

新年吃年糕 营养节节高

羊年来了,愿幸运与阳光,洒满前程。今天给大家讲一款饱含深意的中华传统美食:年糕。年糕不仅是一种节日美食,而且岁岁为人们带来新的希望,寓意万事如意年年高。借此,祝所有朋友们2015新年新高。

一、年糕的营养价值

年糕在制作方面一般采用支链淀粉含量丰富的大米、黄米制成。年糕不仅具有丰富的营养价值,还具有健身祛病的作用。它富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、钾等营养素,不过其主要的营养价值还是集中在碳水化合物上,大约在35%左右,碳水化合物是人一天热量的主要来源,年糕经过特殊的制作,其口感软糯,更容易吸收。

二、如何正确吃年糕

年糕一般只会在新年期间才吃,而且吃的时候会蘸糖,在这里要提醒大家,血糖波动异常的朋友们慎食,因为血糖生成指数比较高。另外,年糕一次也不可吃太多,因年糕支链淀粉含量高,不易消化,会刺激胃分泌大量胃酸,吃多了很有可能出现反酸的现象,无助于身体健康。

在吃年糕的时候可以搭配一些食物,例如蔬菜沙拉或山楂等食物,来中和支链淀粉摄入过多产生的胃部不适。

年糕是中华食文化精彩的一页,蕴藏了中华民族千年来的文化积淀,让我们一起在食材多样的今天合理健康的搭配食物,让它在新的时代散发新的光彩!

最后,借“年糕”之寓意,祝所有关注本报朋友们2015新年快乐,一年更比一年高。 文 泽



节日营养拿手菜 红烧海螺滋补又开胃

节日,走亲访友、拜年聚会,当然少不了吃吃喝喝;如果你的餐桌上来那么一道自己亲手制作的,有名的,色香味俱佳的菜品,也许今年的聚会达人就是您了。今天给大家介绍一道“红烧海螺”,可别小看了这道菜,它可是我们八大菜系之首鲁菜的代表菜之一。

说到八大菜系,先为大家普及一下知识。我国幅员辽阔,在地理、气候、物产等因素的影响下,逐渐形成了具有

地方特色的饮食模式,我们总结归类为八大菜系,分别是:鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。鲁菜发源于山东,受儒家思想影响,菜品大方古朴,堂堂正正。鲁菜共有六十多种技法,技法和绝活之多堪居中国乃至世界各大菜系之冠。现在咱们就从简单的开始。

一、用料准备

材料:鲜海螺肉250g,黑木耳20g,冬笋20g,备葱花、姜片、蒜片。

调味:花雕酒15ml,酱油5ml,花生油15g,清汤少许,盐、醋。

二、制作方法

- 1、海螺肉、黑木耳、冬笋洗净后切片。
- 2、海螺肉切片后简单做十字花刀,用盐醋清洗,并焯热水。
- 3、锅内置入花生油,5成热时葱花、姜片、蒜爆香,加入料酒,放入冬笋片、黑木耳略炒。
- 4、加入清汤,少许酱油、白糖、盐

及海螺肉,文火2分钟后出锅。

三、营养解析

红烧海螺主材采用的是山东当地产的海螺。我们之前在第106期《APEC国宴营养知多少》中也讲道,海螺是国宴的主要食材之一,它的蛋白质含量高达11.8%,营养价值很高,和鸡蛋接近。此外,海螺中的钙、镁、磷、锌等含量也都丰富,从中医讲,它还具有开胃消滞、清热明目、滋补养颜的功效。

健康网

开春多吃四种菜

俗话说,一年之计在于春,你是否也为自己春天的饮食做好计划了呢?以下四种蔬菜有利于春天保健养生,应该多吃。

1、豆芽防口干唇燥症状。春天气候干燥,容易出现口干唇燥等口角炎症状,而豆芽味道鲜美,是滋养润燥、清热解毒的好选择。无论是黄豆芽还是绿豆芽,跟原豆相比,它们的维生素含量增加,矿物质利用率提高,并且蛋白质和多糖更易吸收。从中医的角度

来说,开春吃豆芽,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。豆芽的食用方法有很多,可焯水后凉拌,也可做汤,还可用来涮火锅。

2、荠菜能补钙。眼下,虽然还没真正回暖,但最耐严寒的荠菜却已经上市了。荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。荠菜可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。

3、莴笋抗过敏。莴笋又叫“春菜”,是最适合春季吃的蔬菜之一。莴笋含有丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。日本研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗春季因过敏而引发的鼻炎,能够缓解过敏病人的痛苦。莴笋可以用来凉拌、烧、炒,还能加工腌制酱菜、泡菜等。

4、韭菜提高抵抗力。韭菜虽然一年四季都可食用,但以初春时节品质最

佳。韭菜富含膳食纤维,可促进肠道蠕动,有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生,故有“洗肠草”之称。韭菜性温,因而在春季吃可以固阳气,提高人的免疫力,特别是平日手脚冰凉的人不妨多食用韭菜。韭菜的吃法很多,韭菜炒鸡蛋,或者韭菜炒猪肉都是不错的选择,但并不是所有人都适合吃韭菜,口舌生疮、咽喉肿痛及肝火旺盛的人最好少吃。

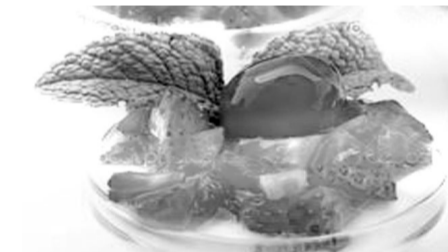
生命时报

草莓猕猴桃 助你“吃好”口腔溃疡

讲饮食营养,不光是要吃好科学了,咱们还要学会用饮食营养的方法来化解某些疾病。今天就换一个角度为大家聊聊营养话题。

口腔溃疡基本上每个人都患过,特别是在干、冷、燥的环境里更是容易患病。有很多用饮食营养来治疗口腔溃疡的方法,其实并不准确;这里的不准确并非指方法错误,而是对口腔溃疡这个病的认识有误。

口腔溃疡又名复发性阿弗他溃疡,发病原因很多。消化道疾病、偏食、消化不良、发热、睡眠不足、过度疲劳、工作压力大、月经周期的改变等都是诱发口腔溃疡的因素,而营养因素只是多种诱因之一。所以,当我们得口腔



溃疡以后,不能全部归结为营养缺乏。

在排除了其他诱因以后,我们就要考虑近期的饮食结构是否合理了,如蔬菜水果摄入量过少了,我们就要采用营养的方法来解决。一般来说,经过7~10

天左右溃疡可逐渐自愈,不留瘢痕。但问题又来了,有许多患者经过长短不一的间歇期后口腔溃疡又复发了。

在口腔溃疡刚开始出现时,也就是我们刚能感觉到口腔黏膜出现破损的时候,

可加大富含维生素C以及B族维生素食物的摄进来调节。除此之外,还有一种口腔溃疡的病因是锌元素缺乏。如果是血清锌含量降低者补锌后病情会有好转,如果口腔溃疡比较严重,可以考虑进营养补充剂,在溃疡发作时补充200mg,每天三次,复合维生素B每次1片,一日3次。

常见的富含维生素C高的食物有:猕猴桃62mg/100g;草莓47mg/100g;橙子49mg/100g,通常补充200mg为宜。常见的富含B族维生素高的食物有:粗杂粮、动物肝脏等。富含锌的食物有以牡蛎为代表的海鲜。大家知道了这些食材的营养成分后,再出现口腔溃疡时就能从容不迫,不让自己“很受伤”了。 人民网

春季冷水洗脸预防咽炎

近期天气转凉,不少城市迎来大风天气,伴着大风到来的还有温度的下降和雨。早晨出门时迎风走上一会儿,不仅脸上感觉不舒服,有时候还会感觉嗓子干疼。如果不加以预防也不及时处理,可能发展成咽炎,而本身就患有咽炎的人更应当小心,因此,天冷了不要减衣服,还要保护好咽喉,别让它被吹“伤”。为了避免春季感冒带来的困扰,我们应当注意滋阴润燥。既然吹冷风可能伤咽喉又伤“面子”,在刮大风的天气出门时,一定要注意做好预防工作:

1、吃清火润燥的食物。在饮食上,

我们应当多吃一些清火润燥的食物,如甜味和酸味果蔬。梨、香蕉、柚子、橙子等都是不错的选择。多喝些杏仁汤也有不错的效果。有条件的还可以自制五汁安中饮(牛乳60毫升、韭菜汁、生姜汁、梨汁、藕汁各10毫升的混合物)饮用,润燥效果很好。

2、少吃瓜。选择水果时需要注意,虽然市面上还能买到西瓜,但是最好少吃。因为秋季容易发生腹泻,如果再多吃西瓜这样的凉性水果,更易引发腹泻,尤其要少给孩子吃。

3、饮食规律。有些人吃饭不能保

证时间和质量,导致胃肠功能紊乱,造成体质衰弱,容易感冒,加重咽炎。有些人偏爱各种肉类和油煎食物,不吃蔬菜;也有些人害怕发胖,只吃蔬菜和少量谷物面食。这两种情况都可能导致体内营养失衡,造成维生素、蛋白质等成分缺乏,体质下降,也容易引起或加重咽炎。

所以,一定要改变不良的生活习惯,养成健康的生活方式。

1、冷水洗脸、热水泡脚。每日早、晚养成用冷水洗脸、热水泡脚的习惯,有助于提高身体抵抗力。为了避免早晨吹

冷风让鼻腔不适,还要坚持用冷水洗脸,增强鼻黏膜对冷空气的适应能力。鼻子适应了冷空气,也能减少冷风吹入气道引起的不适,有助于降低咽炎发生的几率。

2、避免受寒受风。春季外出时应注意头面部保暖,可以戴上口罩,这样可以保护嗓子。

3、适度增加有氧运动。下班后积极锻炼,不要一下班就窝在沙发上看电视,可以做做健身操,增强心肺功能,提高机体的免疫力。

健康网

三道菜常吃却存健康隐患

消费者在点菜时应注意哪些问题呢?高级烹饪技师张亮告诉记者,他外出就餐时很少点三样菜,并结合他多年的从业经验,教大家鉴别菜品的技巧。

1、杭椒牛柳。不少人都有这样的疑问,现在有些餐馆的杭椒牛柳肉质特别嫩,软得和豆腐差不多,而自己在家却做不出这样的效果。张亮指出,这可能是“嫩肉粉”的功劳。嫩肉粉中不但含蛋白酶和淀粉,往往还含亚硝酸盐、小苏打、磷酸盐等配料,个别品种亚硝酸盐含量也可超标。其中亚硝酸盐能发色、防腐,但有致癌风险,小苏打能破坏肉里面的维生素,而磷酸

盐会妨碍钙、铁等多种营养元素的吸收。鉴别方法:粉红色的杭椒牛柳、粉红色的酱牛肉、粉红色的煲排骨,都是因为添加了亚硝酸盐才有个好“卖相”。生牛肉、生猪肉是红色的,加热之后自然变成褐色或淡褐色,而用了亚硝酸盐的肉,做熟之后都是粉红色的,娇艳美丽而且内外颜色均匀。加酱油或红曲也能让熟肉发红,但它们的颜色只在表面上,且颜色比较深。

2、水煮鱼。烹调水煮鱼往往需要大量的油,某些餐馆为了降低成本,可能会在油上做手脚,因此烹调这类菜肴的油即便不属于口水油或地沟油,质量也不会好太多,可能会选择价格低廉的劣质色拉油,也有可能被反复加热利用。反复

高温加热会让油脂发生反式异构等变化,可能带来致癌风险。此外,张亮告诉记者,带有干锅、水煮、干煸、香酥等字样的菜肴都容易出现这类问题。

鉴别方法:水煮鱼若用活鱼烹调,肉片会微微卷起,肉质有弹性。仔细尝尝菜的口感,就知道油的新鲜度怎么样。新鲜的油是清爽而容易流动的,即使用油多,也绝对不会有油腻的感觉。在水里涮一下,比较容易把油涮掉。而反复使用的劣质油黏度上升,口感黏腻,吃起来没有清爽感,甚至在热水中都很难涮掉。相比而言,蒸、煮、炖、白灼、凉拌等烹调方式对油脂的品质影响小,而且无需反复加热烹调,不容易带来地沟油的麻烦。

3、麻辣小龙虾。近两年,麻辣小龙虾成了餐桌上的“常客”,却很少有人想到这其中可能存在猫腻——如果菜肴中加入大量的辣椒、花椒和其他各种香料,或者加入大量的糖和盐,就会让味蕾受到强烈刺激,很难体会出原料的新鲜度,甚至无法发现原料是否已经有了异味。张亮提醒,现在市面上不少麻辣小龙虾就是用不新鲜的冰冻虾做成的,消费者在选择时要特别注意。

鉴别方法:不新鲜的虾口感不脆嫩,比较松散,肉块较小,并且肉质很易分开;对于以鱼为原料烹调的菜来说,鱼眼突出、表皮完整的大多数是鲜鱼,其肉紧实并且富有弹性。 生命时报

初春保健记住六个字

初春时节,万物更新,春季的养生保健也会为一年的健康打下坚实基础。专家提醒各位老人,初春养生保健要记住六个字:春捂、养胃、护肝。

1、春捂:捂好背、腹、脚。初春时节,气温如果升幅不大就尽量少脱衣。得知冷空气即将到来,就提前增添衣物。春捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒几率;腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。此外,有句俗语叫“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富,敏感,做好足部保暖才能使身体真正地暖起来。

2、养胃:少酸增甜多嚼粥。中医养生学认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春季易出现脾胃虚弱之症,故饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适,比如山药、百合、木耳等。而中医认为,粥类饮食最养脾胃,如果平时

感觉胃脘隐痛,食欲不太好,容易口干咽燥,甚至形体消瘦、舌红少苔,那么不妨吃些山药百合大枣粥。山药具有补脾和胃之功能;百合清热润燥;大枣、薏苡仁健脾和胃,诸物合用有滋阴养胃、清热润燥的作用。如果因心情不好而引起胃部不适,建议吃些木耳炒肉片。黑木耳益胃滋肾、调理中气,与猪瘦肉合用,可补益脾胃、调理中气。

3、护肝:晨起伸伸懒腰。春在五行属木,与肝相应,所以春季一定要重视护肝。除了远离烟酒,注意饮食之外,最简单的就是伸懒腰。人体困乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血的作用。伸懒腰后,血液循环加快,能激发肝脏机能,从而达到对肝脏的保健效果。

生命时报

节后护胃三大黄金法则

胃病与不良生活习惯密切相关。中医强调“三分治七分养”,尤其春节期间大鱼大肉,肠道负荷加重,节后更应重视肠胃的调养。

1、不渴也要喝水。节日里,肠胃承受着比平时大几倍的负荷。因此,节后为肠道“洗澡”很必要。要注意减少精制米面、糖果、甜点的摄入,特别要注意多喝水,最好喝白开水或茶水。这样可以加快胃肠道蠕动和新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。

2、多吃蔬菜水果。节日吃的美食很多是大鱼大肉或煎炸、甜点。煎炸食物易引起脾胃热滞,导致便秘或腹胀;而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿,引发

腹泻。节后要多吃一点新鲜的绿叶蔬菜、水果,能补充膳食纤维,帮助排除体内的垃圾,并且具有通便和调理肠胃的作用。此外,山药作为药材,也有滋养脾胃的作用,无论做菜还是煮粥都可以。

3、注意胃部保暖。春节后我国大部分地区下雪降温,气候变得更加寒冷,因此要注意胃部保暖,以免受到寒邪侵袭加重肠胃不适。“十个胃病九个寒”,胃的脾性喜燥恶寒,有虚寒胃痛的病人要注意保暖,避免受凉。如感到胃脘部发冷,可以多喝点小米粥,民间有小米粥养胃的说法,也可以喝一些生姜茶。同时要注意保持良好的情绪和精神状态。 健康网

吃橘子意想不到的好处

橘子不仅口感酸甜,营养丰富,而且还有很多的药用价值。这种药用价值不只体现在橘子肉中,甚至还体现在我们觉得不能吃的部位上。今天就给大家讲讲这全都是“宝”的橘子有啥益处。

首先我们来谈“橘子皮”。中药材中有一味药叫“陈皮”,中医有讲,“陈皮”是存放三年以上的橘子皮,其味辛、苦,性温,归脾、胃,能健脾开胃,在一些专治消化不良的中药、中成药中经常出现,具有消食的作用。我们吃完橘子以后,可以把橘子皮晾干存放起来,动物性食物吃得太多或运动过少导致消化不良时,就能用它来化解。其次我们来说“橘络”。橘络中富

含一种名叫“芦丁”的物质,这种物质能保护人体血管正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止血管破裂,如脑溢血等疾病的发生。橘络可以直接吃,也可用来泡水喝,所以,咱们不要把橘络当垃圾扔掉哦。

最后我们说“橘子肉”。这是我们最常吃的部分,也是橘子最主要的可食部分。橘肉含水量高,酸甜口感能舒解口渴,每个橘子中含大约80mg维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分,具有抗氧化、抗过敏的作用。对女性来说,还能让皮肤白富有弹性。

别看橘子个头不大,可全身都是宝,大家以后吃橘子可不要只吃肉了,还是把该留下的都留下吧。 人民网

避免染发中毒的建议

怎样把染发的危害降到最低?专家:每年染发最好不要超过2次。

通过采访多位皮肤科专家,记者总结了以下十个建议。

1、染发次数越少越好,一年不得超过两次,而且只要染新长出来的地方就可以了。

2、应少用永久性染发剂,使用永久性黑色染发剂的消费者,最好考虑换用颜色较浅的染发剂,因为颜色越黑的染发剂毒性越大。一般来讲,染发后三四天洗头时即褪色的,为短暂性染发剂,染发后1~2周褪色的,为半永久性染发剂,染后2周以上基本不褪色的,为永久性染发剂。前两种毒性较小,后一种毒性较大。

3、不要用不同的染发剂同时染

发。染发剂之间有可能会发生化学反应,生成有毒物质。

4、染发最好能与头皮相隔近1厘米。

5、有疮疖、皮肤溃疡和对染发过敏的人,不宜染发。患有高血压、心脏病者,以及如处在怀孕、分娩期间者也不宜染发。

6、染发前在头皮上擦上一些凡士林,万一沾上药水,也容易洗掉。

7、注意提醒染发技师,调取药液时,不可使用金属类器皿。

8、染完头发后,要多清洗几次,不要让染发剂残留在头发上;洗头时,小心别用手指抓破头皮,以免引起中毒。

9、最好选购经国家安全性评价的毒性小的合格产品。

10、定期检查身体。 新浪网

吃柚子的四大益处

柚子盛产于我国福建地区。福建人在过年期间总会买回大大圆圆的柚子摆在家里,全家人一起吃柚子,这有着阖家团圆的寓意。今天给大家讲讲春天吃柚子有哪些营养价值。

1、柚子属于水果,富含大量的水分。在干燥的天,人们容易缺水,吃柚子可以补充人体水分。

2、柚子的热量低,不用担心长胖。柚子的热量仅为41kcal/100g,比苹果还要低近10kcal的热量,所以吃柚子不用担心长胖。

3、柚子的维生素C含量高,可以预防感冒,美容肌肤。柚子则可以给我们补充充足的维生素C。柚子的VC含量高达23mg,维生素C不仅可以增强免疫力,还可以促胶原蛋白合成,美容皮肤。

4、钾含量高,适合高血压患者。造成高血压的一个饮食特点是钠盐摄入高,柚子富含大量的钾离子,钾离子摄入体内能促进钠离子的排出,如此可以改善由于食盐摄入量过多而引起的高血压问题。

教你做蜂蜜柚子茶:

1、把柚子在热水中浸泡约10分钟左右,用食用盐在柚子上轻轻搓擦。



3、刮成薄片的柚子皮改刀切成细丝,并且越细越好。

4、柚子瓤去掉外层薄膜和籽,然后剥成碎块。

5、首先放入适量冰糖和蜂蜜,熬化后放入切好的柚子皮煮大约10分钟。

6、待柚子皮煮到半透明就可以放入柚子瓤了。

7、接下来就是熬煮,慢慢由大火转至小火,咕嘟咕嘟慢慢熬。

8、约半小时后,柚子茶的颜色就会由白色变为黄色。

9、待水分耗干即可关火,这时的柚子茶已变为深黄色了! 人民网