

生吃蔬菜 1天3两足够

食物生食,在国外很常见。欧美汉堡包里夹的生菜叶,日本人喜欢吃的生鱼片,都是典型的生食。在我国,用作生食的食物,主要是黄瓜、苦瓜、苦苣、萝卜、胡萝卜、青椒、葱、西红柿、卷心菜等蔬菜。炎炎夏日,生食成为大家餐桌上的常客,从营养的角度来说,蔬菜生吃有营养,但量要控制,具体的道理,请听营养学教授刘政的解答。

生食在夏天 尤其值得提倡

美国一项研究表明,常吃生食的人,头脑清醒、心情安稳,有85%的人感觉比以前身体健。韩国一项对比研究显示,常吃生食的人中有94%的人感觉自己健康,吃熟食的人只有36.5%的人感觉健康,而其中51.3%的人已遭遇胃肠道疾患、贫血、糖尿病、高血压、肝脏疾病、便秘等身体问题。

刘政教授说,生吃蔬菜是保存食物营养最多的一种吃法。蔬菜含有丰富的纤维素、维生素、钙、铁等矿物质和酶、叶绿素等生物活性成分,在将其加热做熟后,会有相当部分的流失与破坏。生食时各种营养素和活性物质能完整地进入体内,可充分发挥这些成分的营养保健作用,而且避免了中餐烹调时常用的油腻,能减少热量摄入。在口味上,生食的食物有一股自然的清香味,对习惯于吃煎、炒、煮、炸等加工食物的人来说,也是一种调节。生食在暑热天尤其值得提倡,因为此时气温高,一般人厌食油腻,喜吃清淡,且身体需要更多的维生素,生食可满足上述要求。

生食食物 保证卫生控制数量

刘政教授提醒,生吃蔬菜一定要注意食品卫生,食物要选择无污染的,最好是市场上有有机食品标识和绿色食品标识的产品,且应是新鲜的。

蔬菜应在流水下反复冲洗,切后再用凉开水过一下。吃法可做沙拉,也可加醋、



推荐一种吃法

将萝卜、黄瓜切成细丝,苦苣、小葱切成小段,铺在抹有甜面酱或鸡蛋酱的豆腐皮或薄饼内,卷着吃。

糖、蒜蓉、芝麻酱等调料做成凉拌菜,或蘸大酱吃。还应注意的,生吃蔬菜,虽然有益,但并非多多益善,一般说,炎炎夏日,成人一天生吃蔬菜100-150克就可以了。脾胃虚弱与消化功能差的人,应该慎重选择生食。(半岛)



脑子反应慢请喝口水

如果你正因为伏案工作而疲惫不堪、效率降低,喝水或许是个好办法。英国东伦敦大学研究发现,对于口渴的人来说,喝水后大脑反应速度会比之前快。人在口渴时,大脑处理口渴感觉的信息占用了大脑部分资源。补水后,这部分资源就释放了,提高了大脑的整体反应速度。

吃苹果保护前列腺

有喜欢吃苹果的汉子吗?瑞典研究者选取了78名患有慢性前列腺炎的参试者,要求一半人每天吃1个苹果,另一半则不吃。结果发现,坚持吃苹果的人康复效果优于不吃苹果者。研究者分析,这可能是苹果中的锌在起作用,因为慢性前列腺炎患者的前列腺液内,锌含量比正常者明显降低。

西瓜最好在饭前吃

很多人把西瓜作为饭后的加餐水果。营养师建议,所有水果都应放在餐前食用,因为富含维生素C的水果,大多是水溶性的,餐前吃营养吸收得更快。而且,一块400克西瓜所含的能量相当于二两米饭,如果饭后吃的话,不仅摄入量会超标,还会影响食物消化。(小生)

怎么吃荔枝不上火?



入夏后,红艳香甜的荔枝就热热闹闹地上市了。大家在享受美味的同时,不免担心吃完荔枝后会出现四肢无力、喉咙痛等上火症状。那么,怎样吃荔枝才能不上火?

盐水浸泡

剥掉外壳(带有白色薄膜)的荔枝,冲洗干净之后,泡入30%的盐水中,浸泡1小时后取出,剥去白色薄膜就能吃了。经过盐水的浸泡之后,能很大程度上降低荔枝的火气。

吃掉果膜

剥荔枝壳的时候,果肉上有一层薄薄的白膜,有点涩涩的口感,一般都会将它剥掉再吃。如果要防止上火的话,建议将薄膜一起吃掉。

吃前喝点盐水

在吃荔枝之前,适量喝点盐水或冬瓜汤、绿豆汤等降火的食物,可以有效预防上火,或者用20-30克的生地煲瘦肉或猪骨汤喝,同样可以预防荔枝病。

每次食用不宜超10颗

成年人每次食用荔枝不宜超过10颗,儿童每次吃3-4颗即可,不可过量。而阴虚燥热、湿热偏盛体质的人不宜吃荔枝,糖尿病患者以及容易胀气的人也需慎吃。(王文)

夏日黄瓜最亲民 吃错了会惹大麻烦

黄瓜可以说是餐桌上最亲民的蔬菜了,其营养、价廉的特质颇受百姓青睐,减肥中的女性朋友更是将其视为宝贝。新鲜黄瓜中含有的丙醇二酸,能有效地抑制糖类物质转化为脂肪。但是黄瓜在食用过程中也有一些禁忌,您未必都了解。

黄瓜配花生 腹泻离你不远了

黄瓜切丁和煮花生米一起凉拌,作为一道爽口菜,经常出现在许多家庭的餐桌上,许多男士喝酒时也喜欢来一碟花生米拌黄瓜丁。

其实,这样搭配不是十分妥当。因为这两种食物搭配可能会引起腹泻。

对那些肠胃功能超好的人来说,可能没啥关系,但对于肠胃功能欠佳的朋友,奉劝您最好不要将两者同食,即使同食也勿多食。

黄瓜配辣椒、芹菜 成维生素C破坏者

黄瓜中含有一种维生素C的分解酶,而日常生活中,黄瓜生吃的比较多,这个时候它所含的维生素C分解酶活性得以保持,如果与维生素C含量丰富的食物,如辣椒、芹菜等同食,黄瓜中的维生素C分解酶就会破坏其他食物的维生素C,虽对人体没有危害,但会降低人体对维生素C的吸收。

腌黄瓜要少吃

腌黄瓜味咸,且含有亚硝酸胺,有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人,不宜食用。

黄瓜把儿是宝别丢

黄瓜尾部含有较多的苦味素,食用时切莫把黄瓜把儿全部丢掉,这是因为苦味素对于消化道炎症具有独特的功效,可刺

激消化液的分泌,产生大量消化酶,使人胃口大开。苦味素不仅健胃,增加肠胃动力,帮助消化,清肝利胆,还可防治流感。另外,动物实验证实,这种物质具有明显的抗肿瘤作用。

黄瓜片别直接敷脸

刚切下来的黄瓜片外表会生成一种露水状黏稠物,易致肌肤紧绷,使肌肤愈加干皱。正确的做法是用黄瓜汁敷:睡前取鲜黄瓜汁,讲究点的可以加入牛奶、蜂蜜调匀,敷脸20分钟左右后洗净即可。

生食黄瓜得烫皮

黄瓜在生长、采摘、运输、出售过程中,易受大肠杆菌、痢疾杆菌、蛔虫卵等病菌污染,故生吃或凉拌前务必洗净,然后用开水烫过表皮。

(家庭)

姜汤还可以这么喝



“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”“家备生姜,小病不慌”,这些俗语其实都是讲吃姜防病的功效。除了女性生理期最爱的大枣姜汤、红糖姜汤外,姜汤还能喝出啥新意和功效来?北京中医药大学养生室教授张湖德给出了答案。

●绿茶姜汤

取绿茶和姜丝各5克,用沸水冲泡10分钟即可。特别适宜在盛夏与秋热交替时喝,有清热舒心的功效。

●盐醋姜汤

盛夏不少人易得“空调病”,肩膀和

腰背受风、寒、湿等病邪的侵扰,老人则容易复发肩周炎。可熬一些热姜汤,加入少许盐和醋,然后浸湿毛巾后拧干,敷于患处,反复数次,能舒筋活血,缓解疼痛。

注意:熬姜汤要挑表皮没有裂口、颜色鲜艳、柔软、膨胀状态的新鲜姜。此外,生姜表皮中有较多营养成分,熬汤时,应该少去皮或不去皮。张湖德最后提醒,生姜性味辛温,凡属阴虚火旺、目赤内热者,不宜长期食用生姜。

(生导)

私房菜馆

重口素菜: 回锅土豆片

做法:1.最好是当季新鲜小土豆,洗净,连皮煮熟。

2.蒸好的土豆冷藏,最好过夜。不经冷藏的土豆很难切片,而且一回锅就粉了,口感不对劲儿。

3.冷藏过的土豆,剥皮(剥好了冷藏也可以),切片。小葱切葱花备用。

4.热锅温油,油多一点,放一大勺剁椒或剁细的郫县豆瓣,稍炒香后下土豆片,调整盐味。

5.土豆片炒香后,出锅前放葱花,勾一点点糖和醋,稍翻炒出锅。(小朋)