主食,又是简单的药膳;还可以将茯苓和粳米熬粥喝,能健脾温肾。

灰灰菜 清热利湿

春分前后人体血液处于旺盛时期,激素水平也处于相对高峰期,易出现高血压、出血及过敏性疾病,因此要注重饮食上的调养。灰灰菜是一种野菜,其性味苦凉,有清热利湿、解毒的功效,感冒发烧时食用一些,有一定的缓解作用。另外,油腻东西吃多了,感到不适,吃些灰灰菜有解油腻的作用,注意体寒及胃肠不适者少吃。

熟枣茶 滋润补血

春分时节虽然雨水开始增多,但天气还是冷热不定,加上饮水不足,很多人都会出现口干舌燥、嗓子干痒等症状,建议大家喝点熟枣茶。将红枣放在锅里稍微炒一下,待表皮裂开,颜色微微发黑,将炒好的红枣泡水即可。春天天气干燥,加上外出活动增多,症状可能会加重,喝点熟枣茶可以很好地缓解症状。泡茶的红枣最好选用个大的,可掰开后再炒。

(人民网)

科普知识

您了解蜂蜜的好处吗?

蜂蜜,是众多妈妈口中的“天然保健品”,常喝蜂蜜水对身体好,是许多人耳熟能详的健康常识,然而你真的了解蜂蜜的好处吗?

蜂蜜有哪些功效?

首先,蜂蜜有助于润燥通便。据介绍,蜂蜜进入胃肠后,可激活身体内的益生菌,合成、释放各种转化酶,有利于分解食物并促进胃肠蠕动。专家表示,长期食用蜂蜜可以有效预防和治疗便秘。

其次,在中医学领域,清肺、止咳、祛痰是蜂蜜最常见的功效。此外,据报道,蜂蜜有扩张冠状动脉和营养心肌的作用,可以保护血管,调节血压。蜂蜜能够美容护肤,女性长期坚持服用蜂蜜水,皮肤会变得更加白皙有弹性;皮肤晒伤后,用蜂蜜直接涂抹患处,也能起到很好的修复作用。

糖友:做菜 少勾点芡

不少人做菜都有勾芡的习惯,即把调制好的淀粉汁淋入锅中,使得汤汁浓稠,让菜肴看上去色泽好,锁住味道并减少营养素损失。不过这个习惯却不适合家中有糖尿病人的情况,为糖友准备的菜肴还是少勾芡为妙。

勾芡的原料主要是纯淀粉,缺乏蛋白质和维生素等营养元素,且淀粉作为精细的碳水化合物,生糖指数甚至高于蔗糖。这是由于在勾芡过程中,淀粉遇水加热后迅速糊化,分子链被打开,成为独立的淀粉分子,我们称之为“胶化”。胶化以后的淀粉颗粒非常容易被消化道的淀粉酶接触分解,结果就是血糖

并非人人适宜食用蜂蜜

然而,有三类人群不宜食用蜂蜜。首先,未满一岁的婴儿不宜食用蜂蜜。据报道,蜂蜜在酿造和运输过程中,很容易受到肉毒杆菌的污染,一旦被污染的蜂蜜进入未满一岁的婴儿体内,由于其胃肠功能较弱,肝脏的解毒能力偏差,肉毒杆菌容易在肠道中繁殖并产生毒素,引起中毒。此外,专家还提醒,1岁以上的婴幼儿食用蜂蜜也要慎重,食用量与大人相比应酌情减少。

其次,糖尿病患者不能食用蜂蜜。蜂蜜中含有丰富的果糖和葡萄糖,这些单糖进入肠道后可被直接吸收入血。因此,蜂蜜增高血糖的作用十分明显,不利于糖尿病患者控制病情。

最后,由于蜂蜜会加重肝脏的纤维化,肝硬化患者同样禁食蜂蜜。

浓度迅速上升。

其实很多烹饪方法都能保持菜肴的风味。糖友可选择低钠鸡精(每份菜5克左右),这样钠摄入量比食盐低不少,其中的鸡肉、鸡骨浓缩提取物还可以锁住食材的味道,让汤汁更浓稠。也可用少量猪肉皮小火慢炖,有助于补充胶原蛋白营养。其实不管是炖、清蒸还是水煮、凉拌,这些健康的烹饪方法都可以做出香味扑鼻的菜肴。糖友要慢慢培养自己口味清淡的饮食习惯,这样可以享受食材本身的美味。

(鲍建松)

健康厨房

山药百合炖白鳝

此汤有滋阴润肺、健脾益气的功效,特别适合肺脾两虚型肺结核病人食用。

材料:鲜山药200克、百合30克,白鳝250克,(2~3人量)。

烹调方法:先将白鳝去肠脏,洗净切段,在油锅内稍煎一下备用,鲜淮山去皮切段,百合洗净稍浸泡,一同放炖盅内,加适量清水至炖盅八分满,加盖隔水炖约2小时后调味食用。

汤品点评:百合是常用的

药食两用药材,其味甘,性微寒,具有清热、润肺、止咳的作用,尤其适合肺阴虚症见燥热咳嗽、久咳、痰中带血、口干等症;山药性味甘平,功能益气养阴、补肺健脾益肾;而白鳝性平味甘,有健脾补肺、祛风除湿的作用,对于肺病咳嗽有一定的食疗价值。三种食材合而为汤,对肺燥咳嗽、痰中带血、食欲不振、倦怠消瘦等肺脾两虚表现的肺结核而言,是不错的选择。

哈尔滨医科大学附属第四医院
耳鼻喉科主任徐平:

慢性咽炎别吃太咸

早上起床莫名其妙地咳嗽,咽部总有肿痛感,这些都可能是慢性咽炎在作怪,特别是头天晚上吃了过咸的食物,咳嗽痰多的症状还会加重。

这是因为咽喉部或上呼吸道对盐分高的食物比较敏感,吃得太咸,唾液分泌减少,体内的细胞容易出现失水,咽喉黏液增加,从而导致喉咙疼痛不适,进而引发咳嗽。长期吃得

咸,还会抑制呼吸道细胞活性,降低抗病能力,容易出现感冒、呼吸道炎症。

因此,慢性咽炎患者应少吃太咸、太辣、油炸、熏烤的食物或盐分很高的炒货如瓜子、花生等,以及薯片之类含盐高的零食。另外,支气管扩张、慢性阻塞性肺病、慢性扁桃体炎等患者也少吃太咸,否则会加重咳嗽。