初夏清热良方——苦瓜

夏天到了，苦瓜又开始来到我们的餐桌。但苦瓜味苦，并不是人人都爱吃的食材，特别是孩子们，估计都是避而远之的。今天就来为大家分析一下苦瓜的营养价值，找找它为什么会那么苦?

一、苦瓜的营养价值

每100克苦瓜中，水分占94%，蛋白质1克，碳水化合物3.7克，膳食纤维1.4g，能提供71.2千焦的热量，还含有维生素CE及多种微量元素钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒等。

二、苦瓜为什么会那么苦?

苦瓜味苦。这些苦味主要来自于一些苷类物质和萜类，还有一些来自于少量的金鸡纳霜。苷类物质是苦瓜的重要成分，萜类化合物具有强烈的气味，苦瓜含有它，可以让食草动物远离自己，起到自我保护作用。金鸡纳霜也叫奎宁，具有一定解热和防治疟疾的作用。因此，夏季吃点苦瓜也是清热解毒的一剂良方。

三、怎样去除苦味？有何利弊?

有些人喜欢苦瓜的口感，但却又因其过苦而烦恼，所以会想尽办法来除去苦瓜的苦味，常用的方法有：冰镇冷藏、焯水、拌蜂蜜水等；这几种方法都能改善苦瓜入口时的口感。

苦瓜经过冷藏后，食用时低温会刺激味蕾，降低了味蕾对苦味的感知度；苦瓜短时间低温储存，营养素也不会有很大流失。

切片焯水后，苦瓜中的苷类、萜类及金鸡纳霜会随水流失很多，口感会清淡不少。但是，伴随着他们流失的还有大量的对身体有益的水溶性维生素；所以，焯水的方法对营养素损失比较严重，当然，这也和苦瓜切片大小、厚薄、焯水时间有关。

拌蜂蜜水可以让苦瓜片表面附着一层蜜水，入口时有一种淡淡的甜味，如此可以降低口腔味蕾对苦味的感知；可是，这种方法会额外增加糖类的摄入量。

四、苦瓜可以降血糖吗?

苦瓜可以降血糖这个观念，目前来看，有权威记录的实验得追溯于1977年印度实验者对多肽所做的实验，当时分别对9位受试者注射了1.8g到7.5g的多肽，发现从30分钟～60分钟时开始出现血糖降低的现象，但是由于当时的资料缺乏，印度科研水平落后，实验设计不够严谨，因此，实验结果并未作为国际学术依据。直到2007年在菲律宾做了一次实验，对40名糖尿病患者分成两组，一组服用苦瓜提取物胶囊，另一组服用安慰剂，结果发现，他们的血糖并无差异，如此可以看出，苦瓜对降低血糖的作用并不确定，糖尿病患者就不要把它当作所谓的“救命稻草”了，只当一般食物对待就好。

健康网

哪些衰老现象不正常

1、*牙齿脱落，不是衰老的正常现象。*在美国，65岁以上的老年人大约有一半还拥有健康的牙齿。对老年人而言，要保证不放过任何龋齿和牙龈疾病，坚持每天刷牙，每6个月看1次牙医，那么即便年龄增长，牙齿也能坚固如初。

2、*睡得早，起得早，这是衰老的正常现象。*随着年龄的增长，人体内的生物钟会出现一些微调，使老年人在晚上睡得更早。总体来说，老人的睡眠时间并不会有太大改变，但睡眠质量却可能不如从前了。通常，只要你在醒来后，还能保持充沛的精力，那就没有什么问题。

3、*健忘，不是衰老的正常现象。*虽然一些影响记忆的疾病，比如老年痴呆症在老人中很常见，但是可以避免的。偶然的记忆力下降是件很平常的事情，但如果发现自己经常会忘记钥匙放在什么地方，或者忘记朋友的名字以及约会，那么，就需要去向医生咨询了。

4、*便秘，这是衰老的正常现象。*便秘在老人中非常常见。大多数情况下，多吃富含纤维素的食物，比如水果和蔬菜，喝足够的水，经常做运动，就能有效缓解。如果一周大便的次数少于3次，那么就需要去看一下医生。

5、*尿失禁，这不是衰老的正常现象。*至少每10个65岁以上的老人中就有1个会出现尿失禁，且这种情况在老年女性中更加普遍。不过，这并不是由于年龄增长造成的，而可能是尿路感染、膀胱肌肉收缩力减弱或使用某些药物的原因。大部分引起尿失禁的疾病是可以治疗的。

6、*需要眼镜，这是衰老的正常现象。*40岁之后，眼睛的晶状体开始变得僵硬且缺乏弹性，眼睛区分精细物体的能力也会随着年龄的增长逐渐下降。如果你发现视力有问题，那么最好去做个眼部检查。另外，要常去检查一下眼睛，如果已经配了眼镜，那么就要每年查一次。

广州日报

助你“生机勃勃”的徽菜——腐乳鸡

今天我们来讲讲最后一个菜系——徽菜。徽菜起源于南宋时期的古徽州(今安徽歙县一带)，原是徽州山区的地方风味，由于徽商的崛起，这种地方风味逐渐流传。徽菜的主要特点是讲究火功，讲究原汁原味，尤其是在烹饪技法上，包括刀工、火候和操作技术，这三者在一起相互补充，相得益彰。现在小于老师就带大家认识徽菜的经典菜——腐乳鸡。

材料：鸡1000g，红腐乳汁75g，葱姜各15g，香菜叶少许。

调料：碎冰糖4g，酒20g，盐3g，玉米淀粉8g，油适量。

做法：①把红腐乳汁、酒、盐拌匀后和鸡块(焯血水)混匀，备用。②葱姜洗净切碎，放到盘中，再把鸡块摆在上面，撒上碎冰糖和油，放锅蒸成8成熟。③把蒸鸡的原汁滗在锅中，大火烧开，用淀粉简单勾芡后浇在鸡身上，装盘撒香菜即可。

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，营养丰富，能补脾，益气养血，补肾益精。鸡肉含维生素C、E等，蛋白质含量比例高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用，还含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。

鸡肉相比猪牛羊肉脂肪含量低，而且，这道菜鸡肉没有经过油炸，植物油使用量少，基本可以保留鸡肉中的营养成分。但是，这道菜在烹饪时使用了冰糖、淀粉，糖虽然用量不多，还是需要注意，在食用时主食摄入量不要太多，搭配上深色蔬菜来吃，会让营养更均衡的。

健康网

长寿老人离不开的几种食物

随着生活水平的提高、医疗水平的提高，人们的平均寿命也在延长，人终有一死，但是我们可以养成一些好习惯来延长我们的寿命，让我们在这世上生活得更久些，想要健康长寿，饮食是很重要的，下面我们来看看长寿老人离不开的几种食物。

1、*大蒜消炎又杀菌。*在没有抗生素的年代里，大蒜扮演着重要的救命角色。以往行军时必备盐跟大蒜，盐用来补充矿物质，大蒜则用来杀菌和预防疾病。近来，大蒜也被发现可以降低胆固醇。但生大蒜辣刺激性强，因此胃炎、喉咙痛、痔疮、眼睛红、长青春痘的人，不宜生吃大蒜。

怎么吃最健康：避免空腹食用大蒜，可以利用煮、炒或做泡菜，减少它的辛辣刺激。或是搭配水饺、面食一块吃，不容易伤胃。

2、*松子清肠润肌肤。*珍珠般的松子，在传统御膳中运用广泛，向来被视为有滋补强身功效。松子丰富的油脂成分，不但可以帮助排便，还可以滋润皮肤。同时，松子是优质的油脂来源，含多元不饱和脂肪酸，可以缓解发炎反应。

怎么吃最健康：松子热量较高，平时撒点在饭菜上，每次一小把。

3、*白菜止咳化痰还抗癌。*冬天万物凋零，白菜却仍如同松树一样青翠，受到人们普遍欢迎。在中医看来，白菜可以退烧解热、止咳化痰。现代科学发现，白菜的营养价值高，种类多，一年四季都能吃到，是最热门的抗癌明星。冬天是吃白菜的好季节，白菜丰富的纤维和维生素C，可以补足冬天蔬果摄取的不足。但虚寒体质的人，不适合大量吃生冷的白菜，如泡菜。

怎么吃最健康：吃火锅时，别忘了尽可能多加点白菜，消解燥热之气。

4、*粥护胃补元气。*粥在熬煮过程中，已将食物中的有效成分释放溶解在汤水中，因此很容易被消化吸收，适合胃口不好、身体虚弱的人。粥的食疗功效千变万化，葱白粥有杀菌效果、芹菜粥可以让大小便顺畅，在滚烫粥里撒上青葱，能预防感冒……此外，粥还可以协助药物达到更好的疗效，例如杏仁、茯苓等中药材，必须与粥一起食用，才能让药效持续，达到更好的效果。

怎么吃最健康：热粥最好，配合肉汤、菜汤或蔬菜熬煮咸粥更好，可以让食物营养精华一次被吸收。

5、*海带帮助排便不长胖。*热量低且充满胶质、矿物质的海带是很适合现代人的美容健康食品。海带富含可溶性纤维，比一般纤维更容易消化吸收，帮助顺畅排便。最大的优点是，海带热量低，做为宵夜点心不用担心发胖，很适合爱美的女性。

怎么吃最健康：海带与醋最搭配，醋可让海带软化，可以试试用醋凉拌海带。加上冰块的海带汤，可以凸显醋的酸味，口感更清爽。

健康网

吃把南瓜子四大好处

南瓜子的营养价值是什么呢？南瓜子是一种很常见的食物，也有很多人喜欢吃南瓜子。其实，南瓜子的营养和功效也是很多的哦。今天就来了解了解南瓜子的营养价值和吃法吧。

南瓜子的营养价值

1、*南瓜子保护男性前列腺。*美国研究发现，每天吃上50克左右的南瓜子(相当于20~25个瓜子，平均重量68毫克)，可较为有效地防治前列腺疾病。这是由于前列腺的分泌激素功能要依靠脂肪酸，而南瓜子就富含脂肪酸，可使前列腺保持良好功能。所含的活性成分可消除前列腺炎初期的肿胀，同时还有预防前列腺癌的作用。但有些顽固的患者因为前列腺增生过于严重的，比一般的腺体大12倍以上的，服食没什么效果，建议手术切割比较好，以免引发前列腺癌变。

2、*南瓜子有助改善精子质量。*专家指出，这是由于南瓜子中含有大量的锌。从西医角度来说，多吃含锌丰富的食物不仅对前列腺有好处，还可以增加精子数量；而从中医角度来说，含锌丰富的食物具有补肾的作用，有助于提高男性生育能力。除瓜子外，榛子、花生等坚果含锌也比较丰富，可以在很大程度上改善精子质量。

3、*南瓜子有助降压。*南瓜子含有丰富的泛酸，这种物质可以缓解静止性心绞痛，并有降压的作用。每日去壳嚼食生南瓜子90克，分早、中、晚三次服。一周为一个疗程，可连续服2～3个疗程。中老年男性在前列腺肥大(增生)尤于失眠体质会极速下降，出现后头疼(失眠、夜尿频多引起的)，耳鸣，面部疼，脸部跳动，食用白瓜子后可感尿急、尿频、尿痛及尿失禁等症状减轻，夜尿减少。

4、*南瓜子可防治牙龈萎缩。*南瓜子仁富含对牙龈和牙槽骨非常重要的两大类营养物质。一是含有大量的磷，每100克南瓜子仁含磷1159毫克，老年人牙槽骨萎缩与磷流失有关；二是富含胡萝卜素和维生素E，这两种物质能够直接滋养牙龈，预防牙龈萎缩。

那么，南瓜子要怎么吃最健康呢？

吃南瓜子最好用手剥着吃，不要用牙嗑，如果用牙嗑，大量唾液会粘在瓜子皮上而丢失。唾液除了具有湿润与溶解食物，使之易于吞咽，以及清洁和保护口腔的作用外，还有滋养肾精之功。因此，要少用牙齿嗑瓜子。上了年纪容易牙龈萎缩，常吃南瓜子可以改变这一现象。

南瓜子仁富含对牙龈和牙槽骨非常重要的两大类营养物质。一是含有大量的磷，每100克南瓜子仁含磷1159毫克，老年人牙槽骨萎缩与磷流失有关；二是富含胡萝卜素和维生素E，这两种物质能够直接滋养牙龈，预防牙龈萎缩。

食用时最好将南瓜子研磨成粉末食用，每日吃一小勺约30克，效果更佳。另外，南瓜子还是富钾食物。富钾食物能助您腿部肌肉伸展并预防腿部抽筋。

吃南瓜子最好用手剥着吃，不要用牙嗑，如果用牙嗑，大量唾液会粘在瓜子皮上而丢失。唾液除了具有湿润与溶解食物，使之易于吞咽，以及清洁和保护口腔的作用外，还有滋养肾精之功。因此，要少用牙齿嗑瓜子。

健康网

酒后忌用三种姿势休息

平卧位。喝醉的人往往会呕吐，但是喝醉后人的咽反射及吞咽动作比较迟缓，这时醉酒者如果是仰卧平躺，那么呕吐物很可能会反流入气管，发生误吸。严重者可导致气管堵塞而窒息死亡。

俯卧位俯卧位时口鼻朝下。常常会埋入被褥或软枕中，导致口、鼻呼吸通道不畅。加之深度醉酒者呼吸中枢受到不同程度的抑制，可能导致吸入空气不足，使机体缺氧，进一步加重醉酒后的昏迷。

坐位深度醉酒者由于体内循环受到抑制，容易导致低血压、休克发生。血压低时，坐位会不利于脑部的血液供应，也不利于下半身的血液回流，因而造成血容量更加不足，使心、脑、肾等重要生命器官供血减少。

正确的姿势：首先要给醉酒者解开领带、衣扣、裤带等，抬起下颌，头部后仰，保持呼吸道通畅；然后采取侧卧位，这样便于呕吐物引流，防止误吸入气管引发窒息。一旦醉酒者出现危险状况，应及时送医院救治。

新浪网

梨汤四种不同做法的功效

梨可以润肺，但是它只适用于燥咳，所以把梨炖汤吃效果更好。因为梨从中医上来说属于寒性，如果是因内在缺乏阳气，或者是风寒感冒引起的咳嗽就不适合吃梨，尤其是生吃。雪梨汤的做法有很多，小于今天来告诉你，不同的做法都有哪些不同的功效。

1、*带皮煮*：煮梨的时候要用整只梨，也就是梨皮和梨核一起煮。因为梨核属酸，梨肉属干，梨皮在煮熟以后就成为味苦性寒，所以能起到清除肺热的作用。

2、*配同葱姜*：冬季的时候天气干燥并且气温低，人容易出现干咳和流清鼻涕的现象。这个时候在煮梨的同时，可以适当放入3~5片生姜和5~6段葱根一起炖煮7~8分钟。赶紧趁热把汤喝掉，把梨也吃掉。早上一次，晚上一次。因为生姜和葱都有解表和祛寒的作用，所以效果非常好。

3、*和陈皮一起煮*：陈皮就是存放了3年以上的橘子皮，一起煮能起到润燥、化痰的作用，同时还是疏理气血、止咳生津。

4、*和乌梅一起煮*：在煮的时候加入乌梅和甘草一起煮，能有很好的润肺止咳的作用。煮出来的汤甘甜爽口，所以很适合孩子食用。

以上就是介绍了几种不同的煮梨方法起到的不同的功效，希望能帮到大家！当然了，要想预防感冒，还要保证坚持锻炼身体，增强免疫力。

人民网

吃牛肉有十大好处

牛肉又一次被尊为增长肌肉饮食计划中最重要的一部分。阿诺德·施瓦辛格和弗兰克·哥伦布听到这个所谓“最新进展”时一定会感到忍俊不禁，因为他俩早从70年代起就已开始将牛排作为主餐了——这远远早于科学实验对以下经验的证实：每日五次饮食中至少有一到两次牛肉。

1、*牛肉富含肌氨酸。*牛肉中的肌氨酸含量比任何其他食品都高，这使它对增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃料之源，它可以有效补充三磷酸腺苷，从而使训练能坚持得更久。

2、*牛肉含维生素B6。*蛋白质需求量越大，饮食中所应该增加的维生素B6就越多。牛肉含有足够的维生素B6，可帮你增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，从而有助于紧张训练后身体的恢复。

3、*牛肉含肉毒碱。*鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，牛肉却含量很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸，是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

4、*牛肉含钾和蛋白质。*钾是大多数运动员饮食中比较缺少的矿物质。钾的水平低会抑制蛋白质的合成以及生长激素的产生，从而影响肌肉的生长。牛肉中富含蛋白质：4盎司瘦里脊就可产生22克一流的蛋白质。

5、*牛肉是亚油酸的低脂肪来源。*牛肉中脂肪含量很低，但却富含结合亚油酸，这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外，亚油酸还可以作为抗氧化剂保持肌肉块。

6、*牛肉含锌、镁。*锌是另外一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂。锌与谷氨酸盐和维生素B6共同作用，能增强免疫系统。镁则支持蛋白质的合成、增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成代谢的效率。

7、*牛肉含铁。*铁是造血必需的矿物质。与鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。

8、*牛肉含丙胺酸。*丙胺酸的作用是从饮食的蛋白质中产生糖分。如果你对碳水化合物的摄取量不足，丙胺酸能够供给肌肉所需的能量以缓解不足，从而使你能够继续进行训练。这种氨基酸最大的好处就在于它能够把肌肉从供给能量这一重负下解放出来。

9、*牛肉含维生素B12。*维生素B12对细胞的产生至关重要，而红细胞的作用是将氧带给肌肉组织。维生素B12能促进支链氨基酸的新陈代谢，从而供给身体进行高强度训练所需的能量。

10、*牛肉的食用多样化。*如果连续几周甚至几个月日复一日地食用，鸡胸显得令人生厌。牛肉则不同，后腿肉、侧腹肉、上腰肉和细肉片在滋味和口感上都有所不同，与单调乏味的鸡胸肉的确不可同日而语。

健康网

保护心血管的“高手”

今天讲讲这带有浓郁文化色彩，口感鲜嫩软滑、香醇绵糯、清爽不腻的浙菜——龙井虾仁。

配料：虾仁500g，龙井茶2g，鸡蛋清适量，薄荷叶少许。

调料：料酒1匙，水淀粉适量，盐及味精。

做法：①虾仁洗净加少量盐和蛋清混合，搅拌至有黏性时放入水淀粉和味精，调匀静置1小时；②沸水开盖冲泡1杯龙井茶，1分钟后倒出2/3茶汤，剩下的茶叶及茶水留用；③锅中热油，倒入虾仁后快速用筷子拨散，盛出后将油沥净；④把虾仁再次倒入锅中，加入剩下的茶叶及茶水，倒入料酒翻炒片刻即可；⑤出锅用薄荷叶点缀。

龙井虾仁最大的特色是把茶饮和虾仁融合到一起，整道菜清新软嫩，虾仁玉白，鲜嫩；芽叶碧绿，清香，色泽雅丽，滋味独特，食后清口开胃，回味无穷，尽显浙菜的特点。

虾仁含有丰富牛磺酸和镁，能保护心血管系统，减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死；虾仁中含的虾青素是目前发现最强的一种抗氧化剂，虾颜色越深说明虾青素含量越高。虾仁肉质松软，易消化；丰富的钾、碘、磷等微量元素和维生素A等对身体虚弱及病后需要调养的人是很好的补益食物。

龙井茶含氨基酸、儿茶素、叶绿素、维生素C等，具有生津止渴、降血压、抑制血小板凝集、抗菌、抗过敏、抗癌抗氧化作用，茶中含的氟还能提高牙齿防酸抗龋能力。

健康网