



喝蜂蜜 有哪些饮食禁忌?



蜜蜂从千百朵开花植物中采得花蜜,经过在蜂巢中的辛苦酿造才能得到一点点珍贵的蜂蜜。无论古今中外,蜂蜜都是一种不可多得的营养品,即便是在当今社会,非洲也有一些偏远地区的部落冒着生命危险,也要爬到树上去采蜜。蜂蜜中含有多种无机盐和维生素,还含有多种有机酸和有益于人体健康的微量元素,常吃蜂蜜对我们身体有很多意想不到的好处。

蜂蜜对我们的身体有哪些好处呢?

1. 护肤美容 蜂蜜不但可以食用,还可以外敷。将新鲜的蜂蜜涂抹在我们的皮肤上面,可以使皮肤变得细腻而光滑。蜂蜜中含有非常优秀的滋养成分,可

以使我们的皮肤更加的富有弹性,很多面膜中就富含着非常丰富的蜂蜜成分。

2. 抗菌消炎 纯净的蜂蜜是一种永远都不会腐败的食物,这也就侧面证明了蜂蜜极强的防腐作用。经过科学实验证明,蜂蜜对于链球菌、葡萄球菌与革兰阳性菌有极强的抑制作用。经常食用蜂蜜可以起到抗菌消炎的效果。

3. 促进消化 蜂蜜可以帮助我们调节胃肠功能,促使胃酸分泌,增强我们的肠道蠕动。经常食用蜂蜜可以显著地缩短排便时间,睡觉之前如果能喝一杯蜂蜜水不但可以帮助我们排出肠毒,还可以帮助我们提高睡眠质量。

4. 提高免疫力 蜂蜜中含有

非常丰富的酶和矿物质,这些物质发生协同作用后,可以提高人体免疫力。

蜂蜜有哪些食用禁忌呢?

1. 空腹不宜食蜂蜜 营养学家并不推荐我们将蜂蜜水作为晨起的第一杯水,这是由于蜂蜜水不能够有效地补充机体流失的水分,因此蜂蜜水的排尿要比白开水相对更缓慢,这会降低排毒功效。在蜂蜜水排出体外的过程中,我们的体内既没有清除废弃物,又迎来了新的物质,那么新的物质与代谢产生的废物混合在一起,不但不能很好地获取蜂蜜中的营养,更不利于废物的排出。

2. 不能用开水冲食蜂蜜 蜂蜜是一种非常粘稠的液体,

更是有一些放置时间比较久的蜂蜜会产生晶体沉积。可是,我们绝对不能用开水来冲食蜂蜜,这是由于蜂蜜中有非常丰富的酶和维生素,食用蜂蜜时如果用超过 60 度的热水来冲泡,不但会破坏它的营养物质,还会导致蜂蜜本身含有的色香味都产生变化。此外,只有较凉的蜂蜜水才具有清热润燥,解毒的功效。

温馨提示

由于蜂蜜中含有的果糖不容易转化为脂肪堆积,因此很多人都会选择蜂蜜作为减肥中的代糖,不但可以帮助自己排出毒素,还可以解馋。在减肥中确实可以适量的食用蜂蜜,不过一定要注意用量,因为蜂蜜中至少有 65% 以上的成分都是糖,过量饮用也会导致我们发胖。(家庭医生)

新研究: 更多美国人开始减少红肉、加工肉类饮食

一项新出炉的调查发现,由于健康或经济状况的考量,许多美国人正在减少吃红肉和加工肉的数量,甚至还在减少对一些家禽和鱼的食用。

据合众国际社报道,来自巴尔的摩约翰霍普金斯彭博公共卫生学院的这份报告称,尽管食肉量有所减少,但美国人吃的肉仍比健康专家建议的要多,而高肉类消费对人们的健康和环境均有负面影响。

为了这项研究,研究小组调查了 1112 名美国成年人,以统计这些消费者在过去三年中对肉类消费的习惯和看法。

调查人员发现,66% 的受访者表示正在减少食用至少一种肉类。

该研究负责人、彭博公共卫生学院环境健康与工程系助理教授罗尼·内夫(Roni Neff)说:“许多美国人仍对肉类有很强的偏好,但这项调查增加了越来越多的证据,表明相当一部分人可能正在有意

减少肉类消费,但还不会变成素食主义者。”

她在一份大学新闻稿中表示:“我们希望此次研究发现将有助于开展提高人们对运动和其他干预措施的认识,以帮助消费者减少肉类消费,从而改善他们的健康、食品杂货预算和环境。”

在接受调查的人中,55% 表示他们正在减少加工肉类的消费,41% 正在减少红肉饮食。而 37% 则声称他们在饮食中增加了家禽和海鲜的数量。

此外,64% 说他们通过少买肉来减少肉类摄入量,56% 表示是通过减少份量,42% 称是通过吃无肉餐,32% 表示是通过制定“无肉日”,9% 则表示完全避免吃肉。大多数选择吃更多无肉食物的人主要是选择吃蔬菜和其他肉类替代品,包括奶酪、额外的乳制品和鸡蛋等。

该调查结果该显示,45 至 59 岁的受访者减少一种或多种肉类摄入

量的可能性是 18 至 29 岁年轻人的两倍,而女性比男性更容易吃肉。

在大多数情况下,受访者说他们削减肉类摄入是为了以节省开支或保护自己的健康,而很少人表示少吃肉是为了保护环境和保护动物。

数据显示,家庭年收入低于 2.5 万美元的人比收入超过 7.5 万美元的人更有可能减少肉类、家禽或鱼类的摄入。研究人员还注意到,有孩子的父母比没有孩子的成年人更倾向于少吃肉。

而那些选择不限制肉类摄入的人则认为,肉是健康饮食必不可少的。

为此,研究人员指出,此次调查结果将有助提高人们对营养、植物性膳食和肉类生产环境影响的认识。

该报告最近发表在《美国公共营养学》(the journal Public American Nutrition)杂志上。(食品伙伴网)

营养厨房

竹荪松茸炖鹌鹑

推荐:广东省中医院临床营养科
主要功效:健脾益气,养阴润肺
推荐人群:入秋以来易皮肤干燥,咽干人群。

材料:竹荪 3 根,新鲜松茸 3 个,鹌鹑 2 只,生姜 2 片(2~3 人量)

烹调方法:新鲜松茸洗净去根部的泥土,切片备用。竹荪冲洗泡发。鹌鹑洗净,去掉内脏。生姜切片。把竹荪、松茸、鹌鹑和生姜片放

入炖盅内,加清水约 800 毫升,炖 1.5 小时,加盐调味即可。

汤品点评:新鲜松茸出土的季节快要过了,所以要赶紧抓住松茸的尾巴,来炖一盅靓汤。鲜松茸只有在每年的 7、8 月份才能吃到它,9 月份就差不多没有了,而干的松茸就没有那么香了。新鲜松茸白嫩肥厚,润滑爽口,口感和香味都有点像鲍鱼,香气浓郁独特。松茸本就是清香之物,配

合同样清甜的竹荪,炖出来的汤清、香、甜、美。竹荪和松茸不仅味道好,还能养阴润肺。鹌鹑也是很好的补充益气的食材。秋天最怕就是干燥了,所以不妨用这道清甜味美的炖汤开启一个美好的秋天吧!

建议:盐不用多,以免抢了松茸和竹荪的鲜味。另外松茸不要用水浸泡,菌杆上的泥土稍微刮掉,然后用水冲洗浮尘就可以了。

北京优质鲜食玉米受青睐

本报讯 柯南雁 记者冯文亮 记者从北京市农业局农业技术推广站获悉,本市鲜食玉米正处于采收期,预计可持续到 10 月中旬。

在北京市密云区河南寨镇两河村泰民同丰农业公司,160 亩的鲜食玉米生产基地里,BM380、京科糯 928、密甜糯 1 号、黑玉米、BM385、密花甜糯 3 号等 18 个品种的鲜食玉米正是成熟期,黄白色籽粒的超甜玉米,白色、黑紫色、彩色籽粒的甜加糯玉米,十分诱人。现场工作人员用水果玉米榨汁,吸引了市民。

泰民同丰农业公司负责人安立辉介绍说,彩色玉米煮熟后口感鲜嫩,甜甜糯糯,口齿留香,软而糯。特别是密甜糯 1 号烤熟后软糯香甜,颗粒大,甜度高,玉米味足,最受欢迎。今年该公司共种植鲜食玉米 425 亩,在全市属于鲜食玉米生产面积比较大的,种植在以密云水库为圆心的河南寨、巨各庄、西田各庄镇的库南平地和高岭、新城子镇的北部山区,利用地域优势,根据不同时节,错期播种,延长了新鲜玉米的供应时间,供应期可以从 6 月开始一直到 10 月初。

据介绍,2018 年北京市鲜食玉米种植面积约 3 万亩,主要分布在房山、大兴、密云等区县,其中 65% 以上为糯玉米,甜玉米约占 35%,其中高端优质的鲜食玉米约占 10% 左右,自 6 月中旬上市供应后受到广大消费者的好评。目前,本市鲜食玉米正处于采收期,预计可持续到 10 月中旬。在良好的市场反应和强烈的种植意愿带动下,优质高端鲜食玉米在北京种植面积将进一步扩大。

北京市农业技术推广站粮食作物科副科长裴志超介绍说,在 2018 年第四届北京鲜食玉米节斩获大奖的 BMB380、京白甜 456 等“明星”品种也受到周边地区的关注,结合扶贫项目,在河北廊坊安次区、张家口宣化区、保定市涞水县等贫困村试种成功,受到当地种植者的广泛好评。由于鲜食玉米产值较高,收益可达普通玉米的 3~5 倍,这些北京市自育的“明星”品种成为了河北省等地区贫困村的扶贫“明星”,为当地贫困村脱贫致富铺平“快速路”。北京市农业技术推广站明年将进一步加大优质鲜食玉米的推广力度,同时带动河北省多地优质鲜食玉米的发展。