

补钾排钠防高血压的咕噜肉

今天给大家讲讲八大菜系中的粤菜代表菜之一——咕噜肉。

咕噜肉的来历

咕噜肉又称咕噜肉,其名字的来源也有两个,其中一个传说是因为它是用甜酸汁烹调的,上菜时香气四溢,让人垂涎欲滴,口水咕噜咕噜往外流的感觉而得名;另一个传说是因为这道菜的历史比较古老,所以叫做咕噜肉。

咕噜肉的烹饪

咕噜肉的做法是以甜酸汁和猪肉一起制作而成,食材选择很多,可以用菜椒与猪肉搭配,菠萝与猪肉搭配或者苹果与猪肉搭配。最出名的就是以菠萝和猪肉搭配,称为菠萝咕噜肉,充分体现了粤菜:爽、脆、淡、鲜的口味特点。下面我们一起来学做。

材料:猪里脊肉200g,新鲜菠萝100g,青椒、红椒、鸡蛋各1个,葱蒜适量。

调料:盐、料酒、淀粉、番茄酱、香油。

做法:

- 1、将猪里脊肉、菠萝、青椒、红椒清洗后分别切块,鸡蛋打散,葱蒜切末。
- 2、猪里脊肉块用盐和料酒拌匀,腌制20分钟,然后加入蛋液和淀粉再拌匀。
- 3、六成油温时放入猪里脊肉,炸到5成熟时,捞出。
- 4、锅里留少量油,放入葱蒜爆香,然后加番茄酱煮沸,用淀粉勾芡后倒入猪里脊肉块、青椒、红椒和菠萝块拌炒,后淋入香油炒匀即可出锅。

咕噜肉的营养解析

- 1、咕噜肉作为一道传统粤菜,用菠萝和猪肉搭配既丰富创新了口感,又避免过于油腻。
- 2、菠萝是一款营养价值很高的水果,作为黄色水果,它含有钾元素高达113mg/100g,对身体可以起到“补钾排钠”的作用,体内钠离子降低,能有效防治高血压。同时由于菠萝富含维生素



C,所以在做菜时一定要最后才放入菠萝块,并且翻炒的时间不宜过长。当然菠萝的口感酸爽,和猪肉搭配可以避免油腻感。

- 3、猪里脊肉肉质细腻,不像五花肉那样有大量的脂肪,所以在热量方面不如选用五花肉高。且肉中的蛋白质在

15g/100g左右,氨基酸构成更接近人体的需要,可以被更充分的吸收。

- 4、由于里脊肉需要油炸,因此,整道菜的热量还是不低,我们需要搭配其他的菜品一起食用,才能实现食物种类的多样化,做到均衡营养。

健康网

常见蔬菜中竟含有尼古丁 你知道吗?

前些日子网络上疯传,番茄里面含有尼古丁,结果引起很多人的惊慌。专家辟谣说,番茄里面的尼古丁含量甚微,和香烟无法比拟。下面就来看看各种食物中的尼古丁。

尼古丁是一种剧毒成分。从科普书上写着,一匹活蹦乱跳的马,只要静脉注射8滴尼古丁,就能令其死亡;一支香烟中所含的尼古丁提取出来,注射到小鼠体内就会令其死亡。香烟的味道会让各

种动物和昆虫避而远之,因为它们本能地知道烟草有毒。但是,尼古丁也是一种强烈的成瘾成分,吸烟者如此迷恋烟雾,主要也是因为它的缘故。它令人兴奋,又令人镇静。它升高血压,有害心血管。

其实,除了烟草之外,人们早就发现其他茄科植物当中也含有尼古丁。茄科植物当中,有很多品种都为人类所钟爱并大量栽培,比如美味的茄子、番茄和甜椒,调味品的宠儿辣椒,被欧洲人当成主

食的土豆,都是茄科门下。

即便这些蔬菜中的尼古丁含量极低,但总有些人会担心“万一少量有毒物质长期积累怎么办”。其实无需担心,因为尼古丁在人体内代谢降解速度非常快。否则就没法理解,为何吸烟者每天吸入那么多的烟,如果把每天所吸烟中的尼古丁提取出来做静脉注射,数量远远超过致死量,而能够存活几十年之久。正因为尼古丁是一次少量摄入,然后快速

进行解毒代谢的缘故。

近期的研究表明,有的蘑菇中所含尼古丁较高。欧盟食品安全局(EFSA)收到的研究资料证明,牛肝菌和块菌等野生蘑菇中的尼古丁浓度高达0.5mg/kg。但进一步的研究发现,其中的尼古丁是菌类自身的天然代谢产物,并不是尼古丁杀虫剂的污染残留。鉴于菌类的每日摄入量很少,其中的尼古丁不太可能对人体健康造成威胁。健康网

健康网

常吃辣条的四个“致癌”隐患

说起辣条,你一定不会陌生。我们知道,吃辣条的主要人群并非成年人,而是学生。所以,我们走访学校周边的小店时,看到各式各样的辣条琳琅满目,学生们吃得津津有味。我们知道,辣条吃多了并不是一件好事情,为什么呢?专家来告诉你。

一般来说,辣条的主要原料是豆皮或面筋,然后再配以各式调料制作而成。看了配料表,肯定有朋友会说,这辣条还是蛮营养的嘛,豆制品富含优质蛋白,面筋又是面粉里的蛋白质(麦角蛋白),这么多的蛋白质,怎么还能说辣条不好呢?



如果您也有这样的疑问,那就听专家下面的分析。

一、加工方式多为油炸或油浸

当我们买来一包辣条,会发现里面油油的,这都是采用油浸或油炸的方式加工而成的。因为用油脂进行搭配,会增强辣条的口感,吃起来香香的。

二、所用油脂品质不容易监控

辣条的生产商一般都是小作坊,在这样的环境中,生产食品所用油脂的品质是绝对让我们担忧的。劣质的过期油脂或反复使用过的地沟油有强致癌性,经常吃用这样油脂制作的辣条,会增加患癌几率。

三、辣条的颜色全靠色素来染

让辣条变得色彩诱人,单靠辣椒来是很难实现的,这就需要食品添加剂中的染色剂来帮忙,例如胭脂红等。这些

食品添加剂在使用量上有严格的规范,但小作坊着实难以监管。

四、生产环境不卫生等其他因素

此外,小包装的辣条一般售价便宜,5毛、1元居多,这些低成本的小食品为了保证各环节的利润,在生产环境及工人要求上就难以达到国家要求,难免会存在一些安全隐患。

因此,辣条虽然从本质来说由豆制品或面粉制作而成,但其加工过程等众多环节的安全隐患却很大,这些安全隐患已经远远超出其营养价值本身。所以我们不建议孩子或成人购买辣条。

健康网

熬夜一晚等同脑震荡三大坏处

各位女士可能都曾经因为工作及别的原因通宵熬过夜,大家有时觉得这一晚半晚的其实也没什么问题,殊不知其危害程度是可以与脑震荡相提并论的。各位以后要熬夜可千万要想清楚,这不但是一件毁容的事,更是伤身至极的事。可以的话,请一定要早睡早起,这样才能确保身体好。

据英国《每日邮报》报道,科学家一项最新研究发现,一晚的糟糕睡眠,

对大脑可能产生很大损害,就等同头部遭到了一次严重的撞击。

研究者通过对健康的年轻人的测试证实,只需一夜睡眠质量不良,大脑中发生的化学变化,就会显示与脑部受损时类似的情形。负责该项研究的瑞典吴普萨拉大学教授克里斯蒂安·贝内迪克特解释道,主要的变化是大脑分泌的烯醇化酶(NSE)和蛋白酶S-100B的数量,它们都是脑部受损的生物指标,在类

似脑震荡等征状中会出现。

熬夜的坏处有以下三点:

- 1、提高疾病发病率。据马克迪克特表示,这项最新研究的结论印证了过去关于大脑在睡眠过程中自我净化的看法。此外,他的研究也可以证明缺乏睡眠会提高阿尔茨海默症、帕金森病和多发性硬化症的发病风险。
- 2、脑组织受损。教授解释说,缺乏睡眠之后,大脑中有关化学物质的数量飙

升,可能表明睡眠不足会造成脑组织受损。“总之,我们的实验发现表明,每晚良好的睡眠可能是保持脑部健康的关键。”

- 3、智商降低。该项研究的论文报告已经发表于最新一期的《睡眠期刊》(Sleep)。另外,许多科学家认为,睡眠不规律会引发多种疾病,轻则头疼、身体各部位疼痛,严重可能导致心脏病,而一个人若一晚睡眠不足8小时的话,其IQ(智商)次日会马上降低。健康网

健康网

缺钙易腿部抽筋 小心补钙四大误区

钙是体内的重要元素,人体缺钙,容易出现腿部抽筋等情况。因此,不少人都很重视补钙,不过补钙不当的话,反而会适得其反。你在补钙的时候,是否有陷入这些补钙误区呢?

补钙误区 1、高血压病人按医嘱服用钙离子通道阻滞剂时,不继续补钙

因为钙离子通道阻滞剂是高血压治疗中一类非常重要的药物,许多高血压病人都在服用,但是补钙与服用钙离子通道阻滞剂并不矛盾。相反,正确、有效地补钙反而会使血压下降,

这一点很多人都会有误解。

补钙误区 2、骨头汤、虾皮这些食物多吃可以补钙

钙在肠道吸收,受肠道环境影响,钠盐、高蛋白和油脂类的食物都会抑制钙的吸收,所以,对于要补钙的中老年人来说,要注意饮食清淡。骨头汤里虽然钙含量很高,但是由于胆固醇含量也过高,大大影响钙的吸收,所以喝骨头汤补钙的作用是很小的。

补钙误区 3、认为喝牛奶对补钙没有帮助

有人认为,牛奶含有大量蛋白质,会让体质偏酸而促进钙的流失,但这话并不完全正确。实际上,牛奶中的蛋白质含量仅有3%而已,水分含量却高达87%。每250克牛奶中含有250毫克以上的钙,有丰富的钾和镁,还含有促进钙吸收的维生素D、乳糖和必需氨基酸。牛奶与肉不同,并非成酸性食品,而是弱成碱性食品。所以,牛奶并不会让人体偏酸,也就不会促进钙的流失。总的来说,牛奶仍是最佳的补钙食品。

补钙误区 4、以为水果大餐有利于

骨骼健康

现在很多减肥女性认为,只要吃水果就可以得到足够的蛋白质和维生素,经常用水果代替一餐饭。实际上,水果是一种有酸碱平衡的食品,却不是钙的好来源,而且严重缺乏蛋白质。骨骼的形成需要大量的钙,也需要胶原蛋白作为钙沉积的骨架。如果用水果代替三餐,则蛋白质和钙摄入量都严重不足,只会促进骨质疏松的发生,因此要注意一日三餐的营养摄入。

健康网



生姜性味辛辣,入肺、脾、肾经,有发表散寒、温中止痛、化痰止咳、祛寒、补气、平喘等作用。夏天吃生姜有四点好处:

- 1、排汗降温。生姜中的姜辣素对心脏和血管有一定的刺激作用,能加快血液循环,使毛孔张开,排汗量增大,随着汗液可带走体内的余热,有一定的防暑作用。
- 2、防治肠胃炎。夏季,细菌生长活跃,容易污染食物,引起急性肠胃炎。适当吃些生姜或用干姜加沸水冲泡后饮之,能起到防治肠胃炎的作用。
- 3、祛除风寒。夏季常吹空调,易受风寒,引起伤风感冒。喝点姜糖水,有助于驱除体内风寒。暑热和热风引起的感冒则不宜饮用。
- 4、健脾胃。夏季常吃寒凉的食物,会导致脾胃寒凉之气过盛,出现心悸、恶心等症状,食用生姜有助于温脾胃,以防病症严重。

很多人吃生姜,却不知道是否需

健康网

每天吃几颗枣最好

红枣不仅营养非常丰富,而且还能保护肝脏。红枣虽然有益健康,但并非多多益善。中等大小的红枣,一次食用最好别超过15颗,过量食用会有损消化功能,引起胃酸过多和腹胀。

红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙、多种氨基酸等丰富的营养成分。中医处方中,红枣有缓和药性,以及安神的功能;红枣能补气养血,是很好的保肝补气的食材;红枣泡水能增加人体血清蛋白,从而有助保肝排毒。

- 1、红枣泡茶:补气护喉。红枣炒黑后泡茶喝,可治疗胃寒、胃痛。如果再

放入桂圆,就是补血、补气的佳品,适合教师等使用嗓子频率较高的人。

- 2、红枣熬汤:止咳润肺。将红枣、银耳和冰糖一起煮汤,可止咳润肺。具体做法是:取银耳20克、红枣15颗,加冰糖一起煮半个小时左右。

- 3、红枣煮蛋:补血养颜。用红枣加桂圆煮红糖水,打1个鸡蛋,继续用小火煮熟鸡蛋。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效,煮出的鸡蛋很滋补。

- 4、红枣蒸粥:安神助眠。若经常觉得躁动不安、心神不宁,可用百合、莲子、红枣煮粥进行调理,若与小米一起煮,则可更好地发挥红枣的安神功效。 生命时报

拌凉菜的四样宝

要想做出一盘营养美味的凉拌菜,调料的作用至关重要。人力和社会保障部健康教育专家宁莉教授告诉《生命时报》记者,拌凉菜时,最好用到这四样宝。

第一样宝是醋。拌凉菜时加点醋可以增进食欲,对口腔细菌及胃液分泌起到刺激作用,帮助消化吸收。另外,醋有很好的抑菌作用,能够有效预防肠道疾病,同时减少亚硝酸盐的产生。此外,拌凉菜时放醋,还能在很大程度上保护维生素C和B族维生素不被破坏,促进钙、铁离子的吸收。醋的酸味还能够提高味蕾对咸味的敏感性,从而减少盐的用量。

第二样宝是橄榄油。橄榄油中含有丰富的单不饱和脂肪酸,它能够降低血液中低密度脂蛋白水平、提高高密度脂蛋白水平,从而起到预防心血管疾病的作用。另外,作为植物油脂,

橄榄油还能促进凉拌菜中脂溶性维生素及植物化学物质在人体内的吸收,如β胡萝卜素和番茄红素。

第三样宝是姜。生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾,健脾开胃。姜性温和,可以中和凉菜中的寒性,驱除人体内的寒气,杀菌解毒。另外,生姜是一种非常有效的抗氧化剂,可以抑制体内过氧化脂质的产生,起到延缓细胞衰老的作用。

最后一样宝是蒜。大蒜中散发的独特香味能够使人们产生食欲,增强胃液分泌和胃肠蠕动,促进消化吸收。大蒜中的大蒜素具有很强的抗氧化和抗炎功能,能够延缓衰老和抗辐射,提高人体免疫力。更重要的是,大蒜素具有很强的抑菌杀菌作用。因此,在炎热夏日里,不论是拌凉菜还是做熟菜,放一些大蒜都是健康的选择。

生命时报

夏季一定要吃的三种菜

天气越来越热,除了开空调、少出门,你还有什么“度夏武器”呢?今天给大家推荐三类夏天应该多吃些的蔬菜。

第一类是冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类蔬菜。从中医角度来说,瓜类大多能清热利湿,帮助排除毒素,是降温防暑的好食物。现代营养学研究显示,多数瓜类蔬菜含水量都在90%以上,且富含多种矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分和营养。

第二类是番茄、茄子、芹菜、生菜等凉性蔬菜。传统中医认为,夏天吃些凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热解暑、排毒通便。

第三类是大蒜、洋葱等具有“杀菌”作用的蔬菜。夏季气温高,病菌滋生蔓延快,肠道疾病多发。这时多吃些韭菜、大葱、洋葱、青蒜等“杀菌”蔬菜,可预防疾病。

夏季吃点凉拌菜

- 1、凉拌黄瓜。黄瓜是夏季补水的最佳食物,它的水分含量是所有食物中最高的。黄瓜中含有苦味素,具有一定抗癌作用。另外,黄瓜性凉,具有除热、利水、解毒的功效。黄瓜很适合用来凉拌,比如黄瓜木耳、蒜拌黄瓜等。

- 2、凉拌藕片。藕在《本草纲目》中被称为“灵根”,天热吃点脆甜的藕片,不仅开胃爽口,还有清火润燥的功

新浪网

夏天吃姜不开药方

生姜性味辛、性温,有发表健胃等功效。而生姜皮味辛、性凉,具有行水、消肿的作用,故“留姜皮则凉,去姜皮则热”。通常生姜皮最好不要去掉,可保持生姜药性的平衡,充分发挥生姜的整体功效。

有以下几种情况应去姜皮:

- 1、脾胃虚寒者,或正在食用苦瓜、芹菜、螃蟹等寒凉食品,应去姜皮;
- 2、患风寒感冒时,喝生姜红糖水,此时生姜最好去皮;
- 3、用生姜治疗脾胃虚寒引起的呕吐、胃痛等不适时,姜皮应去掉;
- 4、治疗水肿时,不去皮,因为姜皮有利水作用。

此外,做菜时,可适量加入姜丝;早晨起床时,可先喝一杯水,再将生姜切成薄片,取四五片用开水烫过后,放入口中,含10~30分钟后咀嚼咽下。

生命时报

降暑养生:推荐三款夏日开胃凉菜

夏天炎热,大家是不是没什么胃口吃东西?此时,凉拌菜是餐桌上很好的开胃菜。凉拌菜做法简单又营养,是夏天餐桌好伴侣。下面,给大家推荐3款凉拌菜。

- 1、金钩黄瓜。黄瓜是夏季补水的最佳食物,它的水分含量是所有食物中最高的。黄瓜中含有苦味素,具有一定抗癌作用。另外,黄瓜性凉,具有除热、利水、解毒的功效。黄瓜很适合用来凉拌。

所谓金钩,就是海米。冲洗干净后,用少许黄酒或者温水泡软,然后切碎。黄瓜洗净后切条,然后用抹少许盐腌10分钟“杀”下水,保持黄瓜清脆的口感。再用适量盐和糖腌入味,也是大约十几分钟就差不多了。最后滴几

滴香油,再把海米碎拌入,就可以了。

- 2、凉拌西芹。西芹有利咽喉、明目益气、补血健脾、止咳利尿等功效。经常吃西芹能增强抵抗力,尤其在夏季,人们容易出现咽喉疼痛、口腔溃疡、心烦等症状,吃凉拌芹菜可起到一定的缓解作用。凉拌菜不仅清爽可口,还能降暑养生。

将洗净的西芹加入少许花生油煮熟捞出放入冷水中过冷后,将西芹去皮(煮过的西芹很好剥皮的),切段,装盘撒上食盐少许拌匀,倒入香油少许再拌匀这凉拌西芹既青翠可口又脆爽宜人,好一个开胃菜。

3、凉拌苦瓜。做好凉拌菜可以加入什么调味?

拌凉菜时加点醋可以增进食欲,对

口腔味蕾及胃液分泌起到刺激作用,帮助消化吸收。另外,醋有很好的抑菌作用,能够有效预防肠道疾病,同时减少亚硝酸盐的产生。此外,拌凉菜时放醋,还能在很大程度上保护维生素C和B族维生素不被破坏,促进钙、铁离子的吸收。醋的酸味还能够提高味蕾对咸味的敏感性,从而减少盐的用量。

生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾,健脾开胃。姜性温和,可以中和凉菜中的寒性,驱除人体内的寒气,杀菌解毒。另外,生姜是一种非常有效的抗氧化剂,可以抑制体内过氧化脂质的产生,起到延缓细胞衰老的作用。

大蒜中散发的独特香味能够使人们产生食欲,增强胃液分泌和胃肠蠕动,促进消化吸收。大蒜中的大蒜素具有很强

的抗氧化和抗炎功能,能够延缓衰老和抗辐射,提高人体免疫力。更重要的是,大蒜素具有很强的抑菌杀菌作用。因此,在炎热夏日里,不论是拌凉菜还是做熟菜,放一些大蒜都是健康的选择。

苦瓜中的苦瓜甙和类似胰岛素的物质有良好的降血糖作用,是糖尿病患者的理想食品。苦瓜甙和苦味素还能增进食欲,健脾开胃,有明目、助消化、清凉解毒、利尿等疗效。炎炎夏日里凉拌一盘苦瓜是个不错的选择。

将苦瓜一剖两半,去瓤洗净后切1厘米宽的条,在沸水中烫一下放入凉开水中浸凉捞起,控净水分。

然后将苦瓜条加辣椒丝和精盐腌,放入酱油、豆瓣酱、蒜泥和熟油拌匀即可。

健康网