

挑枣有学问,青里带红更胜通体暗红 “枣”知道这些 就不会受骗啦



秋天是个丰收的季节,大枣、板栗、石榴等各类营养丰富、口感香甜的鲜果相继被人们从枝头采下,登上了我们的餐桌。作为大自然给予人类的馈赠,它们美味,价格也不低,因此,作为食客,我们更需要擦亮双眼,才能不花冤枉钱。今天,小编将集中为大家推出秋季鲜果甄选指南,闲言少叙,咱们先从时下人们最爱的鲜枣说起——

选鲜枣:别总迷信通红的

我们常吃的有鲜枣、干枣、蜜枣和醉枣等。鲜枣不仅甜脆多汁,而且营养丰富,其中维生素C含量最高,每100克中有243毫克的维生素C。此外,其含有人体必需的胡萝卜素也远远超过其他枣制品。买枣时,人们大都青睐通体发红的枣,认为其成熟度高,味道也更好,但事实并非如此。有研究显示,半红期鲜枣中多酚含量和抗氧化性都要高于全红期的鲜枣。因此,不管是从营养,还是从安全的角度出发,青里带红的鲜枣都是你时下吃鲜枣的最佳选择。

吃鲜枣:一天一把足够啦

和干枣相比,鲜枣更鲜嫩爽口,人们一吃就收不住。大连市中心医院营养科主任王兴国提醒,鲜枣可别吃太多,否则会伤肠胃。

这是因为,首先,大枣的水分含量低。大多数水果的水分含量为80%-90%,而大枣仅为67%。所以别的水果多吃点,吃的大都是水。而大枣吃多了,吃的可都是“干货”。

其次,大枣的膳食纤维含量明显高于其他常见水果。如葡萄的膳食纤维含量平均为0.4%、苹果的膳食纤维为1.2%,而大枣则高达1.9%。膳食纤维(尤其是不可溶的纤维素)在胃和小肠中不能被消化,少量摄入具有促进排便、预防便秘的作用,可一次大量摄入则会刺激肠胃,造成肠胃不适。

一天吃多少鲜枣合适呢?一般说来,每天吃一把就能满足人体的需求了。

不过,就算胃很健康,不同的人对某些刺激性物质的耐受力也不一样。因此,胃不好的人一定要少吃鲜枣。而肠胃健康的人,最好慢慢吃,稍微感到腹胀不适,就要及时停下来。

枣食疗:两个小方保健康

鲜枣最好生吃,而干枣比较适合煮粥或煲汤。秋季较为干燥,而红枣性味温甘,入脾胃经,有补脾和胃,益气生津,养血安神,解药毒的功能。所以秋季用红枣来进行食疗也是非常有效果,下面推荐两个红枣食疗的方子:

1.红枣60克,芹菜200克洗净加水煮开,每日分次食用,有防治高血压、头晕、头痛的作用。

2.红枣5克,银耳10克,白糖适量,将红枣、银耳洗净,炖至熟软,加白糖每早晚食用,可防治心血不足而引起的神经衰弱症,达到养阴补血安神的作用。

一般人都将红枣视为“补血佳品”,事实上相对于补血,红枣对心脑血管的正面影响更大些。这是因为红枣中有环磷酸腺苷。这种营养成分是参与调节物质代谢和生物学功能的重要物质,在体内可以促进心肌细胞的存活,有助于保护心脑血管、改善心肌营养,预防心脑血管疾病。

有禁忌:三种人群要限量

红枣虽好,也有禁忌。

首先,就饮食搭配来说,红枣与桂圆、枸杞搭配在一起,用来熬粥、炖汤,不仅能让补血产生一定作用,也容易让肠胃消化红枣。此外,饮用红枣水也有益身体健康。但红枣和浓茶、牛奶就很不般配,硬配在一起,反而会互相干扰,不能被人体吸收。

其次,有些人也不适宜吃红枣。具体包括:糖尿病患者、肠胃不好的人群以及牙病患者。

糖尿病患者一天最多只能食用一两颗红枣,而且最好在两餐之间食用,以防血糖快速飙升。

小孩子的肠胃功能弱一些,更容易产生消化不良,家长千万不要因为爱他们就让他们无限量吃枣。就干枣来说,普通人每天进食三到五颗普通大小的干枣就已足够。

红枣高含糖量,不利牙齿健康。如果在进食红枣的过程中,没有辅以一定的水,将更易导致蛀牙等牙病,已患牙病的人群更要少吃红枣了。

(小生)



英国女王 最爱养生意米水

9月9日,英国女王伊丽莎白二世打破其高曾祖母维多利亚女王所创下的“63年216天”的统治纪录,成为“英国历史上统治最久的君主”,也被民众称为“超长待机”。女王每天下午5点固定一杯薏米水,英国老年医学专家迈克尔·戈登博士总结是女王健康长寿的秘诀之一。

这杯薏米水是由半杯薏米、285升开水、2个柠檬、6个橙子和少许红糖煮制而成的。

北京中医药大学东方医院亚健康科主任医师彭玉清认为这条养生经很有讲究。从中医角度来说,下午5-7点是肾经当令,是人体补充元气、排毒祛湿的最佳时间。而薏米健脾祛湿,有助于人体排泄,柠檬有解毒功效,加上富含胡萝卜素的橙子和甜菜根的红糖,能够改善循环系统,增强生命力。

除此之外,要说女王钟情于哪种食物,那可能就当数燕麦面包了。

将燕麦面包切成小块,撒少量盐和胡椒,再来点橄榄油,搭配放了胡萝卜、洋葱、牛肉、甜菜根的汤一起吃,光看查尔斯王子在《公爵原味食谱》一书中的描述,就让人流口水,难怪女王爱吃。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员杜松明介绍说,燕麦好处多多,能降胆固醇、防结肠癌、预防肥胖等,将燕麦面包切成薄片淋点橄榄油稍微煎一下,对心血管有益,再搭配蔬菜汤食用,谷菜肉都有,营养全面。

(新京)

烂嘴角喝绿豆蛋花汤

烂嘴角是秋季常见的口腔疾病,出现这个问题时,可以喝点绿豆蛋花汤。取小半碗绿豆放入冷水中,放火上烧开,待水烧开5分钟后立即关火。接着取一个鸡蛋,冲入烧好的绿豆水中,每天早晚各一次,3-4天为1个疗程,一般一周左右即可痊愈。

眼睛干涩喝石斛茶

中医讲究“肝开窍于目”,石斛可滋阴养肝,被用作养护眼睛的佳品。古人就常用石斛治疗肝肾阴虚所致的视物昏花不清楚、夜盲等症。咱们平时可以泡点石斛茶喝,能保护眼睛。

要解辣可以喝香油

吃到味道火爆的水煮鱼之后,辣得受不了,连喝几杯冰水也不能拯救火烧火燎的舌头,于是大家开发出了其他解辣方法,如喝牛奶、用牙膏刷牙等。不过,最有效的方法就是去喝点香油(花生油、豆油等植物油均可)。因为辣椒素是脂溶性的,用水很难冲掉。但是,让辣椒素溶解在香油中,很容易就把舌头解放了。

果蔬榨汁加点坚果

水果中的维生素和矿物质含量是强项,但不饱和脂肪酸较少,而坚果恰恰富含不饱和脂肪酸,所以在用果蔬榨汁的时候,不妨加点坚果,营养互补。另外,水果大多是寒凉的,而坚果是温热的,可平衡温热。

(晚宗)

挑栗子关键就是那一捏

栗子价格不便宜,辛辛苦苦买了一袋子回来,如果到吃的时候才发现能吃的没有几个,那心情肯定是糟透了。其实,挑栗子关键就是那一捏!

1.看色:外壳鲜红、带褐、紫、赭等色,颗粒光泽的,品质一般较好。若外壳变色、无光泽或带小洞的,别买。

2.捏果:这也是最重要的一步!特别是栗子的锥部有很多白色软毛的那部分,最易被忽略,一定要多留意。做法:用手捏栗子,如颗粒坚实,一般果肉丰满;如颗粒空壳,则表明果肉已干瘪或闷熟后肉已酥软。

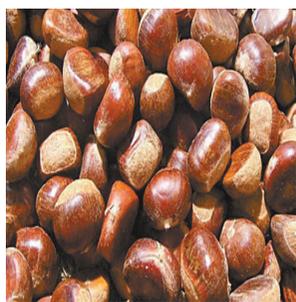
3.手摇:将一把栗子放在手里摇,有空壳声,说明果肉已干

硬,可能是隔年栗子。

4.眼尖:常见的栗子大致分为两种形状,第一种一面圆而平的,一面较平;第二种两面都圆而平的。第一种更甜。

注意:生板栗如当时不吃,最好放在有网眼的网袋或筛子里,置放阴凉通风处。

(生活)



私房菜馆

尖椒炒肉皮:下酒小菜 老公点赞

女人喜欢好看、健康的菜肴,男人最爱的往往是那些朴实好吃的下酒菜,这个尖椒炒肉皮就是其一。某人说这个菜比他喜欢的那家馆子做得好吃,对于从来不爱夸人的他来说,这应该算是最大的夸奖了。再说尖椒炒肉皮女人吃也好,美容啊,秋天正好也能润

燥。

原料:肉皮、尖椒(不爱吃辣的可以换成青椒)、葱、姜、花椒、料酒、盐各适量

做法:

1.肉皮泡入冷水中解冻;
2.锅中水沸后放入肉皮、葱、姜、料酒煮五分钟,捞出切除脂肪层;

3.用温水冲洗几遍,切粗条;

4.尖椒切粗条备用;

5.锅中放少许油,放葱、姜、花椒炒香,放入肉皮翻炒均匀,倒入料酒去味,倒入适量清水中火煮十五分钟;

6.放入尖椒丝炒至稍稍变软,加盐调味即可。

(小美)

