



春天饮食“三多三少” 吃豆胜过肉

随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?

春天饮食“三多三少”

多吃甜 中医认为,脾胃是后天之本,是人体气血化生之源,脾胃之气健旺,人可延年益寿。而甜味的食物入脾,能补益脾气,故可多吃一点,如大枣、山药等。

多喝水 春季养生重在养肝,平时多喝水可增加血液循环,有利于养肝,可降低毒物对肝的损害。此外,补水还有利于腺体分泌,尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶,可提神解困。若春季饮香气浓郁的花茶,有助于散发冬天积在体内的寒邪,促进人体阳气升发,疏散瘀滞。

多吃蔬菜 春季人们常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等,因此要多吃点新鲜蔬菜,以便营养均衡,身体健康。

少吃酸 春为肝气当令,根据中医五行理论,肝属木,脾属土,木土相克,即肝旺可伤及脾,

影响脾的消化吸收功能。中医又认为,五味入五脏,如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等,因此若多吃酸味食物,会使本来就偏亢的肝气更旺,这样就能伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物 春季饮食宜清温平淡,应少吃肥肉等高脂肪食物,因为油腻的食物食后容易产生饱腹感,人体也会产生疲劳现象。胃寒的人可以经常吃点姜,以驱寒暖胃。有哮喘的人,可服点生姜蜂蜜水,以润燥镇喘;有慢性气管炎的人,应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物,以免助火伤身。

少吃寒凉食物 寒凉的食物不宜在春季食用(特殊病人除外),特别是生冷的东西如冰淇淋等,否则,会将寒气聚集在体内,导致夏季脾虚,带来一系列不适。

春天养生吃点啥?

众多营养专家告诉你:吃肉不如吃豆!

干豆黄豆杂豆好搭档:在所有植物性食物中,只有黄豆的高蛋白可与动物性食物相媲美,其蛋白质含量高达 35%~40%,所

以黄豆被誉为“田中之肉”、“植物蛋白之王”及“绿色牛奶”。

豆类蛋白质中富含赖氨酸,是与谷类蛋白质(谷类蛋白质中赖氨酸比例低)互补的理想食品。大豆的脂肪含量约为 15%~20%,其中不饱和脂肪酸占 85%,亚油酸高达 50%,此外还含有较多对心血管健康有益的磷脂。如果再和杂豆搭配起来,互补,营养更为丰富。

先说说庞大的豆类队伍中的黄豆,广东中山大学附属第三医院营养科副主任卞华伟介绍,黄豆中除了具有高蛋白质、高不饱和脂肪酸的特点外,还含有一定量的B族维生素及钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌等微量元素。黄豆的营养成分可为脑细胞的生长发育提供充分的原料,保持脑细胞更新的顺利进行。另外,豆类提供的钙可改善骨密度,促进骨骼健康。

因此,利用豆类蛋白在日常生活中替代部分动物性蛋白质,可减少动物性脂肪摄入过量的风险,在一定程度上可有效预防高血压,降低血脂,预防心血管疾病发生。干豆中除了黄豆这一类比较特殊的豆类,还有杂豆,比如绿豆、红豆等,它们不同于黄豆,黄豆中主要的特点是蛋

白质含量高,在某种程度上相当于吃肉,而杂豆主要是淀粉,可以算作一种主食。它和黄豆是好搭档,合体成为“营养炸弹”。

鲜豆春起可多吃:鲜四季豆、豌豆、豇豆等就是很应季春季食材。它们算是蛋白质含量高的蔬菜,也是维生素、矿物质和膳食纤维的储藏室。四季豆中的B族维生素含量特别丰富。而且还是一种难得的高钾高镁低钠的蔬菜。无论切丝配肉丝炒食,还是加醋汁凉拌,都很好吃。同样,细长的豇豆也跟四季豆类似,焯水后凉拌即可。它们都是很适合春天食用的蔬菜。

豌豆圆润鲜绿,嫩豌豆可炒食,也可用于配菜。卞华伟表示,豌豆高钾低钠的特点对高血压预防控制有益,富含的维生素A原可在人体内转化为维生素A。其富含蛋氨酸及胱氨酸,有利于青少年的生长发育,但注意豌豆蛋白质总含量不高,这种效果不甚明显。

春季饮食养生讲究多 不主张进补

春季饮食要注意清淡,不要过度食用干燥、辛辣的食物。另

外,春季饮食要根据个人体质进行选择,普通健康人群不主张大量的进补。

早春时还应该多吃一些含优质蛋白质的食物,如鸡蛋、牛肉、鸡肉、鱼类、虾等,这些食物中富含蛋氨酸,这种物质能增强人体的耐寒能力。还有应该多补充一些高能量的食物。除了米、面、杂粮以外,还可以多吃一些豆类、乳类、芝麻、花生、核桃等食物,补充足够的能量物质。

根据春天阳气生发的特点,春季的进补应该以轻松疏散之品为宜,滋腻之品为忌。应选择平补、清补的饮食,提高正气,清化郁热。大米、小米、薏仁米、荞麦、黑芝麻、豇豆、扁豆、黄豆、赤豆、豆浆、山药、大枣、核桃、栗子等,性质平和,具有补脾益气好处。春天要注意少吃寒凉、油腻、难消化的食品。

一定要摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、西红柿和柑橘、柠檬等新鲜果蔬,富含维生素C,具有抗病毒的作用;胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜,富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能;富含维生素E的芝麻、青色卷心菜、菜花等,可提高人体免疫功能。(摘自人民网)

春季尝鲜 野菜食用有禁忌

春分前后,鲜嫩多汁、风味独特的各式野菜,成为百姓餐桌上不可或缺的一道美味。

3月份最好吃的6大野菜

荠菜,也叫“报春菜”,是最常见、最好吃的可食用野菜之一,营养价值高,吃的方法也多,可凉拌、可炒食、可做汤,可做馄饨、饺子馅。

香椿因其浓郁的清香、柔嫩的质地和独特的口感,深受人们的喜爱,其综合营养价值在蔬菜中属于上品,被誉为“珍稀菜肴”、“树上蔬菜”之称,香椿炒

鸡蛋是较为常见的香椿菜式,香椿还可凉拌、可炒、可煎,腌后食用。

扫帚菜,又称扫帚苗。扫帚菜适应性强,我国分布广泛,幼嫩根茎蒸熟即可食用。

马齿苋是田头路边随处可见的一种野菜,马齿苋的吃法很多,除去根部并洗净后,可以直接炒制;也可投入沸水中,焯几分钟后,切碎拌菜,还可以做汤、饺子馅、和在面里烙饼吃。

面条菜是黄河中下游地区老百姓爱吃的一种野菜。这种菜有些涩,最好是在初期较细嫩时候食用,口感会更佳。

蕨菜鲜嫩柔软,回味悠长,营养价值高,并具有多种药用功能,享有“山珍海味之王”的美誉,蕨类植物是一种无污染的绿色野生蔬菜。它不仅含有人体所需的多种维生素,还具有清热解毒、润肠通便的功能。它也是对健康和美容最有效的绿色和健康蔬菜之一。

野菜和栽培蔬菜一样,营养成分丰富,但影响会有差异。食用野菜重在尝鲜,难以满足人体所有的营养需求,应注重食物多样性和膳食平衡,不宜多吃。

哪些野菜不能采?

首先,不建议自己采野菜。有些有毒植物和野菜长相酷似,难以鉴别,一旦不小心采摘并且食用,很

容易导致食物中毒的发生,严重者甚至会威胁生命。

其次,有些可能受到污染的野菜不建议采,更不建议食用。如工业废水流经的地域、长在路边的野菜(被汽车尾气污染的野菜)、长在公园的野菜(被喷过除草剂、杀虫剂的野菜),这些都不建议食用,对于身体存在较大风险。

最后,有些野菜要少吃(谨慎食用)。有些野菜本身含有对于身体造成损伤的物质,相对而言,存在一定的健康和安全风险。例如蕨菜这种野菜,其中含有原蕨苷,这种物质是一种被国际癌症研究机构(IARC)确定为2B类致癌物的物质,蕨菜的致癌性虽然还没有太明确,但是建议大家一定要谨慎和少量食用。

久放的野菜不好吃

野菜最好是现采现吃,久放的野菜不新鲜,且营养成分少,味道差。生食野菜应清洗干净,最好浸泡两小时,以减轻可能存在的毒素。对不宜生食的野菜,需要经浸泡、蒸煮、烹调等处理。

有些人不建议吃野菜

对于野菜来说,正常人可以适量食用;对于本身对野菜有过敏史,婴幼儿、孕妇、乳母以及消化系统存在疾病的人群应该拒绝食用野菜。

野菜,初春时节的应季食品,可以吃,更应该健康、安全食用。为了您的安全,请靠谱作为。(央广网)

一项国际研究发现,成年人到中年后的饮食质量与痴呆症的发病风险不存在必然关系,不过研究人员也表示未来还需更深入分析来验证相关结论。

英国伦敦大学学院 13 日发表新闻公报说,该校与法国卫生和医学研究所领衔的团队对超过 8000 名成年人的长期健康数据进行了深入分析,这些成年人平均年龄 50 岁,其中有 300 多人在数据收集期内患上痴呆症。在这期间,研究人员通过定期的饮食调查问卷来收集相关数据,健康的饮食主要指每餐包括更多蔬菜、水果、全谷物等。

这一团队发表在新一期《美国医学会杂志》上的论文说,他们没有观察到这些人的饮食质量与痴呆症风险有明显关联。不过,研究人员表示,他们还是发现饮食质量与死亡率存在一定关系。

报告作者之一、伦敦大学学院的塞韦里娜·萨比亚说,未来还需更多研究来探讨饮食与其他生活方式结合能否预防痴呆症,或者饮食质量对痴呆症风险较高人群是否会产生影响。

饮食与痴呆症风险之间的关联是近年来医学研究热点之一。此前有研究发现,以蔬果、鱼类、谷物和坚果等为主的“地中海饮食”,有助将痴呆症发病年龄推迟数年。

新研究称饮食与痴呆症不相关

