

春吃豆胜过肉 营养专家教你这样吃

在所有植物性食物中,只有黄豆的高蛋白可与动物性食物相媲美,其蛋白质含量高达35%~40%,所以黄豆被誉为“田中之肉”、“植物蛋白之王”及“绿色牛奶”。豆类蛋白质中富含赖氨酸,是与谷类蛋白质(谷类蛋白质中赖氨酸比例低)互补的理想食品。大豆的脂肪含量约为15%~20%,其中不饱和脂肪酸占85%,亚油酸高达50%,此外还含有较多对心血管健康有益的磷脂。如果再和杂豆搭配起来,互补,营养更为丰富。

先说说庞大的豆类队伍中的黄豆,广东中山大学附属第三医院营养科副主任卞华伟介绍,黄豆中除了具有高蛋白、高不饱和脂肪酸的特点外,还含有一定量的B族维生素及钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌等微量元素。

黄豆的营养成分可为脑细胞的生长发育提供充分的原料,保持脑细胞

更新的顺利进行。另外,豆类提供的钙可改善骨密度,促进骨骼健康。

因此,利用豆类蛋白在日常生活中替代部分动物性蛋白质,可减少动物性脂肪摄入过量的风险,在一定程度上可有效预防高血压,降低血脂,预防心血管疾病发生。

干豆中除了黄豆这一类比较特殊的豆类,还有杂豆,比如绿豆、红豆等,它们不同于黄豆,黄豆中主要的特点是蛋白质含量高,而在某种程度上相当于吃肉,而杂豆主要是淀粉,可以算作一种主食。它和黄豆是好搭档,合体成为“营养炸弹”。

四季豆、豌豆、豇豆等就是很应季春季食材。它们算是蛋白质含量高的蔬菜,也是维生素、矿物质和膳食纤维的储藏室。四季豆中的B族维生素含量特别丰富。而且还是一种难得的高钾低钠的蔬菜。无论切丝配肉炒食,还是加醋汁凉拌,都很好吃。同样,细长的豇豆也



跟四季豆类类似,焯水后凉拌即可。它们都是很适合春天食用的蔬菜。

豌豆圆润鲜绿,嫩豌豆可炒食,也可用于配菜。卞华伟表示,豌豆高钾低钠的特点对高血压预防控制有益,富含的维

生素A原可在人体内转化为维生素A。其富含蛋氨酸及胱氨酸,有利于青少年的生长发育,但注意豌豆蛋白质总含量不高,这种效果不甚明显。

健康网

春天四种坏习惯伤阳气

中医讲究天人合一的养生之道,自然界阳气升发的春天,正是人体养阳的起始阶段。明代医学家《素问注证发微》中说:“圣人于春夏而有生长之道者,养阳气也”。但随着现代生活方式的改变,很多生活习惯会在不经意间损伤阳气,尤其是以下4种坏习惯,大家一定要注意改正。

露脚踝:寒从脚起伤阳气
乍暖还寒时,你会看到大街上很多年轻女孩穿上了短袜或者九分裤,大方地把脚踝露在外面。这种时尚的穿法在中医看来是很不健康的。南京市中西医结合医院骨科副主任医师王睿介绍说,春季虽然白天气温较高,但是早晚气温偏低,甚至尚有寒意。寒凉之气从外露的脚踝进入人体经络及关节,从而影响健康。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应少,循

环慢,且足踝部皮下脂肪层较薄,保温性差,如果不注意踝关节的保暖,经过此处的足三阳经和足三阴经就会受到寒邪的影响,因而影响全身的气血运行。受凉初期建议晚上在临睡前用40~45摄氏度的热水泡泡脚,水量没过脚踝为宜,不仅能温暖双脚,还能消除疲劳,养护阳气、驱寒强体。

露腰脐:寒伤神损肾阳
有些年轻人一味追求时尚,在初春时节就偏爱穿短上衣,露出后腰甚至肚脐。南京市中西医结合医院肾内科主任徐梅昌提醒,腰部为“带脉”所行之处,又是肾脏所在的位置。肾喜温恶寒,如果这个部位外露,春季早晚时分的寒凉之气就会由此人侵入体内,损伤阳气,尤其是肾阳。肚脐又叫“神阙”,是人的一个重要穴位,也是人体对外界抵抗力较为薄弱的部位,如

不加以护卫,受到冷的刺激,会引起胃肠功能紊乱,致病菌借此机会兴风作浪,引发呕吐、腹痛、腹泻等症;女性带脉受寒还会惹来各种妇科疾病,严重者甚至影响生育。

常按摩后腰能起到温煦肾阳、畅达气血的作用。具体做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾长强穴,重复50~100遍,每天早晚各做一次。

贪吃水果:损伤脾胃阳气
春季到来,市场上的水果也越来越丰富,加上运输的快捷与温室栽培技术的发展,各种反季水果、外地水果已非常普遍。大家都觉得多吃水果对身体好,不过在中医看来,春季阳气升发之时大量吃寒凉性质的水果,如西瓜、梨、香蕉、荸荠、甜瓜、柚子等,会损伤脾胃阳气。建议大家吃水果一定要注意量,其次是

最好选择当地地产的应季水果,可适当吃些味甘性平或偏温热的水果。

深夜运动:过晚过久易伤阳
天气渐暖,老年人晚上跳广场舞的时间加长,都市年轻人流行夜跑、深夜健身房。南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖教授介绍,从中医角度来说,下午为阳中之阴,人体生物钟律多处于下降期,此时锻炼更为合适;夜晚属于阴中之阴,锻炼的时候毛孔张开,容易感受寒凉之气而伤身。不过,对于白天没时间锻炼的人们来说,晚上适当地进行室内锻炼也未尝不可,或者是在空气较好时到户外锻炼。只要时间别太晚,一般不超过20点为宜;运动强度不要太大,尤其是春季,让自己微微出汗即可。这样的晚上锻炼尽管比不上白天,但总比长期缺乏运动要好。

健康时报

想保肾 少吃啥

有人在体检时发现尿素氮一项偏高,担心自己的肾有问题。

的确,这是肾功能的指标之一,但并不敏感,如果体检前吃了过多的蛋白质,就可能尿素氮偏高。如果之前没有糖尿病,也没有肾脏问题,突然出现的异常很可能是蛋白质摄入过多造成的,像涮羊肉,海鲜,或者各种鱼肉蛋类都是能导致尿素氮超标的“蛋白餐”。

我们体检前医生会嘱咐清淡,甚至要空腹一段时间,但人们觉得只要不吃油腻的,对指标的影响就不大,事实上,即便没有脂肪,过多的蛋白质,也会影响检查结果的。

说到这里也提示一个问题,在大家眼中视为最有营养的鱼肉蛋奶,这些高蛋白的食物,并非越多吃越好。虽然它们是构成身体基本机构不可缺少的营养,但就现在中国人的饮

食,特别是城镇居民的饮食来说,蛋白质的摄入不是不足而是超标。因此,几乎没必要为了增加营养而多吃蛋白质,也没必要为强壮身体额外吃蛋白粉,因为各种蛋白质的代谢都要经过肾脏,过多的蛋白质就是给肾脏增加负担。对于肾脏病人,医生一定要嘱咐他们吃优质蛋白的,而且不能过多,为的就是借助肾脏不多的能力有效地代谢最优质的营养。

即便是个肾脏正常的人,吃了过多的蛋白质是不可能留在体内的,每天都要把多余的排出去,如果每天你的肾脏比别人的都要排得多,你的肾脏就比别人的要辛苦甚至要提前衰老,而很多药物是必须依赖很好的肾功能的,你也就可能因此失去了不少治疗机会,从这个角度说,真想保肾的话,不是多吃什么,而是少吃什么。

北京晨报

饭后三件事 你能做到吗

“食毕,当漱口数过,令人牙齿不败口香。每食讫,以手摩面及腹,令津液流通。食毕,当行步踴踴。”这是明代医家龚居中著《福寿丹书·安养篇·饮食》里的一段文字,讲述了饭后要做的三件事:漱口、按摩面腹和走路。

饭后漱口不但有助于清除口腔内的食物残渣,还有助于清除口腔内的有害细菌及寄生物,对预防龋齿、牙周病有比较好的效果。有人问,专用的漱口水,是不是饭后使用更好?南京市中西医结合医院口腔科科主任周俊波说,我们的口腔里除了有害细菌之外,也有有益菌群,长期使用有杀菌作用的漱口水,容易导致口腔内菌群失调,反而不利于口腔健康。一般来说,用淡盐水和茶水漱口的效果最好。

“每食讫,以手摩面及腹,令津液流通。”津液有两层含义:一是指消化液,二是指唾液。食后按摩腹部,能促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有助于消化吸收。具体做法是以脐部为中心,以掌

心摩腹,慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。以手摩面就是大家熟知的“干洗脸”,能够促进唾液分泌。周俊波说,唾液的基本功能能湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,软化食物以便于吞咽,还能分解消化淀粉。方法是:两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,冲刷额头中部,向下平抹面部至下巴,再从侧面向上平抹至额头,以面部慢慢有热感为度。需要提醒大家的是,高血压患者从上往下按摩较好;低血压者,从下往上按摩。

“行步踴踴”是“从容自然地散步”的意思。南京市中西医结合医院运动保健专家李靖副教授说,饭后30分钟左右比较适合慢走健身,有助于消化,促进新陈代谢,预防肥胖,改善睡眠质量。老年人和体质较弱者,每分钟走六七十步;一般男性每分钟走八九十步,女性七八十步;体质较好的年轻人,每分钟一百二三十步的速度比较合适。

健康时报

应对花粉过敏的七个妙招

春天,花开正旺,景色很美,但花粉过敏者、哮喘患者、过敏性鼻炎患者却无福消受。近期过敏患者的人数也猛增。那么,有哪些方法可以应对和预防花粉过敏呢?

如何避免花粉过敏

1、远离:花粉是难以避免的变态反应原,最好在发病季节居于室内,关闭门窗以减少室外致敏花粉的进入。也要尽可能不到野外去。

2、有过敏史者提前一两周用药:有过过敏史的人,应在开花季节前就加以重视,现在很多抗过敏药物,不光有治疗作用,还有预防的功效。因此有既往病史者可以提前一到两周就开始服用抗过敏药物。

3、勿在室外久留:白天尽可能少待在室外,外出避开每天花粉指数高的时间,并佩戴口罩。通常中午前后是花粉浓度最高的时间。

4、戴眼镜:戴眼镜可以减少你的眼睛受到影响的机会,外出时可戴上太阳镜。

5、换衣服:如果你在花粉指数很高的时候外出,回来后记得换上干净的衣服。

6、避开过敏季节:到海边度假,海风吹过的空气中几乎没有花粉。也可以考虑选择一个没有诱发因子会引起你过敏的地方度假。

7、勿在室外晾衣:不要在室外晾衣服,否则衣服、被单、床单等容易沾染花粉。

花粉过敏应对措施

1、皮肤过敏冰镇缓解:冰镇能舒缓过敏带来的麻烦,只需一张纸膜沾湿清水后,在冰箱中冷藏一段时间,再把纸膜打开覆盖在脸上,脸上因为过敏而痒痒的感觉也会瞬间消失。

2、喝蜂蜜防过敏:喝蜂蜜可起到免疫疗法的功效。在过敏季节来临之前几周或几个月,每天喝勺蜂蜜。最好选择当地产蜂蜜。

3、补充维生素:维生素C是强抗氧化剂,也是重要的肥大细胞稳定剂。肥大细胞容易引起眼部刺激、打喷嚏和流鼻涕等过敏症。

4、饮用荨麻叶茶:荨麻有刺激性,但是饮用荨麻叶茶绝对安全。饮用之前,将荨麻叶浸泡10至15分钟,防过敏疗效更好。

5、淡盐水洗鼻子:用淡盐水冲洗鼻子有助于冲刷掉鼻子中的过敏物,进而减少或缓解过敏症状。

6、喝酸奶:乳酸菌能增强人体抵抗力,一定程度上能缓解过敏症状。花粉过敏症的人要每天喝酸奶。

7、常备药品:将扑尔敏、金美敏等治疗过敏的药物带在身边,以备不时之需。

健康网

如今,美国、日本等国家均刮起食用芽菜的风潮,一些新式的芽菜也火了起来,比如芝麻芽、大麦芽、花生芽等。

吃果蔬讲究应季,但有一类蔬菜永远应季,这就是芽菜。芽菜最常见的有发芽黄豆、豌豆苗、香椿苗等。如今,美国、日本等国家均刮起食用芽菜的风潮,一些新式的芽菜也火了起来,比如芝麻芽、大麦芽、花生芽等。

芽菜究竟好在哪?国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨告诉《生命时报》记者,芽菜生长周期较短,一般来说,不用施肥和打药就能保证质量和产量,因此基本上都是无公害蔬菜,安全性相对更高。另外,植物种子往往储藏较多蛋白质、碳水化合物等营养物质,芽菜正处于生长旺盛阶段,营养价值也较高,特别是在维生素、矿物质、保健成分等方面。不同芽菜在营养上更有不同特点。

1、发芽黄豆。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,黄豆营养价值虽高,但内含妨碍营养元素吸收利用的物质。不过经过发芽,这些妨碍物质都会被大量分解,增加了营养利用效率。从口感上讲,发芽黄豆更鲜美、细腻,吃后不容易胀肚,适合消化功能不好的人。用



发芽黄豆打豆浆或与香菇等一起炒食都是不错的选择。值得提醒的是,发芽黄豆并不等同于黄豆芽,发芽黄豆培育时间更短,一般长出不到半厘米的小芽就可以吃了。

2、豌豆苗。在范志红看来,豌豆苗非常值得推荐,其胡萝卜素含量可达2700微克/百克,而人们常吃的瓜果类蔬菜,其胡萝卜素含量均在100微克/百克以下。豌豆苗用来凉拌、快炒、摊鸡蛋均可。

3、香椿苗。相对香椿芽来说,香椿

苗维生素含量更高,特别是胡萝卜素、维生素B2、维生素K等相当丰富。另外,香椿芽还含有较高的亚硝酸盐,香椿苗则不存在这一问题,因此更安全。脆嫩的香椿苗只用盐、香油简单一拌,味道就不错。

4、蒜苗。很多人都有疑惑,大蒜发芽了还能吃吗?何洪巨告诉记者,大蒜发芽后,只要蒜头没有变色、发霉,就可以吃。韩国庆北国立大学的研究也发现,发芽大蒜的抗氧化物含量比新鲜大蒜更高,且在发芽后第五天达到峰值,因此具

生命时报

健康关键是要养成良好的饮食习惯

一杯清茶、一碗粥、一把花生、一斤果蔬……国外诸多研究指出,健康其实没那么复杂,可以一份一份吃出来。保持健康关键是要养成良好的饮食习惯。

每天一碗粥减少心脏病

想少生病,那喝碗粥吧!哈佛大学研究发现,每天适当喝一些麦片粥,食用糙米或者谷物有助于保护心脏。

研究发现,一天一份重28克的全谷类食物可使总死亡率降低5%,还可使心血管疾病死亡率降低9%。哈佛大学公共卫生学院科学家吴洪玉在《美国医学会杂志内科医学》上指出,这些发现为全谷类饮食延长寿命提供了有力证据。

南京军区总医院营养科副主任医师郑锦锋也建议大家每天适量喝粥,多摄入全谷类食物,如小麦、玉米、燕麦、高粱等。全谷类食物含有丰富的膳食纤维,维生素B1等,有助于控制胆固醇的升高,保护心脏,而且还可预防肥胖。尤其是现代人动物性食品摄入量比较大,更应该增加全谷类食物的摄入量。

每天一杯绿茶护心又防癌

喝茶的好处很多,我国自古就有喝茶的传统,唐朝武则天、清代康熙和乾隆,都是“一日不可无茶”的主。日本最新研究发现,多喝绿茶可以预防心脑血管疾病,降低癌症发生的风险,该研究成果已发表在美国《PLOS ONE》生物学期刊上。

研究表明,绿茶里的茶多酚具有抗氧化作用,而且绿茶素具有抑制血栓形成的作用。平时喝绿茶来取代含糖饮料,可防止细胞及组织被氧化破坏,同时具有抗炎的作用。绿茶中的绿茶素会提高肝脏中解毒酶的活性,并抑制肿瘤的扩散,降低癌细胞转移的机会。

不过,绿茶虽好,可不要贪杯。郑锦锋提醒,绿茶中含有咖啡因,将使心跳加快以及兴奋大脑高级中枢神经,患有心脏病、高血压、糖尿病、甲亢等都不适合饮用浓茶。此外,也不要空腹饮茶,易使肠道吸收咖啡因过多,产生如心慌、头昏、手脚无力等现象。

每天一把花生有效防癌

人们常把花生称为“长生果”,它富含的蛋白质可与鸡蛋、牛奶等媲美,因此享有“植物肉”的美誉。发表在《美国医学会杂志·内科卷》上的研究称,花生

中包含一种重要的抗氧化剂,可能是对抗老年痴呆的关键。

中年以后,认知能力的下降会对老年记忆衰退产生影响,而花生中含有一种叫做“白藜芦醇”的化合物,这种物质能够保护细胞免受与年龄增长相关的损害。

清华大学第一附属医院营养科医师徐琳琳介绍,花生中含有不饱和脂肪酸,可以预防血脂的升高,保护心脑血管,对预防老年痴呆有一定的作用。但是花生是高脂肪、高热量食物,每天25~30克为宜。

每天一斤果蔬降低早死风险

多吃蔬菜水果,可不是一句随便的唠叨。发表在《美国流行病学杂志》的一项研究表明,多吃蔬菜和水果可有效降低早死的风险。

研究者指出,蔬菜和水果中含有的大量抗氧化物,可延缓由酒精、烟草、肥胖带来的氧化压力。经常喝酒吸烟的人,每天多吃水果和蔬菜也可延长寿命,如果每日食用超过560克蔬菜和水果,可降低3%的死亡风险。

蔬菜水果热量低,营养价值高,是维生素、矿物质、膳食纤维、天然抗氧化剂

的重要来源,而且在预防癌症、心脑血管疾病方面有很好的作用。国家一级公共营养师徐明磊表示,要想让蔬菜水果的营养价值发挥到最大,怎么吃也有讲究。

吃蔬菜不仅要“花心”还要“好色”。所谓“花心”,即不同蔬菜所含营养成分不同,根、茎、叶、花、果和菌藻类,每天摄入种类越多越好。所谓“好色”,要青睐深颜色的蔬菜,深色蔬菜的营养价值一般优于浅色。

每天一杯橙汁提神又醒脑

困了累了,人们最先想到喝咖啡提神。然而,《欧洲营养学杂志》刊登的一项新研究发现,喝一杯橙汁同样可以醒脑,这与其中黄酮类物质有关。黄酮类物质可以改善流向大脑的血流,舒缓脑细胞之间的信息通道。该研究显示,每天只要喝240毫升橙汁就可发挥其功效。

橙汁含有丰富的维C,已成为果汁界的宠儿。榨汁前最好用开水烫一下橙子再榨汁,这样可以杀灭绝大部分的氧化酶,使组织稍微一点,减少营养成分的流失,增加出汁率。榨完后最好马上饮用,因为维生素怕光怕热,放时间长了会分解,导致营养流失。

健康时报



春季,昼夜温差较大,加上春暖湿度增高,病原微生物容易滋生,自然界中的各种过敏原如花草、尘埃也比冬季明显增多,这些因素刺激人体的呼吸道就会产生咳嗽、咯痰等症状,此即为“春咳”。那么如何通过饮食止咳养肺?给大家介绍几种春季养肺药膳,一起来看看吧。

1、紫苏粥。紫苏叶15克、粳米100克、红糖25克。紫苏叶与粳米放入锅内武火烧沸后文火煮35分钟,加入红糖即成。有疏风散寒之功效,适用于春季风寒感冒食用。

2、白果地银耳。白果20克、银耳30克、冰糖15克。将白果耳放入炖锅内加水适量,中火烧沸,再用文火炖煮1小时,加入冰糖即可。有滋阴润

肺定喘止咳之效。适用于阴虚咳嗽、遗精、小便频数等症。

3、核桃粥。核桃50克、粳米100克、冰糖100克。先将核桃仁用沸水浸过、去皮,切成米粒大小,待米煮开花时加入,同时加入冰糖,熬煮成粥食用。具有补肾壮阳、健脾益气之功效。

4、山楂核桃茶饮。山楂50克、核桃仁150克、白糖100克。先将核桃仁浸泡30分钟,洗净,加少量温开水磨成茸浆后稀释待用;山楂洗净加适量水在中火上煎煮三次,过滤去渣取液汁;把粥液净置于火上,倒入山楂汁和白糖搅拌,待粥化后倒入核桃仁浆,边倒边搅拌,烧至微沸即成。具有补肺肾,生津液之功效。适于肺虚咳嗽、气促、腰痛、津亏口渴、便干、食滞纳差等症。

健康网