

暖身先暖胃 冬季暖胃饮食大推荐

胃是人们重要的消化器官,而且胃很容易受到周围温度的影响,因此在冬季的时候更需要做好暖胃的工作。下面为大家介绍冬天吃什么暖胃,供大家参考。

冬天吃什么暖胃

1、羊肉。羊肉,性味甘温,含丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和钙、磷、铁等人体所必需的营养成分,常被人们用作冬季御寒和进补壮阳的佳品,具有暖中补肾虚、开胃健脾、御寒去湿之功效。

2、猪肚。猪肚即猪的胃,它性微温、味甘,与牛肚、羊肚等各类动物的胃相比,更多地得了良土之气,以形补形,直接培补人体的良土,效果特别好。尤其是对于脾胃虚弱的老年人、妇女和孩子,用猪肚炖汤喝可以起到急补脾胃的作用,对由脾胃不适引发的其他疾病也有很好的辅助疗效。

3、鲑鱼(又叫白鲑)。是冬季养胃的最佳选择,用于缓解胃痛,常用于脾胃虚弱的治疗。尤其适用于胃寒疼痛或由消化不良引起的慢性胃炎。

4、带鱼。能养胃,对脾胃虚弱、消化不良起到辅助治疗作用。

5、胖头鱼(又叫花鲢)。有暖胃、补虚、化痰、平喘的作用。体质虚弱的最好多吃胖头鱼的鱼头,暖胃的同时还能起到治疗耳鸣、头晕目眩的作用。

冬季暖胃的食疗方

1、肉桂砂仁炖牛腩。做法:鲜牛腩250克,肉桂3克,砂仁6克,陈皮3克,生姜3片。将肉桂刮去粗皮,砂仁打碎,陈皮、生姜洗净。牛腩洗净切块,焯水去除膻味。把全部材料放入炖盅内,加适量凉开水,隔水炖2小时,调味后食用。

功效:温中散寒,行气止痛。适用于胃寒气滞的患者服食。

2、红糖姜肚煲。做法:猪肚一个,生姜四两,红糖二两。将猪肚洗净,生姜切成丝,与红糖一起放入猪肚内,两头用棉线扎紧,加清水煮至肚烂,食肚喝汤。

功效:暖胃止痛,适用于脾胃虚寒、遇寒加重、口泛清水的患者服食。不建议糖尿病患者服食。

3、姜粥。做法:干姜10克,高良姜10克,大米50克。大米洗净后加水熬粥,快熟时加入高良姜和干姜,煮至米熟(约5~10



分钟)即可,趁热服食。

功效:温中散寒止痛。适用于脾胃虚寒、常胃痛的患者服食。

4、胡椒羊肉汤。做法:羊肉150克,胡椒10克,陈皮6克,生姜15克。将羊肉洗

净切块,下锅爆香。把胡椒、陈皮、生姜洗净,与羊肉一同放入锅内,加适量水,用大火煮沸后,改用文火煮1~2小时,调味后食用。

功效:温中助阳,散寒止痛。适用于脾胃虚寒的胃痛患者服食。

健康网

冬季皮肤干燥痒 中医教你吃出保湿来

冬季皮肤干燥痒吃什么好

1、蜂蜜。蜂蜜可以养颜保湿护肤,并且在其中也会含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素和糖类,常吃可使皮肤红润细嫩,有光泽。

2、西兰花。这种食物看起来绿绿的,不就是这样,而且在它其中还含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素,能增强皮肤的抗损伤能力、有助于保持皮肤弹性、保湿护肤。

3、胡萝卜。常见的胡萝卜素有助于维持皮肤细胞组织的正常机能、减少皮肤皱纹,保持皮肤润泽细嫩。

4、牛奶。牛奶不仅能帮助身体更好的运作,同时,它也是皮肤在晚上最喜爱的食物,能改善皮肤细胞活性,有延缓皮肤衰老、增强皮肤张力、消除小皱纹等功效。

5、三文鱼。其中的脂肪酸能消除一种破坏皮肤胶原和保湿因子的生物活性物质,防止皱纹产生,避免皮肤变得粗糙。

冬季皮肤干燥痒预防方法

1、保持适度凉爽(和温暖)。无论外面是严寒还是酷暑,只需要调节恒温器的数个开关就能轻松保持舒适的室内温度。但是,这种便利性却以肌肤健康为代价。空调和室内采暖都会造成肌肤干燥。它们会吸收空气中的水分,

从而降低肌肤的抵抗性,并使表皮细胞变得干燥。温度可能舒适宜人,但是肌肤干燥、瘙痒也将随之而来。为防止产生这些问题,不妨偶尔尝试用风扇代替空调,并用加湿器来保持空气湿度。一般而言,尽量找到一个感觉舒适,既不太低,也不太高的温度。

2、长时间的放松淋浴。淋浴是一种令人身心舒畅的享受,但是用热水淋浴太长时间是造成肌肤干燥最常见的原因之一。过多的热水会降低肌肤表皮细胞的天然保湿能力。普通的肥皂和粗糙的清洁用品会洗去保护性脂质并损害肌肤蛋白质,同时削弱肌肤表面的保护能力,并使深层组织

女人冬季美丽养生方法



取含蛋氨酸较多的食物。推荐食谱—姜汁甜牛奶。

4、维生素不能少。严寒气候使人体氧化产热加强,机体维生素代谢也发生明显变化。增加维生素A,以增强人体的耐寒能力。增加对维生素C的摄入量,以提高人体对严寒的适应能力,并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等食物,维生素C主要来自新鲜水果和蔬菜等食物。推荐食谱—生煎猪肝。

5、适量摄入矿物质。人怕冷与机体摄入矿物质质量也有一定关系。如钙在人体内含量的多少可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的收缩性和兴奋性,补充钙可提高机体的御寒能力。含钙丰富的食物有牛奶、豆制品、海带等。食盐对人体御寒也很重要,它可使人体产热功能增强,因而在冬季调补以重味辛热为主,但也不能过咸。推荐食谱—海带豆腐。

冬季吃什么养生

1、枣。红枣是自古以来补气养血的最佳食

怎么做菜好吃又营养

3、菜一定要新鲜。不管什么菜,一定要选新鲜的,不新鲜的菜口感不好。

二、烹饪技巧

1、做菜要热锅凉油。很多人是锅稍微热了就加油,然后把油烧到冒烟为止,这样炒出的菜是好吃,但你不知道这样的油对人体危害很大。所以小编提醒大家,烹饪时油温别过高,使用过一次的油坚决倒掉,千万不要循环使用,免得危害健康。所以烹饪时先把锅烧得很烫,甚至有一点冒烟也没关系,然后加油后可以马上把蔬菜放入炒,丝毫不会影响蔬菜的口感,和你用高温油炒出来效果一样而且更加健康。

2、炒蔬菜的时候记得要大火。这样时间快,蔬菜里的维生素流失地也少,蔬菜中所含的营养成分大都不能耐高温,尤其是

芦笋、卷心菜、芹菜、甜菜和大白菜等有叶蔬菜,久炒久熬,损失的营养较多。有些蔬菜在这烹任过程中加几滴醋或者勾芡都可以很好保护蔬菜里的维生素。

3、怎么焯水。焯水可以使蔬菜颜色更鲜艳,质地更脆嫩,减轻涩、苦、辣味,还可以杀菌。焯蔬菜时候,一般用沸水。在水中加点盐和油,可以让蔬菜色泽更加鲜艳,还能保持蔬菜的营养。

4、切肉的技巧。横切牛羊,竖切猪,斜切鸡。

5、蔬菜清洗技巧。用淘米水洗菜能除去残留在蔬菜中的部分农药。因我国目前大多用有机磷农药杀虫,这些农药一遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右,用清水洗干净,就能使蔬菜残留

的农药成分减少很多。

6、肉类腌制技巧。腌制肉,如果是为了让肉嫩一些,就用水淀粉。用于去腥是用料酒,姜。用于入味自然就是盐了。为了上色可以放少量的糖和酱油,或者老抽。腌制的时候一般水淀粉,料酒和盐是不能少的,其他的视情况而定。生粉一般要后放,因为如果先放生粉再放别的调料肉就不进味了。一般炒的,烤的肉菜都需要腌制,炖菜就直接焯水不用腌制。

7、加盐技巧。后放盐并不是说要关火的时候才放,要看你炒的菜的种类,叶类的在关火前放好就可以,根茎和肉类的可以在菜8、9分熟的时候放,为了身体健康越往后放越好。

健康网

饭后为何不宜百步走

俗话说“饭后百步走,能活九十九”,其实,这种说法并不科学。从消化生理功能来说,饭后胃正处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,以进行初步消化。饭后适当休息一下,可保证胃肠道得到更多的血液供应量。

如果餐后马上散步,血液需运送到全身其他部位,胃肠的血液供应就相应减少,食物得不到充分消化。再说,胃里的消化液是由吃进食物的条件反射而产生的,胃部饱满,胃液才能分泌旺盛。如餐后散步,胃部在活动

中快速蠕动,把没有经充分消化的食物过早地推入小肠,使食物的营养得不到充分的消化与吸收。有些人的“吃饱”,不过是胃感觉到了胀满,而营养却没有吸

收进体内,身体仍然处于“饥饿”状态。这个时候匆忙起身而走,势必会有一些部分血液集中到运动系统去,这样就延缓了消化液的分泌,破坏了胃的正常消化,容易诱发功能性消化不良。

有些人是饭后“不能走”的,

如患有胃下垂的病人。这些人饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,可以选择在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时再进行直立性活动,就会增加胃的振动,加重胃的负担,引起或加重胃下垂。患有心脑血管病的患者最忌饭后运动。因为饭后胃肠活动增加,胃肠部的血流增加,脑部的血流相应减少,从而加重病情。

另外,餐后散步对患有冠心病、高血压、脑动脉硬化症、糖尿病、慢性食道病以及进行过胃部手术的病人也很不利。它有可能导致心绞痛,加重头晕,上腹腹胀

不适,体位性低血压、早搏、心动过速,以及阵发性房颤等。另外,如果在冬季,气温低,就餐环境室内外温差较大,进餐的时候吃得红光满面,大汗淋漓,要是匆忙离开餐厅,在瑟瑟的冷风刺激下行走,汗腺及皮下组织中的毛细血管骤然收缩,容易引起风寒头痛,还加大了心脏的供血负担。因此,饭后适当静坐,闭目养神30分钟然后再活动比较合适。

健康网

五个方法让你睡更香

你是否经常躺在床上翻来覆去的呢?是否经常十一点上床,凌晨三四点还没睡着呢?据调查显示,中国失眠的人数占据了38.2%,睡不好危害有多大?如何才能睡个好觉?

失眠的危害

1、失眠容易怠忘。期失眠的人会导致记忆力衰退,严重时发展为老年痴呆症。虽然不能说经常失眠会直接诱发老年痴呆症,但至少可以作为老年痴呆症的诱发因素之一。

2、失眠等于贫容。许多女性由于长期的心理压力、精神紧张、生活习惯、生理特点等原因,常年忍受着多梦、易醒、早醒、入睡困难等问题困扰。长期失眠令许多女性面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑皱纹增多。

3、习惯性脱发。现代医学表明,睡眠时间的长短与脱发有明显关系,而且脱发也与睡眠质量密切相关。因此,经常失眠是很容易导致脱发的。

4、抑郁症。失眠和抑郁之间有着密切的联系,许多抑郁症患者都有失眠的经历,而长期失眠也有可能引发抑郁症。

5、引发睡眠呼吸暂停综合症。睡眠呼吸暂停综合症是睡眠

障碍的一种表现,与经常失眠息息相关。

如何治疗失眠

1、运动。每天30分钟的运动,可以提升睡眠品质,睡得更多香沈。不过,如果你是晚上运动的人,最好运动后3小时再上床睡觉,以免过度兴奋,反而睡不著。

2、音乐。睡不着的时候多听一听抒情的音乐,都说音乐是人类的精神粮食,当我们在非常愉快的时候,会一边唱着歌,一边手舞足蹈地跳着舞。当我们在感到郁闷时,忽然一支优美动听的旋律飘至耳畔。烦恼、不快立刻烟消云散,无有踪迹。

3、睡前不喝咖啡。晚上九点之后不能喝咖啡,咖啡会让你更加清醒,加剧失眠。

4、香蕉。吃香蕉有助睡前放松,其含有维生素B6和使人精神愉悦的5-羟色胺物质,可以有效使人远离忧郁症,减轻压力,促进睡眠,此外,还富含能使肌肉放松的镁,美容睡眠一举两得。

5、热水脚。睡前泡个脚会让你身心更加愉悦,会使你感到更舒适并有利于身体保健。

健康网

超市挑选蔬菜注意什么

一、认识深绿色叶菜

深绿色叶菜以茎叶为主要食用部分,叶子颜色深绿的蔬菜,营养价值最高。比如菠菜、油菜菜、小白菜、茼蒿、芥蓝等。大白菜和圆白菜都不算,因为它们叶子颜色太浅,意味着营养素含量达不到深绿色叶菜的标准。一些营养价值高、颜色深绿的花苔类蔬菜也属于深绿色叶菜,如绿菜花、油菜苔等。

二、认识食品标签

按照蔬菜的栽培管理和质量认证方式,可以分为普通蔬菜、无公害蔬菜、绿色食品蔬菜和有机蔬菜四类。其中有机蔬菜栽培中不用任何人工合成物质,绿色食品不用任何中剧毒物质,无公害蔬菜则承诺不会发生农药超标问题。是不是某一类蔬菜,要看有没有相应的产品质量认证标签,而不是仅仅看有没有保鲜膜。没有保鲜膜的蔬菜,如

果知道品牌和产地,看起来很新鲜,也可以放心购买。

三、冷柜卖菜更放心

蔬菜贵在新鲜。采收后放在室温下,维生素的分解速度非常快,有毒物质亚硝酸盐的含量却会迅速上升。所以,蔬菜应当储藏在冷柜当中而不是露天存放。保鲜膜可以延缓水分流失,降低营养素的损失。因此,冷柜中加保鲜膜的菜更加值得放心购买。

如果没有冷柜,就要选择样子最新鲜、质地最脆挺的蔬菜,因为不新鲜的蔬菜很容易失水萎焉,叶片或茎部失去舒展的状态,甚至叶片水渍化乃至叶子脱落。同时还要注意蔬菜包装上的日期,一般的净菜都应该是当日生产的,只有选购这种蔬菜,才能真正保证安全性和营养性。

健康网

蔬菜烹调应注意哪些



自己做菜是生活中一件乐事,但一定要注意,不要破坏蔬菜的原有品质,不要在加工后变成高脂、高盐、高糖的食品,蔬菜时一定要做得清淡而有特色,做菜时不提倡用化学洗净剂,也不要用水泡几个小时。注意不要切碎再洗,而应在入锅前再切碎。可以生食的蔬菜最好生食,有的蔬菜如芹菜、豇豆开水烫后凉拌也可以。

炒菜比煮菜好,即可保存营

养,口味也好。有文献报道,煮熟的胡萝卜中胡萝卜素比生食时损失45%、维生素C损失82%、叶酸损失40%。菜花煮食较炒食的维生素C损失约50%。炒菜时应大火快炒。

蔬菜要新鲜,吃菜更要新鲜,不要把做晚饭的菜吃两三天,一些蔬菜中含硝酸盐受微生物作用产生有害物质,不利人的健康,有时甚至还会中毒。

健康网