



春天 我们应该怎么吃

阳光明媚,春意融融,在这个“春色惹人醉,杨柳万千条”的大好时节里,我们应该如何养生呢?

多食用蜂蜜、时令蔬菜

春分时节正是调理体内阴阳平衡,协调机体功能的重要时机。我国古代名医孙思邈说过:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”因此,春季饮食调养宜选辛、甘温之品,忌酸涩。钟伟泉指出,蜂蜜是春季最理想的滋补品。中医认为,蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便,蜂蜜还含有多种矿物质、维生素,还有清肺解毒的功能,故能增强人体免疫力。另外,春分时节可多吃春季时令菜。中医经典著作

《黄帝内经》说要“食岁谷”,意思就是要吃时令食物。春天里植物生发出新鲜的嫩芽,其中,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。

吃维B食物防春困

春分期间,虽然春光明媚,气候回暖,但这样的天气特点也让人很容易感到困倦、疲乏,无精打采、昏昏欲睡,民间称之为“春困”。

为远离“春困”,保健专家建议公众,规律睡眠,早睡早起,积极参加锻炼和户外活动,增强体质,尽量少熬夜。同时,定量用餐,均衡饮食。可多食富含维生素B族食物,如大豆、花生、火腿、黑米、菠菜、奶酪等。

这些“辛味”菜吃起来

蒜 人们在烹调时常用蒜来调味,是厨房中的“良药”。陈瑞芳建议,春季天气回暖,每年三月,是流行性感的高发季节,一些病菌也会卷土重来,每日用餐时不妨多吃点大蒜。中医认为大蒜味辛;性温,归脾、胃、肺、大肠经。大蒜不仅具有很强的杀菌力,对预防感冒、腹泻、肠胃炎有一定的疗效,还有促进新陈代谢、增进食欲的作用,对幽门螺杆菌也有一定的杀灭和抑制作用,慢性胃炎、十二指肠球部溃疡的病人可以多食。

选购大蒜时,先看其外皮是否完整,然后用手轻轻掂量和挤压大蒜,重而紧实的即是好的,

若发软或者表面皱巴巴,或是已经出芽的大蒜,都不要挑选。

韭菜 陈瑞芳介绍,韭菜在民间有“起阳草”的美誉,韭菜有温肾壮阳,暖腰膝,止泄精的作用。俗称为“食物之伟哥”,对于平时四肢冰冷,腰膝酸冷,阳痿早泄,小便清长,妇女白带清稀量多或宫冷痛经或不孕者,可以在春季多吃一些韭菜。初春时节,自然界春阳升发,人体的新陈代谢也开始变旺,此时吃韭菜,除了具有独特的壮阳效果外,还可帮助人体阳气回升,增强抵抗力。

韭菜还俗称为“洗肠草”,有促进胃肠蠕动,使大便通畅,对于脾胃阳虚所致的便秘有一定的食疗功效。陈瑞芳强调,对于

阴虚火旺体质的人群不宜在晚餐多食韭菜,否则容易引起烦躁及失眠。

洋葱 做菜时往往只是用洋葱来调味,现代研究证明,洋葱具有杀菌、降血糖及调节血压的作用,在国外被誉为“菜中皇后”。

陈瑞芳介绍,洋葱是目前所知唯一含前列腺素A的食物,有扩张血管,降低血液黏稠度,从而有降压和预防血栓形成的作用,经常食用,对于高血压、高血脂及心脑血管病人有较好的食物保健作用。洋葱表皮颜色有黄色和紫色两种,相对来说,黄皮的洋葱较甜,而紫皮的洋葱较辣。选购洋葱时,表皮越干越好,包卷度愈紧密愈好。(网摘)

五十岁后易缺五种营养素

□ 中国老年医学学会 于俊民

50岁后,不少人健康状况开始走下坡路,由于身体吸收能力下降,嗅觉、味觉退化等因素,容易出现营养素缺失,所以要及早引起重视。

钙 随着年龄增长,身体机能减退,肠道钙吸收率下降,成骨机能下降,骨钙丢失速度增加,女性每10年骨钙丢失10%,男性丢失5%。中老年人缺钙容易导致疲劳、乏力、抽筋、骨质疏松、易过敏。因此,人过50岁,补钙得提上日程,首推食补。日常可适当增加富含钙的食物摄入量,比如鸡蛋、牛奶、虾皮、芝麻、豆腐等。除了注意饮食,可遵医嘱口服钙剂,每天外出晒太阳、运动等都有助于钙质吸收。

锌 研究发现,60—65岁的味觉障碍者中,28%血液里锌含量不足,通过补锌,70%的人症状可得到改善。如果中老年人出现食欲变差、经常生病,就要考虑是否缺锌了。补锌也首选食补,生蚝、核桃、蛋黄、动物肝脏、海产品等都含有丰富的锌元素。缺锌严重者可选择补锌剂,但需要注意,补锌不可与补钙同时进行,科学做法是,先补锌后补钙,两者间隔30分钟以上。

铁 铁元素是组成血红蛋白的重要成分,参与人体血液氧的运输和存储,直接参与人体能量代谢。人过中年,对摄入的营养物质吸收利用率降低,消化功能减退,胃酸缺乏等均易造成缺铁。如果中老年人女性出现易疲劳、注意力不集中、怕冷等问题,都可能是由于缺铁性贫血所致,可多吃些含铁丰富的食物,如海带、紫菜、木耳、猪肝等。

维生素D 研究显示,维生素D可调节血压、体重及心情。人体缺乏这类维生素,可导致软骨病、骨质疏松、骨痛和肌无力等。一般来说,人体维生素D的主要来源有两个:一是通过晒太阳,依靠自身皮肤合成;二是食补,可适当多吃些多脂鱼(鲱鱼、沙丁鱼、金枪鱼等)、鸡蛋、奶类等。中老年人可在医生指导下服用维生素D补充剂。

B族维生素 50岁后,随着人体胃肠吸收功能减退,超过20%的中老年人缺乏B族维生素,而缺乏维生素B₁₂者更普遍。此类营养素的缺乏容易引起代谢障碍,使人出现食欲不振,可能诱发便秘、神经炎等问题。B族维生素的最常见来源是粗粮、豆类和薯类。不爱吃这些食物的人,最好在医生或营养师指导下选择膳食补充剂。但不建议痛风患者大量补充,以免诱发痛风急性发作。

绿叶菜,被忽视的补钙高手

□ 中国注册营养师 陈然

钙是人体内含量最大的一种矿物质,它组成我们的牙齿、骨骼,更对人体凝血、神经信号传导、肌肉收缩等生理功能起到重要作用。相较保健食品,近年来越来越多的人更希望从天然食物中补充钙。说到补钙食物,多数人首先想到的是牛奶和豆腐,有一大类食物常常被忽视——绿叶蔬菜。

很多绿叶蔬菜的钙含量在100毫克/100克上下,与牛奶的钙含量相当,有些甚至比牛奶高出不少(如表所示,数据来源《中国食物成分

表》,钙含量单位为:毫克/100克)。《中国居民膳食指南》推荐,成年人每天摄入300克奶及奶制品,大约能摄入300毫克的钙;蔬菜的推荐量为300~500克,如果全部吃绿叶蔬菜,能够贡献超过500毫克钙。也就是说,通过牛奶和蔬菜,我们就能轻松达到每日800毫克钙的推荐摄入量。

需要说明的是,由于蔬菜中的钙大多以结合形态存在于细胞壁中,再加上存在草酸、植酸等成分,钙的吸收率可能比牛奶这一最佳补钙食物低一些,但绿叶蔬菜在补钙

方面也有其独特的优势。

首先,绿叶蔬菜中含有非常丰富的镁元素和钾元素:镁元素本身就是骨骼、牙齿中的微量成分,而且有利于提高钙的利用率;钾元素供应充足能有效减少尿钙的流失。

其次,对于骨骼健康而言,绿叶蔬菜还提供了一种必不可少的营养素——维生素K。研究发现,维生素K能够激活骨钙素,促进钙在骨骼中的沉积,从而让钙的作用最大化。颜色越绿的蔬菜维生素K越多,对骨骼健康也越有益处。(生命时报)

每种饺子都有最佳蘸料

□ 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

吃饺子,用啥蘸料?很多人的答案是醋,也有一些人还放点蒜和香油。其实,不同饺子配上不同蘸料,吃起来更美味。

如果是清香型的饺子,比如黄瓜木耳鸡蛋馅、茴香虾仁鸡蛋馅之类,就不适合用太多、太浓的陈醋,清爽的米醋即可。在蘸料里挤一点柠檬汁、小酸橘,清香味更强。

肉多的饺子,比如羊肉胡萝卜馅、牛肉萝卜馅、韭菜白菜猪肉馅

等,适合多放一些陈醋解腻。如果选用特别优质的陈酿醋,饺子的美味会上升许多。

鱼肉饺子、海鲜饺子略有腥味,在香醋蘸料里加一点料酒、少量胡椒粉和一点糖,味道更鲜美。

此外,想吃到美味的饺子,还可以在馅料上下功夫:小虾干、小鱼干、牡蛎干等海鲜泡发后加入肉馅中,不仅能增加钙、锌等矿物质元素和DHA(二十二碳六烯酸),还有助增

加鲜美的海鲜风味;加入一些菌菇类,如口蘑、蟹味菇、草菇、鲍鱼菇等,味道更加鲜美,也能增加膳食纤维的供应量;加入少量嫩豆,比如甜豌豆、嫩蚕豆等,增加维生素B₁和低聚糖的供应,同时给馅料增加翠绿的色泽;加入少量脆爽食材,比如马蹄碎等,减轻油腻感,也增加膳食纤维;加入清爽食材,如番茄、黄瓜、莴笋,配上虾仁、鸡蛋和少量瘦肉,会让吃腻了大鱼大肉的人感到“口味一新”。

2元和20元的大米啥区别?

不少人经常疑问,2元一斤的大米,十几甚至二十几元一斤的大米,它们到底有多大区别?

富硒米、高钙米、竹香米、苹果米等等,这些都是高大上的所谓保健大米。市场上常见的保健大米主要以富硒大米、麦饭石大米为主,其中尤以富硒大米的价格为高。这些大米的价格比较贵,有的甚至高达二三十元一斤。

富硒大米是人为的在大米中添加了硒元素,硒元素是人体所必需

的矿物质之一,具有抗氧化、清除自由基、提高机体免疫力等作用。富硒大米中所含的硒元素是否能够满足人体的需求要看剂量。富硒大米并没有相关国家规定,比如大米中硒含量只要超过40微克/千克就可称之为“富硒大米”。中国营养学会推荐正常成年人每天应该摄入50微克硒元素,这才达到满足人体的需要。硒元素最主要的食物来源并非植物性食物,而是海产品和动物性食物,比如肉类、肝脏、肾脏等

等。硒元素属于微量元素,如果人体摄入过量就可能引起中毒。

对于商家所宣传富硒大米的各种功效,其实就跟强化面粉差不多的原理。吃米饭是为了满足人体对于主食的需求,这才是米饭和米最大的作用。如果想健康吃大米,没有必要迷信“保健大米”。按照《中国居民膳食指南》合理安排自己的膳食结构,保证食物多样化,就可获取更多营养素。

(人民网)