

避开洋葱的饮食宜忌 爱上洋葱的五个理由

洋葱是每家每户都吃的大众菜。虽然洋葱的辛辣味道让很多人接受不了,但洋葱却有五大保健作用:

1、护心。研究发现,洋葱中的硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的小血小板凝集。研究还发现,洋葱中的硫化物还可以降低胆固醇和甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能。洋葱还富含抗氧化剂类黄酮,平时常吃有助于预防心脏病发作。

2、增加骨密度。多项研究发现,吃洋葱有助于增强骨密度,对骨密度降低的绝经女性尤其重要。另有研究表明,绝经妇女每天吃洋葱可降低髋骨骨折危险。洋葱中富含的硫化物还对人体结缔组织的形成具有十分重要的作用。

3、抗炎。洋葱具有重要的抗炎作用。研究发现,洋葱中独特的硫化物分子可以抑制巨噬细胞的活力。洋葱中的抗氧化物质对人体抗击炎症起到重要作用。这些抗氧化物质可防止体内脂肪酸氧化。氧化脂肪酸水平越低,体内产生的炎症分子就越少,控制炎症的能力就越强。

4、防癌。多项研究证实,适当食用

洋葱可降低肠癌、喉癌和卵巢癌等多种癌症风险。

5、降糖抗菌。多项研究发现,常吃洋葱还可以改善血糖水平,防止细菌感染。除了硫化物之外,洋葱中的黄酮类物质槲皮素还具有抗菌功效。

日常吃洋葱的饮食宜忌:

洋葱的保健作用有很多,也是生活中最常见的,不过是火锅还是家常菜,多食用对身体有很多好处,在避开洋葱禁忌的同时获得更多的功效。

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。而在较冷的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、坚实,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就会腐烂。

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、炒熟一点,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、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、烤饼干等。

健康网

腰椎间盘突出恢复期怎么做

腰椎间盘突出症是指腰椎间盘发生退行性变以后,加上某些外伤,慢性劳损,以及湿寒等综合因素,使腰椎间盘纤维环部分或全部破裂,连同髓核一并向外膨出,刺激或压迫神经根、血管或脊髓等组织引起的腰痛,伴有坐骨神经放射性疼痛症状为特征的一种疾病。而腰椎间盘突出恢复期的患者对于腰椎的保健很重视。下面由重庆医科大学第一附属医院神经外科晏怡教授为大

家介绍处于腰椎间盘突出恢复期的患者需要注意些什么呢?

1、仰卧抬起骨盆。仰卧位双膝屈曲,以足和背部作支点,抬起骨盆,然后慢慢落下,反复20次。该动作能矫正骨盆前倾,增加腰椎曲度。

2、抱膝触胸。仰卧位双膝屈曲,手抱膝使其尽量靠近胸部,但注意不要将背部弓起离开床面。

3、侧卧位抬腿。侧卧位,上侧腿可伸直,下侧腿微屈,上侧腿侧抬起,然后慢

慢放下,反复数十次。

4、爬行与膝肘双膝及上肢撑起俯卧。腰部放松发慢慢下沉,重得10次后,一侧下肢伸直,屈膝使其尽量触及同侧肘关节。重复15次。

5、直腿抬高。仰卧位,将双手压在臀下,慢慢抬起双下肢,膝关节可微屈,然后放下,重复15次。

6、压腿。坐在床面上,一膝微屈,另一下肢伸直,躯干前倾向伸直的下肢,然后交换成另一下肢。此动作也

可在站位进行,下肢放在前面的椅背上。

7、膝卧起坐。仰卧位,双膝屈曲,收腹使躯干抬起,双手触膝。

腰椎间盘突出患者在恢复期做自我锻炼,使腰部肌力增强,一可增加腰椎活动度,二可增加腰椎的稳定性。并且只要适度适量坚持功能的锻炼,就有利于病情的康复,并防止腰痛症状的复发。

健康网

七种坚果有何食疗功效

生活质量逐渐提高,让人们可以吃到各种各样的食物,水果蔬菜是日常必备的食物,而坚果则是人们休闲娱乐的好选择,坚果的种类有很多比如:栗子、瓜子、杏仁、核桃等等,不同的坚果都具有较高的营养价值,而且也具有神奇的养生功效,下面就让我们来看看七大常见坚果的食疗养生功效。

一、栗子“肾之果”

素有“干果之王”的美誉,在国外它还被称为“人参果”。祖国医学认为,栗子味甘性温,无毒,有“益气补脾、厚肠胃、补肾强筋、活血止血”的作用。栗子富含柔软的膳食纤维,糖尿病患者也可适量品尝。

但栗子生吃难消化,熟食又易滞气,所以,一次不宜多食。

最好在两餐之间把栗子当成零食,或做在饭菜里吃,而不是饭后大量吃,以免摄入过多的热量,不利于保持体重。

新鲜栗子容易发霉变质,吃了发霉的栗子会引起中毒,所以,变质的栗子不能吃。

二、开心果心脏“保镖”

富含精氨酸,它不仅可以缓解动脉硬化性的发生,有助于降低血脂,还能降低心脏病发作危险,降低胆固醇,缓解急性精神压力反应等。

开心果紫红色的果衣,含有花青素,这是一种天然抗氧化物质,而翠绿色的果仁中则含有丰富的叶黄素,它不仅仅可以抗氧化,而且对保护视网膜也很有好处。

每天吃上大概49颗左右开心果,不仅不用担心发胖,还有助于控制体重。这是因为吃饱的感觉通常需要20分钟,吃开心果可以通过剥壳延长食用时间,让人产生饱腹感和满足感,从而帮助减少食量和控制体重。

一次吃10粒开心果相当于吃了1.5克单不饱和脂肪酸。贮藏时间太

久的开心果不宜再食用。开心果有很高的热量,并且含有较多的脂肪,凡是怕胖的人,血脂高的人应该少吃。

三、核桃抗氧化之王

价值丰富,具有健脑功效,有“万岁子”“长寿果”“养生之宝”的美誉。桃可以减少肠道对胆固醇的吸收,对动脉硬化、高血压和冠心病有益,核桃有温肺定喘和防止细胞老化的功效,还能有效地改善记忆力、延缓衰老并润泽肌肤。

美国饮食协会建议人们每周最好吃两三次核桃,尤其中老年人和绝经期妇女,因为核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等对保护心血管、预防冠心病、中风、老年痴呆等颇有裨益。

一次不要吃太多,否则会影响消化。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉,这样会损失一部分营养,所以,不要剥掉这层皮。

核桃与红枣、黑芝麻、阿胶、冰糖同煮,文火熬至膏状,食用有活血化痰、补血补气的功效,适合贫血、体虚的人食用。其中,冰糖的作用不可小觑,因为其他四种食物的性质都偏温热,冰糖则是

性凉,可以抵消掉一部分温热,这样吃起来就不容易上火了。

四、甜杏仁抗癌之果

由于杏仁富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。其中胡萝卜素P的含量在果品中仅次于芒果,人们将大扁称为抗癌之果。大扁含有丰富的脂肪油,有降低胆固醇的作用,因此,大扁对防治心血管系统疾病有良好的作用;中医中药理论认为,大扁具有生津止渴、润肺定喘的功效,常用于肺燥咳嗽等患者的保健与治疗。

常食杏仁的冠心病患者,心绞痛发生的几率要比不食者减少50%。

杏仁有调节胰岛素与血糖水平的作用,也是糖尿病低减与糖尿病的食疗品之一。杏仁富含的硼与钙质,对预防更年期妇女骨质疏松也有一定益处。

杏仁粥:取杏仁30克,大米100克,加适量水煮粥,此药膳有养心安神的功效,有失眠、烦躁症状的朋友不妨试一试。

五、榛子坚果之王

榛子有“坚果之王”美誉的,榛子中钙、磷、铁含量也高于其他坚果。由于其

营养丰富,味道甘美,自古以来人们就把它作为珍果。

中医认为,榛子有补脾胃、益气力、明目健行的功效,并对消渴、盗汗、夜尿多等肺肾不足之症颇有益处。

平时炒着吃或煮粥、煲汤都不错。但榛子性质偏温热,吃多了易上火。一般来说,每周吃5次,每次吃一小把(25~30克)较为合适。将榛子、莲子、糯米放在一起,煮成“榛莲粥”,不仅口感好,而且营养丰富,癌症和糖尿病人平时可以多吃些。

六、葵花子保护心血管

葵花子也是瓜子中的佼佼者,营养相当丰富,每天吃一把葵花子,就能满足人体一天所需的维生素E。葵花子所含的蛋白质可与各种肉类媲美,特别是含有制造精液不可缺少的精氨酸。

常嗑食葵花子对预防冠心病、中风、降低血压、保护血管弹性有一定作用。医学家认为,葵花子能治失眠,增强记忆力,对预防癌症、高血压和神经衰弱有一定作用。

消暑宜选金银花

金银花因花色先白后黄而得名,春夏季节开花不绝,花色黄白相间。其花蕾、茎、枝、叶均可入药,有清热解毒、通筋活络的功效。夏季用其花蕾泡茶饮用,有清凉解暑的作用,是不可多得的消暑解渴良药。患疔肿、上呼吸道感染、泌尿系统感染、胆管感染、乳腺炎等病症,取金银花10~20克,加水煎服,每日2次,可控制病情、缓解症状。用金银花20克,入锅中焙干研末用,糖水或蜂蜜调服,治疗暑热泻痢,是民间常用的有效验方。对暑热心烦、小儿疳积,取金银花10克、菊花10克泡开水当茶饮,更有显著疗效。用金银花、连翘、大青叶、芦根各10克,加水煎服,每日1剂,连服3~5天,在乙脑、流脑流行之际,能起到较好的预防作用。

金银花还能与胆固醇结合,减少肠道对胆固醇的吸收,有助于降低胆固醇。金银花可用于制作饮料、粥、羹及甜食。下面列举几款用金银花制作

的食品:

1、金银花露:取金银花50克,加水1500毫升,浸泡半小时,然后先猛火,后小火煎熬30分钟,加冰糖后放入冰箱备用,味甜清香,是夏季的上乘保健饮料。此茶有清热解暑、解毒、养血止渴的作用,可治疗暑热口渴、热毒疮疖、小儿热疖、痱子等症。

2、金银花莲子羹:金银花25克,莲子50克,白糖适量。先将金银花洗净,莲子用温水浸泡,去皮芯,用旺火烧沸,再转小火煮熬至莲子熟烂,放入金银花茶煮5分钟后加白糖调匀即成。此羹具有清热解毒、健脾止泻的功效。

3、金银花山楂饮:金银花30克,山楂20克,蜂蜜适量。将金银花、山楂放入锅内加水旺火烧沸15分钟后,将药汁倒入盆内,再加清水煎熬15分钟,将药汁倒入盆内。将两次药汁放入锅内,烧沸后加入蜂蜜,代茶饮,能清热消食、通肠通便。

健康报

鸡蛋最抗癌吃法揭秘

最抗癌的鸡蛋吃法:在沙拉里放个鸡蛋,抗癌营养素增九倍

在沙拉里加个鸡蛋,西红柿、生菜和胡萝卜衍生类胡萝卜素多达9倍。红色、橙色和黄色水果和蔬菜的营养成分的来源。强大的抗氧化剂,有抗癌作用。在沙拉里加一个鸡蛋会大大提高身体吸收蔬菜的营养成分。类胡萝卜素源自西红柿、生菜和胡萝卜,吃的时候放个鸡蛋,与不放鸡蛋相比,身体多吸收9倍的营养成分。许多红色、橙色和黄色水果和蔬菜是类胡萝卜素的来源。这种强大的抗氧化剂,可以帮助预防癌症和心脏病。印第安纳波利斯普渡大学对16名健康青年男性吃的三个版本蔬菜沙拉做了对比。

一种是没有鸡蛋的沙拉,一种是放了一个鸡蛋的沙拉,第三种是放半个鸡蛋的沙拉,整个炒鸡蛋和另外三

个全炒鸡蛋。

沙拉中有西红柿、胡萝卜、菠菜、生菜和枸杞。在沙拉中放整个鸡蛋的,类胡萝卜素的吸收效果增3~9倍。在这些沙拉中含有的类胡萝卜素有β-胡萝卜素、α-胡萝卜素、番茄红素、叶黄素和玉米黄质。在另外两种沙拉的蛋黄中发现:3个全蛋使身体吸收10%的总叶黄素,使身体吸收14%的玉米黄质。但其他三种类型的类胡萝卜素都是来自沙拉的成分。

胡萝卜的颜色即β-胡萝卜素,并且可以在体内迅速转化为维生素A,有助于保持良好的视力和强大的免疫系统。番茄的红色即番茄红素,有助于减少患癌症的几率风险,如肺癌、前列腺癌和胃癌。叶黄素和玉米黄素对眼睛健康有着非常重要的作用。

健康网

办公室午睡五妙招

天气渐暖,春季正是容易犯困的时节,很多上班族午休时都忍不住打个盹儿。午睡也有讲究,睡不好,可能一下午都无精打采,以下几个招数可助您提高午睡质量。

1、饭后15分钟再午休。大部分白领中午的休息时间并不长,要吃饭,要午睡,真的是争分夺秒。为了有更多时间休息,很多白领吃完饭就立刻午睡。但是,这样的做法会导致大量的血液流向胃部,血压下降,大脑供血和营养明显下降,出现大脑供血不足的问题。午饭后最好休息15分钟左右再午睡。

2、别趴在桌子上睡。白领午睡习惯趴在桌子上午睡。长时间的将头部枕在手臂上,不仅容易出现手臂麻木、酸疼,还可能造成眼压过高,睡醒之后会有暂时性的视力模糊,长期这样就会导致眼睛变形,患上眼部疾病。同

时,趴着睡会影响脑部供血,让人在醒来后出现头昏眼花无力等状态。

3、准备一个颈枕。现在市场上有很多颈枕,有充气的,也有带按摩功能的。不妨在办公室备一个,午睡时套在脖子上,再找一个有靠背的椅子坐着午睡,比直接趴在桌子上睡好得多。

4、盖上薄毯或外套。人在睡眠的时候肌肉松弛,毛细血管扩张,汗毛孔张大,易引发感冒或者其他疾病。特别是夏天,大部分办公室里都有空调,温度较低。所以在办公室里最好准备一床薄的毯子或者一件外套。

5、睡醒后喝水缓神。人在睡醒之后需要一段时间缓神,通常5分钟后10分钟后头脑才能清醒。午睡醒来后可做一些轻度活动,缓身体机能,再喝杯水,补充血容量,稀释浓稠的血液。

北京日报

四种蔬菜最好带皮吃



四种蔬菜最好带皮吃,营养价值高。冬瓜皮利水消肿,黄瓜皮能排毒,番茄皮预防癌症,茄子皮保护心血管。

1、冬瓜皮利水消肿。冬瓜皮不光含有多种维生素和矿物质,还含多种挥发性营养成分。它能利水消肿,对糖尿病人更有好处。因此做冬瓜汤时最好带皮煮。

2、黄瓜皮能排毒。黄瓜皮中含较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。食用带皮黄瓜不仅可使维C充分吸收,而且能帮助人体有效排毒。此外,黄瓜皮还有抗菌消炎的作用。将西瓜皮、黄瓜皮、冬瓜皮烫熟

后凉拌的“鲜拌三皮”最适合减肥者食用。

3、番茄皮预防癌症。番茄红素是迄今发现的抗氧化能力最强的天然物质,能防治心血管疾病,提高机体免疫力,预防癌症,在番茄皮中含量最多。此外,番茄皮还有助于维护肠道健康。因此,番茄带皮吃最营养。

4、茄子皮保护心血管。茄子是心血管病人的食疗佳品,大量的营养物质却蕴藏在茄子皮中。茄子去皮后不仅会降低保健价值,还会因其中的铁被空气氧化,很容易发黑,影响人体对铁的吸收。

人民网

老年贫血需重视

老年人贫血相当多见,随着社会发展,老年人贫血的发病率也随之上升,近年来统计资料提示已达到17%。鉴于老年人的红细胞计数和血红蛋白浓度在男、女之间差别不大,国内老年男、女贫血诊断标准均为:红细胞计数低于3.5×10¹²/升,血红蛋白低于105克/升为贫血。

老年人易发生贫血的主要原因有以下几种:1、老年人骨髓内的造血组织逐渐被脂肪和结缔组织代替,70岁以后仅有30%左右的骨髓造血,这是较易发生贫血的根本原因。2、老年人各种代谢酶开始减少,可使红细胞膜发生改变,造成红细胞寿命缩短。3、老年人的性激素分泌减低,刺激骨髓

造血的作用也随之下降。4、老年人常患各种慢性疾病,往往影响造血功能。如慢性肾脏疾病,会导致红细胞激素分泌下降,使红细胞生成不足;风湿性关节炎或类风湿疾病因免疫的因素产生不同程度的贫血;各种慢性感染,会造成铁代谢的紊乱而导致贫血。肿瘤患者到中晚期,几乎必然合并贫血。5、老年人胃肠功能减退,胃粘膜萎缩,胃酸分泌减少,对营养物质(主要成分包括铁、叶酸、维生素B12等)的吸收变差。6、老年人免疫功能普遍降低,可引起细胞性免疫异常,机体的正常组织被自身的免疫活性细胞和自身抗体所破坏,产生自身免疫性贫血;由于免疫功能降低,容易引起感染性疾病、肿瘤,产生继发性贫血。

贫血不是独立的疾病,老年贫血患者半数以上表现为缺铁性贫血及巨幼细胞性贫血。引起老人贫血的原因也很多,继发性贫血在老年人中较为常见,慢性胃炎、消化道溃疡、消化道癌肿、肾性贫血、慢性感染是主要病因。

老年人贫血的特点是发生较为缓慢、隐匿,常被其他系统疾病的症状所掩盖,最常见的症状除心慌、气短、下肢浮肿、心绞痛外,还有神经症状较为突出如淡漠、反应迟钝甚至精神错乱,患者常常被误诊为心脏病、神经精神系统疾病,影响贫血及时检出和治疗。因此在老年人多系统慢性性疾病治疗的同时,应注意查其血常规,判断有无贫血。贫血是老年患者的独立预后因素,即便是轻度贫血也

可能导致机体重要功能损害和死亡率增加。积极寻找病因,提高早期诊断率,及早治疗无疑能够从根本上改善患者预后。

对于老年人群应做好:1、贫血各种临床表现的卫生宣教,促进患者及早发现贫血症状。2、贫血是多种隐性疾病的临床表现,尽早明确贫血病因,可早期发现多种慢性疾病(尤其是肿瘤)。3、老年人应注意膳食均衡合理,避免偏食,特别是对那些患有糖尿病、高血压、冠心病等代谢性相关疾病的患者应避免过度控制饮食。上述3项健康教育策略可能会减少老年人贫血的发生率,同时可提高某些慢性疾病的(包括恶性肿瘤)的早期诊断率,提高生活质量。健康网

新浪网