

怎么喝豆浆 营养又健康？

豆浆营养价值非常高,是大家非常喜爱的一种食品。鲜豆浆四季都可饮用。那么豆浆什么时候喝好呢? 其实, 一年四季都能喝豆浆, 春秋饮豆浆, 滋阴润燥, 调和阴阳; 夏饮豆浆, 消热防暑, 生津解渴; 冬饮豆浆, 祛寒暖胃, 滋养进补。

怎么喝最营养

据《半乳糖耐发现》, 豆渣中含有丰富的蛋白质和纤维素, 并且含有大量的钙, 每 100 克豆渣中大约含有 100 毫克的钙。豆渣书的脂肪含量很低, 经常食用可以防止肥胖。另外, 豆渣书还含有多量的抗瘤物质 “异黄酮”, 经常吃点豆渣, 还可以降低一些肿瘤的发生率。

1. 纯黄豆豆浆配料: 纯黄豆一杯, 水. 制 作方法: 黄豆浸泡过夜, 洗净, 放入豆浆机, 加水到中水位线 (想喝浓点的到下水位线即可), 按全豆豆浆键。

2. 玉米豆浆配料: 纯黄豆一杯, 玉米 碴一杯 (用新鲜玉米口感更好, 2 杯),

水. 制作方法: 黄豆浸泡过夜, 与玉米一起 洗净, 放入豆浆机, 加水到中水位线 (想喝 浓点的到下水位线即可), 按五谷豆浆键。

哪些豆浆不能喝

一、豆浆性质偏寒, 消化不良、嗝气和 肾功能不好的人, 最好少喝豆浆。另外, 急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜食用豆制品, 以免刺激胃酸分泌过多加重病情, 或者引起胃肠胀气。

二、加了红糖的豆浆, 不容易被人体吸收。因为红糖里面有多种有机酸, 它们和豆浆里的 蛋白酶结合, 而加白糖就不会有这种现象。

三、被暖瓶保温过的豆浆, 暖瓶保温 这种方法不足取, 因为暖瓶保温的内 环境极有利于细菌繁殖。另外豆浆里的 皂毒素还能够溶解暖瓶里的水垢, 喝了 会危害人体健康。

四、由于豆浆是由大豆制成的, 而大豆 里面含嘌呤成分很高, 且属于寒性食物, 所以有痛风症状、乏力、体虚、精神疲倦等症状



的虚寒体质者都不适宜饮用豆浆。

五、盖着盖煮的豆浆。豆浆不但必须要煮开, 而且在煮豆浆时还必须要敞开锅盖, 这是因为只有敞开锅盖才可以让豆浆里的有害物质随着水蒸气挥发掉。

六、正在服用抗生素的人群不能喝。豆浆一定不要与红霉素等抗生素一起服用, 因为二者会发生化学反应, 喝豆浆与服用

抗生素的间隔时间最好在 1 个小时以内。

七、缺锌的人不宜常喝。常喝豆浆 注意补锌, 豆类中含有抑制剂、皂角素 和外源凝集素, 这些都是对人体不好的 物质。对付它们的最好方法就是将 豆浆煮熟, 长期食用豆浆的人不要忘 记补充微量元素锌。

健康网

晚餐吃少吃对 对健康至关重要

晚餐如果要吃好, 要对身体健康好的 话, 那可以说是一种技术活。因为在一般家庭来讲, 晚餐都是非常丰富且多种 多样的, 而这种结果就是大家都吃得很 饱, 这样反而会对身体健康产生危害, 长 期下来更是不利。因此, 专家们才会提倡 晚餐吃对与吃少。为什么会这样说呢? 这样说的好处在哪里呢?

晚餐吃对吃少对健康非常重要

1、吃素防癌。研究资料表明, 晚餐 经常吃荤食的人比吃素者的血脂要高 2—3 倍。碳水化合物可在人体内生成更 多的血清素, 发挥镇静安神作用, 对失眠 者尤为有益。

另外, 据科学研究报告, 晚餐时吃大 量的肉、蛋、奶等高蛋白食品, 不仅会影响青少年儿童健康成长, 同时, 如果人体 摄入蛋白质过多, 人体吸收不了就会滞 留于肠道中, 会变质, 产生氨、硫化氢等 毒质, 刺激肠壁诱发癌症。

2、吃少避免结石。有关研究表明, 晚餐 早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

人的排钙高峰期常在进餐后 4—5 小 时, 若晚餐过晚, 当排钙高峰期到来时, 人 已上床入睡, 尿液便滞留在输尿管、膀胱、 尿道等尿路中, 不能及时排出体外, 致使 尿中钙不断增加, 容易沉积下来形成小晶 体, 久而久之, 逐渐扩大形成结石。这样对

人体健康就非常不利了。

3、吃少有助睡眠好。与早餐、中餐相 比, 晚餐宜少吃晚间无其他活动, 或进食 时间较晚, 如果晚餐吃得过多, 可引起胆 固醇升高, 刺激肝脏制造更多的低密度 与极低密度脂蛋白, 诱发动脉硬化。

另外, 专家表示, 长期晚餐过饱, 反复 刺激胰岛素大量分泌, 往往造成胰岛素 β 细胞提前衰竭, 从而埋下糖尿病的祸根。

因此, 就连大家每天都会碰到的晚 餐吃什么, 对于人体健康来讲可以说一 种技术活哦。所以, 知道健康合理吃晚餐 对人体的帮助有如此重要的话, 那接下 来在生活中可要多加注意哦。

健康网

草酸高蔬菜先焯煮再烹饪



(例如焯煮的时候, 草酸会溶于水), 在 胃肠道中, 草酸与钙、镁、蛋白质等其他 物质结合之后, 真正进入血液的数量还 会减少。此外, 每个人对草酸的吸收能力 也不一样。所以, 即便吃同样多的蔬菜, 蔬菜中的草酸也一样多, 因为烹调加工 不同, 食物组合不同, 肠胃功能不同, 最 终进入体内的草酸量, 也会有很大的差 异。

然后, 饮食中的草酸摄入量, 并不

是肾结石发生的主要风险因素。研究发 现, 肾结石患者的饮食, 和无结石健康 人的饮食相比, 草酸摄入量并不多。

此外, 大量草酸在肾脏中遇到大量 钙, 才有可能形成草酸钙结石。尿液中 排出的钙越少, 结石风险越小。多吃绿 叶蔬菜, 摄入丰富的钾镁元素, 能够提 升钙的利用效率, 减少尿钙的排出。而 吃太多的盐、肉类、甜饮料等, 会增加尿 钙的排出量, 不利于预防肾结石。

最后, 研究表明, 多吃富含钙的食 物, 反而对于预防肾结石有益。这可能 是因为, 食物中的钙, 能够在胃肠道中 和草酸结合, 形成难溶的草酸钙。草酸 钙难以穿透小肠细胞进入人体, 而是随 着食物残渣排出体外。

这些蔬菜含较多草酸

美国农业部数据库显示, 富含草酸 的绿叶菜主要有几种: 菠菜的草酸含量 是 0.97%, 苋菜 1.09%, 韭菜 1.48%, 马 齿苋 1.31%, 含量最高的是欧芹, 达到 1.70%。为了不摄入过多草酸, 这些蔬菜 最好用沸水焯一下, 去掉涩味再吃比较 好。

大部分蔬菜包括常见的绿叶蔬菜, 如圆白菜、油菜、芥蓝、芹菜、白菜、绿 生菜、西兰花等, 草酸含量都不高, 这些 菜不用焯也没问题。而竹笋、苦瓜和茭 白草酸含量不低。此外, 不属于蔬菜的大 豆、各种瓜子和坚果, 其实也普遍含有 不少草酸。

京华时报

人到中年四件事要谨记于心

谈及“养生”, 多数人会认为 那是老人的事, 至少退休以后才需要 考虑。然而事实上, 如今越来越多的 中年人也“疾病缠身”, 身体 不堪一击。

临床上不难看出有这样的现象, 冠心病、高血压、高血脂、糖尿病 等疾病的发病正趋于年轻化。统计 资料也显示, 近年来, 不少 40 岁左 右的中年男性因心肌梗死、脑卒中等 疾病失去生命。如今, 中青年男性 普遍应酬多, 吃饭喝酒 没有节制, 造成脂肪摄入太多, 加上 运动不够、生活不规律、吸烟等 危险因素, 高血压、糖尿病、高血 脂、脂肪肝、痛风等疾病也纷纷找

上门。从某种意义上甚至可以说, 很 多中年男性的病与管不住嘴、迈不 开腿有关。而乳腺增生、子宫肌瘤, 还有甲状腺疾病、失眠、神经性头 痛、抑郁症等问题, 也困扰着越来越 多的女性朋友。仔细观察可以发现, 这些疾病很多与情志有关。现代女 性有三大特点: 一是精神需求高, 生 活、工作难以得到满足感; 二是情绪 波动大, 易发脾气、生闷气等; 三是 遇到问题喜欢往负面想, 爱钻牛角 尖。长期情志不随、愤怒、焦虑, 造成 肝郁气滞, 影响机体健康。

因此, 养生应从中青年开始, 抓 住重点, 防患于未然。对男性来说, 最 好从年轻时就养成热爱锻炼的习惯,

不要中了“烟酒”的招; 推掉一些 不必要的餐桌应酬, 而可以用结伴健 身、郊外远足等方式, 打造人脉圈。女 性朋友则要学会给自己减压, 不要完 全被生活、工作的琐事困住, 每周可 给自己留出一段时间, 与闺蜜逛街、 谈心等, 以免将不良情绪积压在心 里。宽容和理解他人, 知足常乐。

无论何种年龄、性别, 健康的生活 习惯都是必不可少的。

首先, 一日三餐要按时, 不要经常变 换。同时根据中医的“顺应四时”观点, 合理调整起居生活。可以尝试过一下“老 年式”的生活。那就是早晚遛遛弯, 晚 饭后看看电视剧, 通过这样的办法让自 己暂时脱离工作和事业, 真正放松大 脑。

其次, 坚持健康饮食。中医认为, “高粱原味, 足生大疔”。饮食合理最 好的办法是在家吃饭, 做到荤素搭配、 食量适度。人到中年后, 还要有意识 地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物, 延迟中、老年 人疾病的发生。

再次, 把运动融入生活。在我看来, 最好的运动是散步和爬楼。可以与工 作或生活结合起来, 比如上班少坐两 站地, 回家爬几层楼等。

最后, 保持乐观情绪。上班时要 精力集中工作, 下班后要学会休息与 放松。遇到问题要换位思维, 多想积 极向上的一面, 善于思考, 并善于倾 诉, 只有这样, 才能心情舒畅。

人民网

夏季养生关键在养阳

立夏后, 我在接诊中发现乏力、体倦 的患者明显增多, 占 30% 以上, 很多人 以为自己是感冒了, 大都兼有脾胃不 和、纳呆胸闷, 其实这与时令节气有 关, 在春夏交替之际, 天气骤然转热, 人体阳气外 越, 体内顿觉空虚, 实是气阴不足的 表现, 治宜益气养阴。

夏季养阳是关键

一般来说夏季应防暑、消暑, 看到 大太阳唯恐避之不及, 一心想着要躲 到阴凉处或有空调的地方, 但中医认 为, 夏季是一年中医气最盛的季节, 在 自然界阳气旺盛的时候要顺势而为, 宜 于养阳, 也易于养阳; 再者, 春夏季 节, 人们活动增加, 出汗增多, 人体阳 气趋于体表而虚于体内, 而人们又有 食冷贪凉的习性, 阳气易于消耗, 养 阳是必需的。

艾灸、饮食巧养阳

夏季养阳的重要方法是艾灸, 艾是

自然界阳气最盛的植物, 可以用温和 灸, 灸关元、中脘、脾俞、肾俞、命 门、大椎、至阳、足三里、三阴交。

在饮食上, 宜食用清淡、易消化、 健脾运的食品, 如牛奶、西瓜、黄 瓜、冬瓜、玉米、绿豆、小麦、碗 豆等; 适当食味苦之物如苦瓜、百 合、菊花、苦丁茶等有解热除烦、 抗菌消炎、增进食欲之品, 但过多 则会损伤脾胃。苦菜杏仁是一道不 错的菜。多食酸味、咸味食物, 如 杨梅、草莓、西红柿、海带等。酸 味收敛, 可固护体表, 防止出汗过 多, 且有助于增强食欲; 咸味食物 则可帮助机体补充因出汗过多而失 去的盐分。

饮品可选用绿豆汤、酸梅汤、金 银花茶、菊花茶之类, 饮品以温为 佳, 不宜过热, 更不宜冰镇冷饮, 温 食以助阳气。夏季食稀粥, 这样既 能生津止渴、清凉解暑, 又能补养 身体。在煮粥时加些荷叶, 称荷叶 粥, 味道清香, 粥中略有苦味, 可 醒脾开胃, 有消解暑热、养胃清 肠、生津止渴的作用。

人民网

立夏后 脏器调养三大原则

立夏到来, 意味着炎热的夏季拉 开序幕。气温渐升, 日光渐暖, 身体 各脏器也随之发生不小的变化。南 京市中西医结合医院中医科主任王 东旭指出, 作为暮春与盛夏的过渡 期, 立夏前后要格外注意做好各脏 器的调养, 为盛夏后身心渐入佳 境奠定坚实基础。

一、养心神——增稀减怒

自然界的四时阴阳消长变化, 与 人体五脏功能活动相互通应。夏与 心相通, 心阳在夏季最为旺盛, 功 能最强。立夏后的高温容易引起情 绪焦躁, 导致心火过旺, 引发各种 疾病。特别是老年人, 受情绪起伏 及气候外感因素的影响, 发生心律 失常、血压升高的情况并不少见。 因此, 立夏后养心是第一要务。养 心要做到“戒躁戒怒”, 静养身心, 保持 内心安静、情志开怀, 以降心火。

二、调胃气——增稀减肉

立夏后常因气候燥热而食欲不 振, 其实这是因为湿热蓄积在内, 肠 胃缺乏运化动力的反映。调养胃 气, 让胃口这个吸收营养的“加油 站”动力十

足, 才更有利于食物的消化与吸 收。胃喜潮湿, 因此多吃稀食是 顺应胃气的重要方法。早晚喝些 大米或薏米粥。体质弱的人还可 以增加一些红枣或者生姜。这样 既有助于生津止渴, 还能帮助滋 养脾胃。肉类与油腻性食物则是 阻碍肠胃消化的“绊脚石”, 在 保证每日所需的基本蛋白质以 内, 最好减少肉类的摄入。

三、护脾气——增酸减凉

中医认为, 脾为化生之源, 是人 体的气机枢纽。但如果脾气不足, 吃 进的食物就不能顺利转化为水谷精 华, 或者已经转化为精华的也不能 顺畅运送到身体各个脏腑。夏季 更易发生脾胃不和及脾虚等症 状。吃冰冷食物, 往往最先损伤 的就是脾胃。因此, 护养脾气不 能过多食用寒凉食品。而应以温 补为佳。

此外, 酸味食物有助于增强脾 胃的消化功能, 具有健脾的功效。 夏季出汗过多容易损耗津液, 常 吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略 带酸味的水果, 能够敛汗祛湿, 有 助于生津解渴、健脾消食。

人民网

常按摩三个穴位治疗失眠

失眠通常是指因各种原因引起的睡 眠不足、睡眠质量和时间不能满足 正常睡眠和对体的生理需求, 并在 白天产生一系列不良影响的症状。 很多人有失眠表现, 人的一生中 几乎都会出现失眠。对于这种一 过性、短暂、可逆的表现我们 不能称之为疾病, 而只能作为一 种症状。

什么叫失眠症?

失眠症是一种持续相当长时间的 睡眠的质量或量令人不满意的状 况。一般人群的患病率 10%—20%。失眠症作为 一个疾病单元诊断上有明确的时 限。通常失眠每周 3 次, 持续 1 月以上才可考虑失眠症。

失眠和失眠症有哪些区别?

从两者概念上看最大的区别就是 时间上的问题。失眠一般时间短暂, 而失眠症通常漫长。二者还有以下 区别:

1. 失眠多是继发现象, 失眠症多是 原发现象。所谓继发就是指在其他 情况出现的基础之上出现的症状。 如, 环境嘈杂、大量饮酒等。所 谓原发就是没有其他原因的情况 下出现失眠。

2、在去除失眠的因素和疾病之后,

失眠就可以缓解或消失, 而失眠症通常 缓解不明显。

失眠者人数众多, 较少有心理障 碍, 而失眠症患者常伴有性格问 题, 表现为爱面子、自信心强、个 人欲望强烈。

以下介绍三个常用穴位治疗失眠:

1、安眠穴。安眠穴是一个常用的 经外奇穴, 位于顶部, 当翳风穴 (耳后凹陷处) 与风池穴 (枕骨下凹陷处) 连线的中 点。此穴能平肝息风, 宁神定志, 有效 舒缓紧张的情绪, 帮助入睡。

2、神门穴。神门穴是手少阴心 经的原穴, 乃心经原气留止的部位, 位于 掌侧腕横纹的尺侧, 当尺侧腕屈肌 腱桡侧处。此穴乃心气出入之门户, 能 养心安神, 为治疗失眠的主要穴 位。

3、三阴交穴。三阴交穴是足太 阴脾经的穴位, 位于足内踝高点上 3 寸 (自己的手横放, 约 4 根手指横 放的宽度), 当胫骨内侧面后缘处。 此穴乃足三阴经 (肝、脾、肾) 的 交会穴, 故能通调肝脾肾之经气, 达 到健脾、益肾、养肝的作用, 精血 得以统摄于脾, 受藏于肝, 内养于 肾, 心气下交, 则神志安宁。

健康网

枇杷熟了可别贪吃



初夏是枇杷成熟的季节, 枇杷不但 味道鲜美和营养, 还具有很高的食 疗价值。专家表示, 枇杷虽好, 莫 要贪吃。

枇杷的品种有 200 多种。论成熟 期, 它可分早、中、晚三类, 早熟 品种 5 月即能面市, 中熟品种于 6 月 大批登场, 晚熟品种可延至 7 月上 旬。按果实色泽分, 又分为红肉种 和白肉种, 红肉种枇杷因果皮金黄 而被称为金丸。白肉种枇杷肉质玉 色, 古人称之为蜡丸。就品种而言, 红肉种皮厚易剥, 味甜 质粗, 宜于制罐头。而白肉种皮薄 肉厚, 质细味甜, 适于鲜食。其中 浙江余杭的“软条白沙”, 肉白 味甜; 福建莆田的“解放钟”, 肉 厚味嫩, 汁多味美; 江苏吴县的 “照种白沙”, 汁多质细, 风味鲜 甜, 都是枇杷中的上品。

《本草纲目》记载, “枇杷能润 五脏, 滋心肺”, 中医传统认为, 枇 杷果有

祛痰止咳、生津润肺、清热健胃 的作用。

国家二级公共营养师巩宏斌介 绍, 吃枇杷好处多多, 可以健脾开 胃、止咳以及预防感冒, 枇杷含 有多种有机酸, 这些有机酸不仅 能刺激我们分泌大量的唾液, 还跟 酸梅一样, 能使我们的唾液分泌 量大大提高, 从而能达到健脾开 胃促消化的目的; 枇杷中含有苦 杏仁甙, 能够润肺止咳、祛痰; 枇 杷果实及叶子含有抑制流感病毒 作用, 常吃可以预防感冒。

尽管吃枇杷对身体益处多多, 但 也不要过量。巩宏斌称, 枇杷属 凉性水果, 不宜多食, 以防引起或 加重消化不良, 要根据人的胃肠 道症状及感觉, 建议每人每天食 100 到 200 克为宜。此外, 患 有脾虚泄泻的人不宜吃枇杷, 脾 虚泄泻的人吃了枇杷易腹泻; 患 有糖尿病的人也不宜吃枇杷, 因 为枇杷含糖量高。

京华时报

五官显出五脏病变 现在自查不晚

中医经典《黄帝内经》曾提出: 心 开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于 鼻、肝开窍于目、肾开窍于耳。这 就表明, 五官的功能直接反映了五 脏的健康状况, 它们的一些异常变 化也代表了五脏隐藏的病变。

1、心脏好坏看舌头。中医认为, 舌 的形态、色泽、灵活度、味觉情 况等都能反映心的功能。若舌色 红润、转动灵活、味觉灵敏说明 心血充足健康; 舌尖糜烂、生疮、 疼痛, 多为心火上炎; 舌有淤斑, 多 为心血淤阻; 舌色红而深暗, 多 为心阴不足; 舌体胖嫩, 多为心 阳不足。想要保养心脏, 除按时休 息、及时就医外, 还可以配合食 疗: 心有实火的, 可以用莲

子芯代茶饮; 体虚的可服党参、当 归、生黄芪等。

2、口味唇色反映脾。口是食物进 入的门户, 可以反映脾胃的问题。 若脾气健运, 气血充足, 则唇红 润泽; 脾失健运, 气血亏虚, 则唇 色淡白或萎黄无光; 口淡无味, 多 为脾气亏虚; 口唇黏腻或发甜, 多 为脾胃湿热; 口中泛酸, 说明肝 脾不和; 唇肿或口角溃烂而痛, 多 为脾热或脾火。此时, 应调整饮食 结构, 尤其应禁食生冷、油腻的食 物, 还可服用健脾益气、滋阴养 胃的药物, 如党参、山药、薏米、 百合、白扁豆等。

3、肺功能影响鼻子。中医学认 为, 肺气通于鼻, 只有肺气调和, 呼吸 通畅, 鼻子才能发挥正常的通气和 嗅觉功能。

在临床上, 鼻塞流清涕, 多为风 寒袭肺; 鼻子红, 多是肺热或内火 旺盛; 鼻子干燥或经常出血, 多是 阴虚火旺。诸如此类, 嗅觉不灵 敏、经常咳嗽或呼吸困难等现象, 都 说明肺脏功能的降低, 此时应注 意戒戒烟和防寒, 加强体育锻炼, 多 吃新鲜瓜果蔬菜。可以将白萝卜、 梨、藕切片煮汤, 加入冰糖后代 茶饮, 具有清火润肺、降气除痰 的功效, 尤适用于老人和儿童。

4、肝血足眼睛亮。中医认为, 眼 目的功能有赖于肝血的濡养和肝 气的疏泄。若肝血不足, 目失所 养, 则会出现两眼昏花、视物不 明、夜盲等症状; 肝经火盛, 可 能出现眼目红肿疼痛; 肝肾阴 虚, 则可能出现眼涩、眼干等。 此 时, 除了注