

一汤一粥一菜 就能给你的肠胃解腻

春天来了,清淡饮食对肠胃的调理很重要,如何解腻促消化,给大家支点小妙招。

解腻汤:葱枣汤

红枣洗净泡发,用小火烧沸,约20分钟后放入洗净的葱白,加适量的盐、醋和香油继续用小火煎10分钟即成。民间一直有“正月吃葱”的说法,春天新长出来的葱,口感最嫩,营养也非常丰富,红枣的甜味则能够中和葱白的辛辣味。同时,葱白含有的葱白多糖和红枣含有的红枣多糖都具有降血脂的功能,有利于调节因暴饮暴食而上升的血脂水平。

解腻粥:山药糯米粥

此粥清淡可口,省时易做,且利于

消化。将山药和马蹄削皮切丁,糯米浸泡半小时,大火煮开,再用小火慢炖至米烂粥软,出锅前撒些枸杞即可。

糯米富含支链淀粉,加水受热容易结构解体,因此糯米粥是容易消化的食物。山药中含有淀粉酶和多酚氧化酶等物质,也可帮助肠胃消化吸收。

解腻茶:柠檬红茶

红茶经过发酵烘焙而成,其含有的茶多酚发生酶促氧化反应而生成的氧化产物,能够促进人体消化,因此具有调理肠胃的作用。在泡好的红茶中加入几片带皮鲜柠檬,柠檬富含维生素C,且清新酸爽的味道让人精神一振,挥发性的芳香成分也可以开胃。在挑选柠檬时选形状较圆的,味道没那么酸,而且汁液会更多。



解腻菜:香菇菜心

这是一道非常经典的家常菜,色香味美。注意炒之前快速焯烫菜心,并迅速冷却,可以避免热荤作用破坏其中的维生素。

香菇和菜心等原料中含有大量的矿物质和维生素,这类炖煮焯拌的蔬菜含水量高达90%以上,一方面能增加膳食纤维的摄入量,增大胃里的填充空间,增强饱腹感,促进排便;另一方面能减少胃酸分泌,使胃得以休息。

要提醒大家的是,即便有了这些给肠胃“解解腻”的食物,也不能肆无忌惮地大吃大喝,三餐定时定量、饮食清淡规律才是对肠胃最好的调理。

健康网

补血养肾可吃四红养生粥

皮肤枯黄暗淡、黑眼圈、尿频尿急、月经不調……不少女性不同程度受到以上情况的困扰,但她们大多不知道的是,这些症状的出现很可能是因为气血不足和肾虚。补血养肾一向是女人保健的重点,下面小编给大家介绍一款补血养肾很有效的食疗:四红养生粥。

所谓的四红,就是红豆、红枣、红皮花生和红糖,加上大米即可煮成养生粥。

其中红豆中富含丰富的维生素B1、维生素B2、蛋白质与多种矿物质,常吃具有补血养肾和促进血液循环的功能;红枣则一向是女人补血养颜的圣品,它富含维生素C、维生素P,对健全

毛细血管、维持血管弹性,抗动脉硬

化有很大的益处。红糖对补血同样非常有效,其中所含的叶酸、微量元素物质可加速血液循环、增强血容量成分,刺激机体的造血功能,提高局部皮肤的营养、氧气与水分供应,强化皮肤组织结构

和皮肤弹性,同时补充皮肤营养,促进细胞再生。

红皮花生除了有助正补虚、润肺化痰、滋养调气的作用以外,看起来不起眼的红皮还可以促使血小板生成,所以煮粥的时候可别把它扔了哦~

这款粥做法很简单,将红豆、红枣在温水中泡半天,再将红豆、大米和花生放入锅内大火煮开,转小火再煮15分钟,最后加入红枣和红糖即可。

健康网

健康饮水有技巧

水是生命的源泉,水健康专家建议,一天补充6-8杯水,可以保持肌肤的水分和弹性,促进排毒。因此,不少人都为自己定下了喝水的任务,每天给自己“灌水”,但其实喝水也有技巧,一起来学学。

1、大口喝水缓解便秘。体内宿便没有水分或肠道等器官排泄力减退时,都会引起便秘。如果便秘原因是因为缺水,那么最好的补水办法就是大口大口地喝水。

大口喝水时,吞咽动作一定要快,只有这样,水才能尽快到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。反之,小口喝水会使水流速度慢,很容易在胃里被吸收,产生尿液,就不能有效缓解便秘了。

2、小口补水缓解疲劳。间歇性、小口补水,其实最适合于进行长跑或其他耐力健身运动的人。因为运动中感到身体疲惫的同时,体温也会骤然上升,随着大量汗液的排出,人会有发热感。此时,适当饮水可以调节血液和组织液的正常循环,溶解营养素使之供给体能,并散发热量、调节体温,增加耐力。

水健康专家提醒,运动中最忌暴饮补水,这样会进一步增加心脏的负担甚至发生水中毒。

3、喝水虽好但要有度。多喝水的好处固然很多,但不是所有人都适合。对于浮肿、心脏功能衰竭、肾功能衰竭的患者,喝水太多会加重心脏和肾脏负担,易导致病情加剧。老年人建议睡前别喝太多水,以免起夜次数增加,影响睡眠质量。

4、快速多喝越喝越渴。春夏季里,健康成年人一天饮水量应保持在2500-3000毫升左右,但注意千万不能等到口渴时才喝水。当身体感觉到口渴时,机体其实已经处于严重缺水的状态,此时补充水分,只是起到了解渴的作用。

从肌体缺水或饱水状态出现,到把信号发送到大脑,其间有个信息延迟性。所以在短时间内大量补充水分,可能会有越喝水就越口渴的错觉出现。

另外,热天出汗多,越喝甜饮品就越会觉得口渴,建议多选用白开水、酸梅汤、热茶等来补充。

健康网

怎样辨别劣质臭豆腐

臭豆腐又叫大臭、毛豆腐,而皇帝钦赐“青方”则要文明得多。臭豆腐大行天下可以追溯到清康熙八年(公元1669年)安徽仙源县举人王致和。徽州臭豆腐,淮南臭香干和绍兴臭干张鼎分别是我国豆制品三臭。

臭豆腐是霉菜的一种,它是利用霉菌菜梗菌浸泡豆腐制成,再用油炸了吃,香臭融合、外脆里嫩。爱吃臭豆腐的人是闻臭而动,不爱吃的是避之惟恐不及。臭豆腐的痴狂者吃起来是不用加任何调料,要的就是原汁原味的“臭”。

臭豆腐的危害

研究表明,豆制品在发酵过程中,会产生甲胺、腐胺、色胺等胺类物质以及硫化氢,它们具有一股特殊的臭味和很强的挥发性,多吃对健康并无益处。此外,胺类存放时间长了,还可能与亚硝酸盐作用,生成强致癌物亚硝胺。臭豆腐虽小,但制作流程却比较复杂,必须经过油炸、加卤和发酵等几道工序。

在整个制作过程中,要求一直在自然条件下进行,而且对温度和湿度的要求非常高,一旦控制不好,很容易受到其它细菌的污染。

臭豆腐营养成分

臭豆腐一经制成了,它的营养成分

最显著的变化就是合成了大量的维生素B12。如果身体里缺少了维生素B12,是可以加速大脑的衰老,容易引起老年性痴呆的。

在平时我们吃的东西里,除了蛋、奶、鱼、虾中含有比较多的维生素B12外,发酵后的豆制品也会产生大量的维生素B12,尤其是臭豆腐中含量更高。所以吃些臭豆腐,对预防老年性痴呆很有帮助。

臭豆腐适用人群

臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染,还含有大量挥发性盐基氮及硫化氢,对人体有害,不宜多吃,会拉肚子,肠胃不好的人一次不宜吃太多。

三招教你辨别劣质臭豆腐

一看:臭豆腐的水是否黑得像墨水一样有小颗粒的沉淀则不正常,或者是红褐色有沉淀,它们基本都分层;这些都属于不正常的。

二嗅:闻臭豆腐表面臭味是否刺鼻、恶臭,带有金属味都是异常现象。

三掰:掰开豆腐看一看,里面是否较白味浅,如色差太大,豆腐里面如新鲜豆腐未经发酵过的属于速成臭豆腐。另外,有些小店、小摊是正宗臭豆腐的可能非常小。

健康网

春季吃荠菜 健脾又明目



俗语说三春戴荠花,桃李羞繁华,中华中医药学会中医药文化分会副主委温长路解释,春三月,把美丽的荠花戴在头上非常漂亮,连妖艳的桃李花也会感到逊色。

头戴荠菜编成花环的帽圈或在发饰上插戴荠菜花,是我国江南地区的民俗活动之一,预示着人们对春天的期盼。

荠菜味美且具有较高的营养价值,其维生素C的含量比大白菜高2.5倍以上,维生素B2的含量高于雪里红、居蔬菜之首,叶绿素和纤维素的含量也相当丰富。先民们对此认识很早,应用也很普遍。比如,常用荠菜做春卷、包水饺、煮鸡蛋水、青炒做菜等,不仅味道鲜美可口,而且还对头晕、心慌、消化不良、眼目昏花、流鼻血、周身水肿等多种疾病有预防和辅助治疗作用。

健康时报

吃松子可降血脂 一天吃多少为宜

松子是很多人喜欢的坚果,但是它除了富含不饱和脂肪酸,营养丰富外,对于高血压患者来说,还有降低血脂,预防心血管疾病的效果哦。

吃松子有益于预防心血管疾病

松子中含有极为丰富的维生素E,它可以说是所有坚果中冠军。维生素E的具有软化血管的功效。在松子中含有大量的不饱和脂肪酸,如亚油酸、亚麻油酸等,能够起到

降低血脂,预防心血管疾病的作用。

松子中的脂肪成分是油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸,有很好的软化血管的作用,是中老年人的理想保健食品。

松子的食用方法

1、松子可食,又可榨油;餐饮业用它作烹制菜品的配料。但松子以炒食、煮食为主,不论老年年少,皆可食用。
2、存放时间长的松子会产生“油

哈喇”味,不宜食用。

3、松子的营养价值很高,但其热量比较高,油性也大,吃太多容易发胖,故每天不宜吃太多,一般20-30g就OK了。另外,我们吃的松子很多都是经过炒制的,比较热气,有些含盐分也比较高,从这方面来说,每天吃松子的量也不能太多哦。

松子的副作用和禁忌

虽然松子有软化血管、降血脂的作

用,但也要注意避开副作用和禁忌。

松子虽好,也并非人人皆宜。脾虚便溏、肾亏遗精、湿痰多者,一般不宜多吃松子,以免身体消化吸收后,产生相反的副作用。由于松子油性较大,所以,吃得太多会使体内脂肪增加。因含丰富的油脂,所以胆功能严重不良者应慎食。

适量的吃松子对人的健康很有好处,您知道了吗?

健康网

常吃这八款食物 美味营养还能瘦身

随着经济水平的提升,现在很多人不再仅仅满足于吃饱喝足,更重要的是要吃健康。摄入过多高热量的食品,使得人们越来越容易发胖了。胖从口入,要怎么吃才能满足自己口腹之欲的同时,还能营养美味瘦身呢?小编来告诉你吧。

1、酸奶。原味酸含有奶糖、蛋白质、脂肪,可以稳定血糖含量,因此很耐饿。研究表明,正在进行低卡路里饮食的人,如果食谱里包括酸奶,与同类计划食谱中不含酸奶的人相比,减掉的全身的脂肪量要高61%,减掉的小腹的脂肪量要高81%。用低脂纯酸奶来代替鸡肉或土豆沙拉上的蛋黄酱吧,或者在烤土豆上放一点酸奶,再挤几滴柠檬汁。这样,每汤匙可以省掉4.7g脂肪。

2、沙丁鱼。富含蛋白质和ω-3脂肪酸,可以保持身体肌肉质量。而且含汞量低,含钙量高的特点让这种小鱼很适合孕妇食用。如果你不喜欢这种鱼的味道,那么在奶中浸泡一小时,就一点儿腥味都没有了。一切含有凤尾鱼的做原材料的食谱中,凤尾鱼都可以用沙丁鱼代替。或者将整条沙丁鱼与葱沫、新鲜香料和切碎的柿子椒混合搅拌,放在粗糠面包或黑面包上,再加一片干酪烤了吃。

3、野生三文鱼。鱼油不仅有益心脏健康,还有助于收减腰围。ω-3脂肪酸



可以提高胰岛素敏感度,这有助于形成肌肉,减少腹部脂肪。肌肉越多,身体消耗的热量就越多。给三文鱼加味道并不需要太多,越简单越好。用盐和胡椒腌一下,然后加大两匙油,用平底锅煎,每一面煎1到3分钟就可以了。

4、蛋。蛋、蛋黄、蛋的一切,对心脏都没什么坏处,而且可以帮助你瘦身。研究报告显示:在进行低卡路里节食时,每天食用煎蛋果冻土司做早餐的女性减掉的重量,是食用等量卡路里面包圈的女性减掉的两倍。蛋白质让人有饱腹感,因此接下来的时间不容易觉得

饿,吃的也就少些。炒蛋和蛋卷是最好不过的选择,但是如果上班前没时间做的话,可以在周日烤些鸡肉馅蛋卷饼,切成片,冷藏,接下来一周可以吃这个。

5、麦片。麦片是最能让人有饱腹感的食品,和其他碳水化合物不同,即使是速熟的麦片,吸收也很缓慢,因此对血糖的影响非常小。每份燕麦碎粒含有高达5g纤维素,是最有饱腹感的一种。速熟麦片中纤维素含量是3到4g每份。用燕麦片代替面包屑撒在肉卷上吧。不过最推荐的当然还是燕麦粥,你可以在粥中加上任何自己喜爱的食物,哪怕是牛肉丸,这

样健康的早餐一定让人无法抗拒。

6、枸杞。枸杞中含有18种蛋白质,是令人惊叹的蛋白质提供者。而且富含β-胡萝卜素,一大汤匙枸杞也只有35卡而已。将1/4杯干枸杞,1/4杯葡萄干,1/4杯核桃混合在一起做成旅行什锦果干。或在空碗中倒入1/4杯开水,两大汤匙干枸杞,浸泡10分钟,沥干,然后舀入1/2杯香草味冷冻低脂酸奶,作为甜点食用。

7、苹果。研究表明,每天一个苹果可以抑制体重增加。在吃正餐意大利面之前吃掉一个苹果作为零食的人,摄入的热量比吃其他零食的人少。苹果中纤维含量很高,每个有4到5g,纤维让人有饱腹感。另外,苹果中含有的抗氧化剂,有助于预防代谢综合症。苹果是最理想不过的低热量零食。要做成馅饼的话,将一个中等大小的苹果切碎,撒上1/2汤匙甜胡椒,1/2汤匙肉桂,放入微波炉中加热一分半钟。

8、蓝莓。所有浆果类都对身体有益,但蓝色的果子是其中最好的。研究表明:蓝色浆果中抗氧化剂的含量是常吃的水果中最高的。每杯浆果中纤维含量是3.6g,纤维可以起到切实防止食用的脂肪被吸收。别再在一整碗麦片顶部放几颗蓝莓了,来一整碗蓝莓吧,在上面撒些麦片,再加牛奶或者酸奶,味道一定很棒。

健康网

过敏体质人群春季应该怎么吃

到了春季,万物复苏的时候过敏体质的人群就会容易复发,有什么办法可以预防过敏呢?今天,为大家介绍的就是饮食预防过敏的方式。一起了解了解过敏体质在春天能吃什么不能吃什么吧。

过敏体质春天吃什么好

服用红枣。红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷,可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的患者,可以经常服用红枣。

喝蜂蜜。常喝蜂蜜有助远离伤风、

瘙痒、咳嗽等季节性过敏症状。蜂蜜能够预防过敏的原因在于其中含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜蜂体内的一种液体,

在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗。此外,蜂蜜里还含有一定的花粉粒,常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。

吃胡萝卜。胡萝卜中的β-胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应,所以说,如果你是过敏性体质的人,不妨在生活中多吃一些胡萝卜来抗击身体过敏,只有这样才能够最大限度的帮你预防出现花粉过敏从而导导致身体不适的情况发生。

食用金针菇。经常食用金针菇有利于排除体内的重金属离子和代谢产生的毒素和废物,有效增强机体活力。金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏病症,健康人也可以通过吃金针菇来加强免疫功能。

接下来,还要为大家介绍过敏体质不能吃什么。

过敏体质春天不能吃什么

芹菜。芹菜有可能引发口腔过敏综合征,其症状并非鼻塞或打喷嚏,而是口腔或喉咙瘙痒,出现这样的症状会让患者觉得全身不适,整体感觉都非常不好了,所以说,建议有过敏性体质的朋友最好不要吃或者尽量少吃芹菜。

辣味食品。你曾因为吃了辣的东西而患上鼻窦炎吗?辣椒中的辣椒素会引发类似过敏的症状,如鼻腔充血、流眼泪、打喷嚏等等,如果你不想自己因为

兼具减肥功效。

当然野菜发芽虽好,如果没丰富的采摘经验,可不要自己摘来吃,万一认错品种食物中毒,就不值当了。

明朝人写过一本《救荒本草》,专门研究荒年吃什么野菜、野菜、树根可以不吃饿死。上面这些野菜品种,在这本书里都有记载。这些古人求活命的植物,都成了今人营养佳品。古人梦寐的鱼肉,令人倒怕胆固醇过量。古今异位,人们在不足与过剩间游走。

春分,在春季90天的中间,这一天白天和黑夜平均分布。古人云“春分者,阴阳相半也”,这是一个平衡的日子。我们也应该平衡我们的生活,不论饮食还是心情,不论鱼肉还是蔬果,过和不及都不是健康的方式。这或许是春分这个平衡的日子所提醒我们的。

中国青年报

春分吃啥养生 蒲公英别错过

作为春分前后人们的饮食,太阳糕和养生有什么关系,吃了有保健功效吗?《本草纲目》里说米可温中益气、养胃和脾、除湿止泄,那么米粉做的太阳糕大概也有这种作用。所以在解饿之外,多吃两块,兴许还对胃有点好处。

我们说春分养生还是从吃入手,可就不说太阳糕了。经历了惊蛰,植物都从土里钻出来,从枝干里冒出来,春分正是它们最鲜嫩的时候。家养的不用说,说说春天的野菜。

“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”,辛弃疾大概是喜欢吃荠菜的,否则春来野草闲花种类繁多,怎么单点出荠菜?许多人也和辛弃疾一样热爱荠菜。比如我,到这个时候,总想着来一碗荠菜馄饨,清甜滑嫩的好吃,让这个春天都更完美了。美味之外,荠菜营养价值

也很高。中医的说法,荠菜味甘,性平,凉,入肝、肺、脾经;具有和脾、清热、利水、消肿、平肝、止血、明目的功效。按现代医学来说,荠菜富含维生素A,所含成分对降低胆固醇和血压有好处。

如果说荠菜是清甜的,春天里还有些苦味的野菜也不容错过,比如蒲公英。蒲公英苦苦的口感,不是什么人都能接受,但爱吃苦瓜的中国人,这点苦味小意思。蒲公英虽然味苦,营养价值可不差。蒲公英富含胡萝卜素和铁质,是补血的好选择。而且蒲公英性寒、利水,对炎症和疮痍的治疗都有帮助。蒲公英在烹饪方法上,也比荠菜丰富,除了焯拌之外,还可以炸食。

相对炸蒲公英,我更爱炸花柳叶。花柳叶特有的辛辣味道,在油的帮助下充分释放出来。入口除了舌牙间的酥脆,鼻子也会被刺激得微微抽动,不仅

是味觉享受,其他感官也跟着兴奋起来。功效上,古人认为花椒叶可以去胃痛,《本草纲目》则记载花椒叶有驱虫的作用。

其实更多人的心头爱还是香椿。老北京几乎每条胡同都有几棵香椿树,吃口香椿可比到野地挖荠菜、蒲公英容易多了。就是现在,菜市场想买蒲公英也不易,但香椿可不难买。不论炒鸡蛋还是腌制,香椿都是好吃食,切碎了拌面,也是一个字——香。香椿的营养价值也不错,健脾开胃、提高免疫力,在蔬菜中蛋白质和钙含量比它高的不多。

这几种都好吃,但是不管吃。要说管饱的野菜,那得说榆荚。把榆荚拌上面粉上锅蒸熟,就成了榆荚饭。再用蒜、醋、酱油、香油调个汁,往榆荚饭上一浇,保证吃又吃好。入口除了富含膳食纤维,吃多也不怕胖,还能清理肠道