

年末 四大秘笈健康吃腊货

腊肉腊肠是中国饮食文化的一大特色,具有非常浓厚的地域特点,如湖南地区的烟熏口味腊肉,川渝地区的麻辣口味的腊肉腊肠,两广地区的广式香肠,浙江金华的火腿,山东地区的咸鲜香肠等,都各具特色,符合当地人的口味。快过年啦,腊肉腊肠大量上市,今天跟大家讲讲怎样吃才能美味与健康兼得。

首先给大家讲讲腊肉腊肠是饮食文化历史。由于古代没有冷藏保鲜设备,尤其是南方地区温暖潮湿的环境,很容易造成食物腐败变质。而肉类食物的生产又无法实现“实时供应”,说白了,就是一头猪杀完后,如果2-3天吃不完就会臭掉,这就意味着人们必须要想出一些能让多余的肉类延长保质期的方法,腊肉腊肠便应运而生。随后,人们发现,经过特殊加工后的肉类会呈现出一种特别的口味,延续到今天就逐渐成为一种独特的饮食文化了。

虽然腊肉腊肠很美味,但里面也

存在一些健康隐患,接下来,给大家分析分析。

1、脂肪、胆固醇容易超标。腊肉腊肠多为猪肉加工而成,在风干过程中流失的大多数是水分,而脂肪、胆固醇等有害物质却得到“浓缩”,这就意味着我们在享受美味的同时,却过多摄入了这些有害物质,如果我们过于放纵自己的胃口,很容易就造成脂肪和胆固醇超标。

2、盐摄入超标易诱发高血压。在腌制腊肉腊肠的过程中,为防止肉类腐败,我们都要加入大量的食盐,这样,在食用的时候就很容易盐摄入超标。冬季本来就是高血压的高发季,如再食用大量腌制食品,就会加重血压状况,所以不建议中老年人及血压异常患者食用。

3、当心致癌物质的存在。腊肉腊肠这些腌制或熏烤过的食物中,会含有致癌物苯并芘和亚硝酸盐等,常吃的话易患消化道癌症,如食道癌和胃癌等。所以这些食物只能作为佐餐食用,千万不要因为好吃就过量食用。

4、当心食品添加剂。其实,传统手工



艺制作的腊肉腊肠并无大碍。但如今市售的腊肉腊肠产品,我们不得不小心,有些商家为了让外观好看、口感上佳,往往会加入食品添加剂,如防腐剂、色素等,尤其是一些小作坊生产的产品,存在很

多的卫生隐患。

冬季吃腊肉、腊肠的一些知识。只要我们正确吃腊肉,科学吃腊肠,就能健康与美味兼得。

人民网

长时间盯电脑伤眼也伤肝

“久视伤肝,久坐伤骨。”因此,电脑族养生要从养“肝”开始。

1、早睡觉,在23时之前必须睡,使血液回肝解毒。

2、多吃绿色的食物。青色入肝经,可起到养肝护肝的作用。

3、保持良好的情绪。“肝在志为怒”,也就是在情志上表现为怒,肝失衡会影响情绪,使人烦躁;反之,情绪烦躁也会影响肝。

4、不要长时间地在电视、电脑前工作。要适当换个姿势,按摩按摩眼睛。“肝开窍于目”,眼睛过疲劳也会影响肝。

5、要注意饮食调养,多吃些韭菜等温补阳气的食物。常食韭菜,可增

强人体脾、胃之气。此外,葱、蒜也是益肝养阳的佳品。大枣性平味甘,养肝健脾,还可适当吃些荞麦、芹菜、菠菜、芹菜、菊花菜、莴笋、茄子、马蹄、黄瓜、蘑菇等,这些食物均性凉味甘,可润肝明目。适时服用银耳之类的滋补品,能润肺生津、益阴养肝。同时,少吃酸味、多吃甘味的食物,以滋养肝脾两脏,对防病保健大有裨益。

枸杞粥。枸杞子30克,大米60克。先将大米煮成半熟,然后加入枸杞子,煮熟即可食用。此粥适合那些经常头晕目眩、耳鸣遗精、腰膝酸软等症的人。肝炎患者服用枸杞粥,则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

长沙晚报

冬季御寒吃坚果两大养身功效

冬季的大街小巷上,总会出现很多炒货,坚果,瓜子、板栗、杏仁、花生等等都是畅销零嘴。拿坚果来说吧,人们喜欢在冬天吃坚果的原因有很多,有历史原因,也有营养原因。那今天小于老师就跟大家讲讲吃坚果炒货的知识。

在农耕社会时期,冬季户外大雪纷飞,天寒地冻,一家人有大量的时间会呆在家里,所以闲暇之余,大家围着暖烘烘的火炉,一边聊天,一边吃点坚果,生活过得幸福而满足。

在营养学上,坚果富含能量,其中淀粉和油脂含量很高。经过营养专家测算,各类坚果中的油脂含量约占总质量的30%-60%,淀粉占10%-30%,因为有这样的营养特性,所

以,坚果可以在冬天冻地时节为人们提供足够的热量御寒。

除了能量优势外,坚果中油脂所含的脂肪酸比例和普通的动物性食物也是有所不同的。坚果中的油脂大多富含不饱和脂肪酸,不饱和脂肪酸在体内更容易被消化吸收,同时有利于改善中老年人的人心脑血管问题,同时还有益于大脑细胞的活化。

虽说坚果可以在冬季为人们提供足够的能量御寒,其所含的多不饱和脂肪酸又有助于身体健康,但坚果所含的油脂毕竟是油脂,如果我们已经有足够的食物摄入,那在坚果摄入量上就要加以控制,否则很容易造成能量过剩,出现肥胖哦。

人民网

五种性价比最高补肾食物

慢性肾病是健康的一大威胁,除药物治疗外,通过调整饮食也有助于降低肾病风险。美国“爱女性”网站最新载文,总结出经科学证实的有益肾脏的食物。

一、大蒜

新鲜大蒜具有很强的抗炎属性,还可降低胆固醇,是益肾饮食的最佳选择之一。大蒜还是强抗氧化剂。研究证实,定期食用还有助于抗癌。

二、羽衣甘蓝

西兰花、花椰菜等十字花科蔬菜富含膳食纤维、维生素C和维生素K等有益肾功能的营养素。并且,这类蔬菜含钾量相对较低,有助护肾。其中,羽衣甘蓝含铁量最高,同时还含有丰

富的β胡萝卜素和钙,护肾作用最好。

三、蛋清

蛋清富含人体必需的多种维生素和微量元素,有助提高整体健康水平。蛋清含有大量的蛋白质、低钾低磷多肽,有助肾脏保持最佳状态。

四、橄榄油

研究发现,在以橄榄油取代黄油等食用油的地区,心脏病、癌症和肾病等发病率都明显更低。橄榄油含有丰富的抗氧化剂,有助于对抗自由基对人体的损害,减少动脉粥样硬化。

五、苹果

苹果中含有大量有助抵抗炎症的化合物,而且含钾量相对较低,是保护肾脏的完美零食。

生命时报

控糖控血压 海带吃对益处多

今天与大家聊的是“海带”。海带属于藻类,是一款营养价值高热量低的食物。含有丰富的碳水化合物、较少的蛋白质和脂肪。与菠菜、油菜比起来,它含有更丰富的维生素C、粗蛋白、糖、钙、铁等,尤其是富含碘元素。下面我们来看看吃海带有什么益处。

1、高膳食纤维。海带的热量低,膳食纤维高,主要为不可溶膳食纤维,能增强饱腹感、改善便秘、排毒润肠;还可以在某种程度上预防癌症、糖尿病、高血压等慢性疾病的发生概率。

2、富含碘元素。海带的碘元素含量丰富。碘缺乏会导致甲状腺肿大、头发粗糙、肥胖和胆固醇增高;并会对人的智力发育产生不可逆转的影响;缺

碘母亲生的小孩可能会患呆小病。所以吃海带可以避免由于碘缺乏而引起的上述问题。

3、钙含量高,适合所有人群。现在在中老年人、孕妇、乳母是容易缺钙的人群。缺钙会导致骨质疏松,这是因为骨的流失超过骨的形成而造成骨质过少而引起的。海带含钙量为54毫克/100克,相对较高,经常吃可以补充体内钙的不足。

以上是小于老师给大家介绍的一些海带的营养知识,当然海带中还含有多糖等其他营养成分,也是对身体大有裨益的。海带的做法也很多,凉拌、煲汤、炒、红烧甚至还可以包饺子做香肠等。海带的益处这么多,吃法这么多,咱们就试着样的吃吧。

人民网

体寒老人冬季便秘吃什么好



中国中医科学院教授杨力表示,一部分老年人在冬季容易出现便秘的情况,他们常表现为怕冷、四肢不温、小便清长、尿频等,可以说是一片“寒象”。这类患者之所以出现便秘,是因为体质虚寒、脾胃运化无力所致,因此被称为“寒秘”。“寒秘”之所以容易在冬季出现,是因为此时独特的气候特征加重了患者的体质偏颇。

专家提醒,这类患者在选择用药的时候千万要小心,不可以选择如大黄等具有泻下作用的寒性药物,因为

寒性泻药多适合于内热淤积的青壮年人,体质虚寒的老年人一旦也跟着服用,容易让身体越发寒凉,便秘会越来越严重。最好的方法是先吃一些能改善体质和新陈代谢的温性食物,然后再想办法刺激其肠胃蠕动。平时多吃点核桃就是很好的选择,每天早饭前服用几颗洗净的核桃仁,或者闲时咀嚼,或者用豆浆来冲服。核桃除了能润肠通便外,还能温肾补虚,定喘,善于改善肾虚咳嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、大便燥结等症,适合长期服用。

新浪网

工作疲劳怎么办 两个动作让你精神大增

人在职场,每天都要面临很大的压力,可以说是压力山大。压力过大会影响到身体的健康,如果身体长期处于疲劳的状态,那么抵抗力会减退,疾病会趁虚而入。如何缓解疲劳呢?

一、困倦时候揉中指

办公室一族在长时间地工作之后,很容易出现困倦的状态。这时,他们可以揉捏双手中指的指尖来赶走困倦。人双手中指的指尖是中医经络学上的中冲穴。中医认为,此穴对疼痛较为敏感。人们若在困倦时揉捏此穴,能起到醒脑提神的功效。具体的操作方法是:先用左手揉捏右手的中冲穴1分钟,再用右手揉捏左手的中冲穴1

分钟,然后比较一下两只手的疼痛感。哪一只手的疼痛感较明显,就再揉捏那一只手的中冲穴(哪只手中冲穴的疼痛感明显,说明这一侧的肢体较疲劳),直到双手的疼痛感相等时即可停止揉捏。

二、打哈欠时张大嘴

大脑是人体对疲劳最敏感的器官。当一个人疲劳时,其大脑就会处于缺氧的状态。这时,大脑就会下达指令让人打几个哈欠,以吸入更多的氧气,缓解大脑的缺氧。临床研究发现,人打一次哈欠所吸入的氧气量是一次正常呼吸时吸入氧气量的5倍。因此,办公室一族在感到疲劳时应强迫自己打几个哈欠,每次打哈欠时一定要尽量将嘴张大,使自己吸

入更多的氧气。这样就会改善大脑的缺氧状态,使脑细胞重新活跃起来。另外,人们若能在每次打完哈欠后用手指对头部进行一下简单的按摩,效果更好。

抗疲劳的饮食有哪些

1、补充水分要规律。水对于维持体内平衡非常重要。它可以运输营养成分、矿物质和维生素,促进体内交换,保证体内垃圾的排泄……

所有缺水的症状(不仅仅是在酷暑季节),表现为体能削弱、体力恢复能力下降,因而疲劳增加。为此每天至少需要饮用1.5升水,少量多次饮用,不要等到口渴时才喝。

2、饼干供给能量。饼干的主要成分

是小麦,饼干提供的能量来自其碳水化合物的含量。早餐中,普通饼干、黄油饼干或是专用于早餐的饼干提供的能量能够保证人们一直到午饭时都精力充沛。如果再吃一个水果、一个鸡蛋、喝一杯牛奶,就是一个完整而且能量充足的早餐,保证您一上午都精力充沛。下午的茶点,吃几块饼干和喝一杯饮料,可以使您以饱满的工作热情一直持续到下班。

3、适当补充糖分。作为最基本的营养成分,表现为体能削弱、体力恢复能力下降,因而疲劳增加。为此每天至少需要饮用1.5升水,少量多次饮用,不要等到口渴时才喝。

新浪网

严格控制精白米精白面 十招搞定餐后血糖

控制餐后血糖绝不仅仅是糖尿病患者的事情,很多空腹血糖正常的人,餐后血糖也有过高的情况,而长期餐后高血糖会升高糖化血红蛋白水平,大幅度增高糖尿病、冠心病的患病风险。以下建议有助保持餐后血糖稳定。

1、控制碳水化合物总摄入量。食物类别要多样化,但吃了水果就要减主食,吃了土豆、红薯、山药等也要减。水果宜少量多次,每天半斤左右。

2、严格控制精白米精白面。如白面包、白米饭、白馒头等,每天最好不要超过主食的1/3;少吃各种黏性的淀粉食物如糯米、年糕、元宵、粽子等。

3、用粗粮杂豆、薯类替换白米白面。或把它们和白米白面混合烹调。黄豆、黑豆和豆制品不是粮食,它们只能替代肉;而红豆、绿豆、芸豆、豌豆等含淀粉豆类可部分替代主食。红薯芋头等尽管有甜味,升血糖速度却比白米饭、馒头慢,所以不必禁忌。

4、每天食用1斤以上蔬菜。其中绿叶蔬菜要占至少一半,并注意少油烹调。这是因为深绿色叶菜的饱腹感比番茄、萝卜、黄瓜之类强,可抵御饥饿。

5、每人每天用油控制在25克以内。吃少油烹调的菜肴,远离煎炸油腻。比如一顿饭有一个



南方人养脾北方人养肺

水液在体内停滞,反过来影响脾的功能,从而出现腹胀、便溏、食欲不振、水肿等病变,故《黄帝内经》说:“诸湿肿满,皆属于脾。”由此可见,南方养生,首要养脾。

养脾之要,在于健脾利湿。起居方面,尽量避免长时间在潮湿的环境中劳作或停留,不要坐卧湿地,天气好时常晾晒被褥。饮食方面,要避免过食鱼肉肥甘,不要大量饮酒,以避免助湿伤脾。四季皆宜的健脾利湿食物有:山药、薏米、白扁豆、红小豆、莲子等。寒冷季节,可以适当吃些生姜或姜糖,以温脾阳、散寒湿;湿热季节可以多吃豆类(尤其是绿豆),冬瓜、荷叶也是清热除湿的佳品。此外,煲汤中可以加入适量健脾利湿的中药,如党参、黄芪、茯苓、白术等。

北方的气候特点是干,除了长夏(农历六月),其他季节大多缺乏雨露的滋润,特别是秋天,更是一年中最为干燥的季节。中医学认为,肺主气,司呼吸,直接与自然界大气相通;同时,肺为娇脏,喜欢湿润而讨厌干燥。干燥的空气从口鼻进入,最易损伤肺的津液,甚至脉络,出现干咳少痰,或痰黏难咯,痰中带血,甚至喘息胸痛等症状。另外,肺外主皮毛,内与大肠相表里,故肺津耗伤,常见皮肤

干涩、大便不畅等症。由此可见,北方养生,首要养肺。

养肺之要,在于润肺除燥。特别是秋冬季节,寒、燥邪气最容易侵犯肺脏,所以在北方除了要特别注重补水外,还应尽量少吃刺激性食物,以避免对肺津的损害。饮食应以滋阴润肺之品为宜,蜂蜜、莲藕为首选。蜂蜜性味甘、平,能补中润燥、滋阴美容,降压通便;莲藕有清热凉血、润燥止渴、清心安神的功效。其他如梨、枇杷、橙子、橘子、杏仁、银耳、甘蔗、百合、芝麻、豆浆等都是润肺通便的佳品。

生命时报

如何更有效地吸收钙

形式存在。

二、影响钙吸收的因素

1、机体因素:包括生理需要量、机体维生素D、钙和磷的营养状况,胃酸分泌、胃肠黏膜接触面积和体力活动等;

2、膳食因素,钙摄入量是膳食中影响钙吸收率和吸收总量最重要的因素。钙吸收率与单次钙摄入量的对数呈负相关。当日钙摄入量总量低或单次钙摄入量降低时,主动吸收被激活,从而增高钙吸收率;

3、此外,乳糖、寡糖、适量的蛋白质和一些氨基酸可与钙相结合成可溶性络合物而有利于钙的吸收;

4、低磷膳食可降低血液磷的水平,刺激维生素D活化,促进钙的吸收;

5、膳食中的草酸、植酸可与钙形成沉淀而降低钙吸收;

6、膳食纤维中的糖醛酸残基,脂肪

酸尤其是饱和脂肪酸可与钙结合形成不溶性复合物,从而降低钙的吸收;

三、含钙量较多的营养食谱

1、常用的含钙丰富的食物:钙主要分布于奶和奶制品,虾皮、海带等水产品;蛋类、禽、畜骨中,其含量和吸收率均很高。

2、植物性食物,如绿叶蔬菜和豆类等也是钙的重要来源,但人体对其的吸收率较低;

四、富含钙的食谱示例

菜谱:鲜蘑菇炒扁豆

1、原料:主料:鲜口蘑50克、鲜扁豆100克

辅料:洋葱少许

调料:橄榄油、少许盐

2、实操:

①、扁豆,选择去掉两头的尖,撕去筋,用清水洗净;

②、口蘑,去根蒂,洗净,切成片,洋葱切末;

③、烧锅烧水,水开后,把扁豆、口蘑飞水(在水里放少许盐、几点油);

④、炒锅上火,放入橄榄油,随即放入洋葱末炒香后,先倒入扁豆、口蘑,快速翻炒均匀;

⑤、起锅前,放少许盐,2滴香油,少许淀粉勾芡,出锅;

3、营养分析:①、扁豆,富含钙、蛋白质;口蘑含有丰富的氨基酸;该菜肴营养丰富、色香味美;

②、橄榄油,富含单不饱和脂肪酸,而且橄榄油具有良好的耐热性和清香味,其降血脂效果较好,特别适合中老年人;

③、此菜低温低油,少盐,有效的保留了蔬菜的各类营养素。

健康网