

春季当吃补肾壮阳 增强免疫力的香椿芽

春天万物生发,田野里,花丛中都是鲜嫩的生命。中国人喜欢春,不只是它有着生机勃勃的气息,还有着春天特有的各种食材,最为百姓所熟知的莫过于“香椿芽”,今天小于老师就跟大家讲讲这集满一冬的营养,散发着春天气息的香椿芽。

最好的香椿芽是香椿第一茬嫩芽;它蕴藏了整个冬天的营养, 伴随着春的到来

一股脑的都释放了出来;此时的芽色泽嫩绿,口感多汁,香味浓郁,营养价值也最高。

香椿芽维生素 C 含量为 40mg/100g, 在常见的蔬菜中属于较高者,有助于增强机体免疫功能,润滑肌肤,是保健美容的好食品;香椿含钙、磷、钾、钠等成分,能补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛,行气理血健胃等作用;

香椿中含维生素 E,具有抗衰老和补阳滋阴作用;含的香椿素等挥发性芳香族有机物,可健脾开胃,增加食欲,挥发气味还能驱除蛔虫。还含有各类 B 族维生素和矿物质,膳食纤维的含量也很高。

香椿芽烹制的方法很多, 如香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、煎香椿饼、香椿拌花生、凉拌香椿、腌香椿等等。假日里买一

把香椿芽,跟春天来一个味觉上的“亲密接触”吧。大家可以加入“人民网健康”微信公众号, 将你的作品在微社区里秀出来,还可以在新浪微博里。

提醒大家,香椿虽然好吃,却不是一般人群都可以食用的,它为发物,易诱使痼疾复发, 故慢性病患者应少吃或不吃。 **健康网**

蔬菜汁做饺子皮 排毒通便

今天给大家讲解了“五彩水果拼盘”的营养奥秘,这一期我们来说一说“多彩水饺的制作及营养奥秘”。

什么是“多彩水饺”呢?“多彩水饺”是用天然食物的色素汁来和面,让饺子皮的颜色变成多彩的颜色。例如我们在“学生食育夏令营”中,一共制作了三种颜色的饺子皮,分别是原色(面粉+水)、绿色(面粉+苘蒿菠菜汁+水)、橙黄色(面粉+胡萝卜汁+水)。馅料是由胡萝卜、白萝卜、韭菜苔、猪肉等制作而成。

用上述方法制作出来的多彩水饺有以下好处:

一、水饺是营养素最均衡的食物

生活中,很多孩子都不喜欢吃菜,而包水饺却可以实现荤素搭配和营养素的均衡。面皮含有丰富的碳水化合物,馅料中可以放入几乎所有种类的食材,蔬菜类、肉类、菌藻类、海产品类、豆制品类、油盐调味品类,甚至水果都可以。所以水饺是最容易实现营养素均衡的饮食方式。

还有一点值得特别关注:加热面皮里包裹的馅料,可以让荤素食材原本的味道在密闭的空间内充分地交换,产生水饺特有的味道,这种味道可以让孩子喜欢并忽略蔬菜的味道。

二、天然色素既健康又有趣

多彩的水饺,成年人看了都按捺不住激动的心情,更别说对孩子的诱惑力。自己动手制作的天然色素汁要比食品添加剂的色素更健康。因为蔬菜中有很多营养素,例如 β 胡萝卜素、叶绿素、维生素 B 族等等,都会伴随菜汁很好地被保存下来,这样,不仅让单价摄取食物时的心情更加愉悦,而且也能让大家摄入的营养素更加均衡和全面。

三、增加膳食纤维的摄入量

我们在制作多彩水饺过程中,会把蔬菜兑水打成稀浆状来和面。这样一来,蔬菜中全部的膳食纤维都会被包裹在面皮中,从而让我们额外增加了膳食纤维的摄入,这对膳食纤维摄入过少的孩子来说是



非常珍贵的。要知道膳食纤维可以改善肠道功能,排除蓄积在体内的毒素,同时还能避免和改善小儿便秘。

其实,多彩水饺的制作过程非常简单,您只需额外增加一个把蔬菜榨汁的

步骤,就可以实现上述丰富的营养体验。掌握和了解多彩水饺的制作方法和营养奥秘,对家长来说是掌握了一种健康饮食的技能,使孩子生长发育所需要的营养摄入更科学、均衡。 **健康网**

九件事让你更会吃洋葱

洋葱能给菜肴带来微甜为主的浓郁口感和漂亮的焦糖色。要达到这个效果,慢火加热是重要的秘诀。具体做法是:锅里倒一点油,放入切好的洋葱,用小火加热使洋葱缓慢充分地释放出糖分。偶尔翻炒一下可避免粘锅, 盖上锅盖能保持温度和湿度。

洋葱滋味丰富、能储耐放。它的食用方法多样,既能做调味料,又能单独成菜。因此,洋葱是每家每户都吃的大众菜。但是,吃得多,并不代表你会吃。今谈谈关于洋葱必须了解的九件事。

1、春夏肉厚,秋冬更辣。在春夏两季,我们能买到的是新鲜的洋葱。这种洋葱最外层的皮更薄,而肉质更厚,水分更多,同时辣味也小一些。而在较冷时候的洋葱大多是经过储存的,它们的辣味更刺激,皮更厚,水分少一些。

2、要在暗处储存。买洋葱的时候,要买那种在手里掂起来很沉,表皮干燥、紧实,没有擦伤,也闻不到味道的(因为洋葱在被擦伤或划伤的时候会释放出气味)。买回来的洋葱要放在低温、干燥、黑暗且通风良好的地方。千万不要把洋葱放在塑料袋里——这样本来耐放的洋葱很快会腐烂。

3、紫皮洋葱辣,白皮洋葱甜。常见的洋葱分为紫皮和白皮两种。白皮洋葱肉质柔嫩,水分和甜度皆高,长时间烹煮后有黄金般的色泽及丰富甜味,比较适合鲜食、烘烤或炖煮;紫皮洋葱肉质微红,辛辣味强,适合炒或做生菜沙拉。紫皮洋葱营养更好一些。

4、炒焦一点,风味更浓。洋葱能给菜肴带来微甜为主的浓郁口感和漂亮的焦糖色。要达到这个效果,慢火加热是重要的秘诀。具体做法是:锅里倒一点油,放

入切好的洋葱,用小火加热使洋葱缓慢充分地释放出糖分。偶尔翻炒一下可避免粘锅, 盖上锅盖能保持温度和湿度。

5、生洋葱带有清凉感。生洋葱味道有些冲,但正是这些味儿冲的物质具有抗癌等优秀的保健功能。如果想更多地从洋葱中获得健康,生吃或拌沙拉是最好的办法。在吃牛羊肉等味重油腻的食物时,搭配生洋葱,能起到解腻的作用,带出清新的薄荷感。

6、沙拉去掉“洋葱口臭”。洋葱中的硫化物是有益的保健成分,但是却也有恼人的一面——会让人嘴里一直有洋葱味儿的“口臭”。这个时候刷牙也不一定有效,不妨试试一盘沙拉吧。因为生的蔬菜水果中的酶类能中和硫化物,去除口臭。

7、什么时候用洋葱粉。除了胡椒粉、姜粉,超市的货架上也出现了洋葱粉。不

过,这种洋葱粉的用途很有限——它没有鲜洋葱的浓郁风味和甜味。但是在不愿意吃洋葱的时候可以用到,比如油炸挂糊、做蘸水调料、烤饼等等。

8、怎么切洋葱不呛人。洋葱一切开,里面的硫化物就会发生反应,呛得人直流眼泪。教大家一个简单的办法:洋葱放在冰箱里 10—15 分钟后再切。另外,用越锋利的刀切,洋葱呛人的机会就越小。此外还要最后切根部,因为根部的硫化物含量最高。

9、洋葱还有这些亲戚。大葱,许多厨师只用大葱白色和浅绿色的部分,它的辣味比洋葱淡,煮熟后味道更加柔和。细香葱,在摊煎饼、做汤的时候放一点,能带出一点洋葱味,并有鲜香味。大蒜,比洋葱的水分低,糖分更高。它们在风味和保健价值上和洋葱都有相似之处。 **健康网**

无糖食品真的无糖吗？

在你逛超市的时候一定见过一类食品,它通常会被商家重点宣传为“健康食品”,尤其是到中秋节、元宵节,更是吸引人们眼球,它的名字叫作“无糖食品”!大家有问过它真的无糖吗?其实无糖食品的范围很广,例如无糖口香糖,无糖饼干,无糖月饼,无糖汤圆等等。今天小于老师就给大家解析一下无糖食品是怎样无糖的。

一、为什么无糖食品依然有甜味？

一般甜味食品都会加入甜味料,来让食品变得更好吃。甜味的来源有很多,小于老师给他们分为:能量糖和无能量糖。详细说就是以白砂糖为主的,能给人提供碳水化合物(可升血糖)的糖和不能提供碳水化合物(不升血糖)的食品添加剂,如甜蜜素、阿斯巴甜等。

一般无糖食品额外添加的不是白砂糖,而是食品添加剂中的甜味剂,以此来维持食品的味道。例如汤圆、月饼等。

二、没有甜味的就是无糖食品吗？

一款食品吃起来没有甜味,淡淡的,或许你会说里面没有放糖,但事实却不一定是这样。就营养学来说,糖是碳水化

合物的别名,一切含有碳水化合物的物质都可称之为糖类,相反上文提到过的甜味剂虽然有甜味,但却不属于糖类,属于食品添加剂。

人到中年记住七件事

量超标。

据统计,40～49岁的人, 体重超过30%以上, 在中年期的男性死亡率达42%, 女性达 36%, 而且胖子易患糖尿病、高血压、胆石症、痛风等各种慢病。定时监测自己的体重和腰围, 男性腰围<85cm,女性 <80cm。

二、控制脂肪摄入量,低胆固醇饮食

中年人每天摄取脂肪量控制在 50g 左右,脂肪来源最好选择植物油,每天控制在 25g 为宜。除了平时常吃的花生油、豆油、玉米油等等,还应多选择橄榄油、茶油和亚麻籽油,最好是交替食用。

动物内脏、鱼子、动物脂肪和贝类食物等不要进食过多,因为含胆固醇高,容易诱发胆结石症和动脉硬化。

三、多吃能延缓衰老的食物

真的有食物能延缓衰老吗? 答案是: Yes,但要经常吃,时间越长越能看出效果。人之所以衰老是因为体内太多的自由基导致的氧化压力。抗衰老就是要抗氧化! 大豆、蔬菜和水果这三类食物含有

大量的维生素 C、类胡萝卜素、大豆异黄酮、多酚类等抗氧化营养物质,有利于延缓衰老。

四、少吃能促进衰老的食物

有食物能延缓衰老,就有食物会让你老得更快。比如,肥肉、油炸、煎烤、动物内脏、甜点心、腌制的食品等等,这些食物会让体内产生更多的自由基,加快衰老的速度,一定要少吃。

五、适当限糖,增加粗粮

对于一般人而言,主食的量不需要控制,但是饭量大的需要适当控制。因为中年人的能量代谢开始变慢,运动量不足的话,很容易发胖。另外,要限制糖的适当摄入,包括精制糖、甜食等,不仅容易胖,还会加重胰腺的负担,易致糖尿病。

多吃粗粮、薯类,因其富含膳食纤维、B 族维生素,其中膳食纤维能刺激肠道蠕动,预防便秘及肥胖。营养学会建议每天最好吃 50g 左右的粗粮, 注意粗细搭配。薯类每周吃 5 次,每次 50～100g。

六、多吃含钙丰富的食物

人在 30～40 岁时骨质达到高峰值,此后骨量逐渐丢失。所以,每天至少一袋奶,最好再加一袋酸奶,以及豆制品、海产品、绿叶蔬菜等的摄入,预防骨质疏松和骨折、牙齿疏松和失牙等问题。

七、少吃钠盐,多吃富钾食物

钠的摄入量与高血压有明确的关系,当钠盐摄入增加时,血压亦升高。所以,钠盐每人每天控制在 6 克,有高血压或肾病患者应控制在 3 克。另外,多吃富钾的食物,如口蘑、紫菜、海带等,因为钾和钠在体内成“竞争”关系,钾多钠就吸收少,有利于预防高血压。

此外,中年人应该避免熬夜,真的伤不起啊,尤其是中年女性,可能面临更早期的症状,熬夜更容易引起内分泌失调。作息时问一定要规律,养成早睡早起的习惯,晚上 11 点前入睡。对于没有办法的熬夜族来说,除了深表同情外,更要提醒您:注意饮食的均衡,补充必要的膳食补充剂,减少自由基带来的氧化压力,延缓衰老。 **健康网**

啃猪蹄能补胶原蛋白？

你知道吗?并非所有的猪蹄都叫猪蹄,一般来说前手后蹄。猪蹄的做法、吃法有很多,而且还有很多好听的 名字,什么“踏雪寻梅”,“美容手”、“捷足先登”等等。坊间也流传“猪蹄能美容”的说法,今年元旦期间武汉一女子为了让皮肤好,连啃了 3 天猪蹄导致下巴脱臼的故事,这都是大家认为猪蹄吃起来粘粘的,里面应该含有大量胶原蛋白的原故。果真如此吗?今天,就给大家讲讲。

胶原蛋白有美容护肤的功效,这不难,前提是它必须是人体的胶原蛋白。胶原蛋白属于蛋白质中的不完全蛋白,它的合成需要大量氨基酸,身体内的氨基酸又需要摄入蛋白质分解获取。

吃猪蹄获取的蛋白质可以分解成几种氨基酸保存在体内,吃豆腐获取

的蛋白质也可以分解成这几种氨基酸保存在体内,同样,吃鱼虾获取的蛋白质也可以分解成这几种氨基酸保存在体内。所以,最终合成我们人体“胶原蛋白”的那些氨基酸,就不一定是从“猪蹄”中来的。

另外,猪蹄中的胶原蛋白含量不像我们想象中的那么多,只存在于最上面的一层皮中,皮下则是大量脂肪。所以,当我们吃猪蹄的时候,不要只想着皮层的那一点点“不一定”能用得上的胶原蛋白,还是把更多注意力放到皮下大量的脂肪上吧。脂肪有润滑皮肤的作用,如果您吃完猪蹄觉得皮肤很滑,那可不是胶原蛋白的作用,而是摄入的脂肪在你的皮肤上表现出来了。

今天给大家破解了猪蹄美容的秘密,要怎么吃大家一定心中有数。 **健康网**

春吃野菜改善胃肠道功能

野菜是大自然的宝藏之一,是大自然的美妙馈赠。野菜营养丰富、清新可口,是绝佳的食材之一。而且,在我们吃腻了大鱼大肉之后,吃点野菜也是对肠胃的一个调剂。但野菜为什么不能像蔬菜一样占领我们的餐桌?野菜我们能随意吃吗?带着这两个问题,小于老师给大家细细分析一下。

不管是野菜还是蔬菜,在营养素上最主要的还是维生素矿物质以及水分,更严格的说,野菜和蔬菜中大部分都是水分。不同的是,野菜一般都是深绿色的,含的维生素 C、胡萝卜素会比普通蔬菜高,膳食纤维高也是野菜突出的优点,吃点野菜可以改善我们累坏了的胃肠道,也能起到控制热量、维持体重的作用。

那为什么野菜未能入选蔬菜行列呢?原因有二:首先蔬菜一般较为温和,而野菜不是,部分野菜还略有毒性;其次是野菜一般会有一些特殊味道,许多人难以适应,例如苦菜、荠菜、香椿、鱼腥草等等,但,恰恰是这些含有特殊味道的野菜对我们的身

体健康是有利的。

很多野菜都具有药用价值。如荠菜能清肝明目,可治疗肝炎、高血压等病;蒲公英可清热解毒,是糖尿病人的佳肴;苦菜可治疗黄疸等病;野苋菜可治痢疾、肠炎、膀胱结石等病;蕹菜益气养阴,可用于高热神昏、筋骨疼痛、小便不利等病。如今的野菜,已经登上了高雅之堂,成为了人们日常的保健食品之一, 深受大家的青睐。

当然,这并不是说野菜就可以像蔬菜一样,随便吃。蔬菜一般都是在温室大棚中种植,生长环境可以得到有效控制;而野菜生长的环境复杂,存在土壤、水体污染的风险;还有一个更重要的因素,有些野菜是有毒性的,不认识的野菜大家一定不要随便食用。

野菜只是我们丰富生活的点缀,不要将它作为常规饮食来食用。在这个春天里,咱们吃点安全美味、清新自然的野菜,给自己一个不一样的味觉体会吧。 **健康网**

饭后六习惯不利健康

一般饭后你会做什么呢?是吸烟,吃水果,喝茶,洗澡还是松裤带,唱歌,散步,睡觉呢?如果你在饭后有以上的一项或多项习惯,要提高警惕了, 这些生活细节正在谋杀你的健康!

1、饭后吃水果。不少人喜欢饭后吃水果,认为这样有利于清口。其实这是一种错误的生活习惯,饭后马上吃水果会影响消化功能。因为,当食物进入胃部后, 需要消化 1～2 个小时才能缓缓排除, 饭后马上吃水果,水果会被之前吃进的食物阻挡,而不能正常地消化。

2、饭后喝浓茶。茶叶中含有大量单宁酸,饭后喝浓茶,会使刚刚吃进的还没消化的蛋白质同单宁酸结合在一起形成沉淀物,影响蛋白质的吸收;茶叶中的物质还会妨碍铁元素的吸收, 长期养成饭后喝浓茶的坏习惯,容易引发缺铁性贫血;此外,饭后马上喝茶,大量的水进入胃中,还会冲淡胃所分泌的消化液,从而影响胃对食物的消化工作。

3、饭后吸烟。有人认为,“饭后一颗烟,赛过活神仙。”事实上,这种做法对人体危害是极大的。因为饭后人

体的肠胃蠕动十分频繁,血液循环也随之加快,消化系统开始了全面的运动。如果在这个时候吸烟,肺部 and 全身组织吸收烟雾的力度大大加强,致使烟中有害成分大量被吸收,对呼吸、 消化道都有很强的刺激作用,无疑会给人体机能和组织带来比平时吸烟大得多的伤害。

4、饭后饮水。饭后马上饮水会稀释胃液,使胃中的食物没有来得及消化就进入了小肠,削弱了胃液的消化能力,容易引发胃肠道疾病。如果饭后喝的是汽水那对身体就更为不宜了,汽水产生的二氧化碳容易增加胃内压,导致急性胃扩张。

5、饭后唱卡拉 OK。刚吃饱后胃容量加大,血流量增加,此时唱歌会使隔膜下移,腹腔压力增加,轻则引起消化不良,重则引发肠胃不适等其他症状。因此,最好在饭后 1 小时左右,食物正常消化后再去唱卡拉 OK,或者干脆先唱歌然后再去吃饭。

6、饭后开车。饭后由于消化的需要,血液大多集中到了胃部,大脑处于暂时缺血的状态,这时开车容易导致操作失误,发生车祸。因此,饭后 1 小时再开车更安全。 **中国新闻网**

高胆固醇食物——皮蛋



说起胆固醇高的食物, 大家都会如数家珍:内脏、猪脑、肥肉、海兔、鸡蛋、鸭蛋等等,对于这些食物,我们平时在吃饭的时候都会加以注意。但是, 有一类高胆固醇食物大家都不会在意,那就是今天要说的胆固醇变身杀手——皮蛋。

皮蛋的制作原理是利用碱性溶液能使蛋中的蛋白质凝胶的特性,使之变成富有弹性的固体,但是,我们不要忘记,皮蛋也是由蛋做成的,通常是鸡蛋或鸭蛋。据数据显示,每 100g 鸡蛋当中的胆固醇含量为 585mg 左右, 每 100g 鸭蛋当中的胆固醇含量为 565mg 左右,所以皮蛋当中的胆固醇

含量也就不会低。

当然胆固醇并不是一个十恶不赦的大坏蛋, 适量的摄入对身体也是有好处的。我们正常人一天需要摄入的胆固醇量为 300mg,按照我们日常推算,一枚鸡蛋的重量为 50g～60g 不等, 100g 鸡蛋的胆固醇含量为 585mg,那么足,正常人一天吃 1 枚鸡蛋,刚好能满足人一天的摄入量。

因此,对于那些本身血脂异常、胆固醇偏高的朋友,皮蛋也得像鸡蛋鸭蛋一样,成为需要严格控制的食物;对于老年人或者血脂胆固醇略高的朋友来说,可以 3 天吃一枚鸡蛋,或只吃蛋白。 **新浪网**