

百菜不如白菜 白菜食疗作用大

眼下正是白菜大量上市的时节。国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗指出,白菜虽然便宜,但是它味道鲜美,营养非常全面,有“百菜不如白菜”之说。

熊苗介绍说,白菜有解热除烦、通利肠胃、养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。白菜虽然不起眼,却有很好的食疗功效。

白菜汤:白菜1000克,豆腐皮50克,红枣10枚,加水适量,炖汤。适用于肺燥咳嗽、大便干结。

水煮菜叶:白菜叶200克,用开水煮食。可用于小便不利、烦热口渴、消化不良等症。

白菜炒肉片:白菜500克,洗净切段,瘦肉100克,切片与白菜同炒。有通肠胃、补精血之功。这道菜简单易做,几乎适合所有人食用,营养丰富,味道鲜美。

(京华)



冬天养生 喝什么茶最好?

在不同的季节里,饮茶是有不同的讲究的。只有正确选择了适合的茶饮才能起到养生的作用。今天,就来一起看看冬天喝什么茶养生最好吧。

绿茶泻火。冬天气候干燥,加上人们喜欢吃油腻、辛辣的食物,上火就成了困扰许多人的健康问题,并带来便秘、口干舌燥甚至口舌生疮等后果,而这个时候就可以求助冬季养生茶之绿茶。绿茶是未发酵茶,性寒,可清热,因此最能去火、生津止渴、消食化痰,对轻度胃溃疡还有加速愈合的作用,并且能降血脂、预防血管硬化。

红茶预防流感。冬天喝茶以红茶为上品。红茶甘温,可养人体阳气;红茶中含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,能增强人体的抗寒能力,还可助消化、去油腻。

花茶排除抑郁。花茶包括茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、玫瑰花茶等,是以绿茶为茶坯加入不同香花熏制而成的。一般来说,花茶可以养肝利胆、强健四肢、疏通经脉。以茉莉花茶为例,可以清热解暑、健脾安神,对治疗痢疾和防止胃痛有良好效果。而金银花茶则可以清热解毒、提神解渴,并对咽喉肿痛等有较为理想的疗效,对预防流感效果亦佳。因此在冬季不妨适当选择,尤其是女性在更年期及经期前后容易心情抑郁,心情烦躁,不妨用喝茶的方法来消解郁闷。

乌龙茶祛燥。冬季养生茶有很多种,比如说乌龙茶,它属半发酵茶,介于绿、红茶之间,色泽青褐,因此又得名“青茶”。在味道上,乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香,又有红茶醇厚的滋味,不寒不热,温热适中,因此有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用,可以让机体适应自然环境的变化。

(人民)



女性冬季补血 注意四大陷阱

冬季正是进补的好时机,所以很多人在这个时期都特别注重进补,尤其是一些贫血的女性。但很多女性由于掌握知识不全面,常常会跌入冬季食疗补血陷阱,下面我们一起来看看女性在冬季应该怎么吃。

补血食物忌单一

红枣含有大量的铁元素,不仅对缺铁性贫血有很好的疗效,而且促进白细胞生长,提高血清白蛋白水平,保护肝脏。补血是女性进补的一大理由,所以很多人都会多吃红枣补血。但单单靠吃红枣补血效果甚小,而且红枣皮容易滞留在肠道中不容易排出,影响肠胃消化,摄入量过大就会引起肠胃胀气。如果想达到最佳的补血效果,建议吃红枣时搭配一些葡萄干、龙眼等食物。

补血食物忌过量

很多人在进补的时候,喜欢吃大量补铁的食物,认为吃得越多功效就越大,其实这个想法是不正确的。一旦过量地摄入铁,就会造成铁中毒,轻者会头晕恶心、腹泻休克,严重者甚至会昏迷死亡。补铁应该循序而补,遵循“小量、长期”的原则,预防铁中毒,特别

是服用铁剂,更应该严格遵循医生嘱咐。

摆脱贫血忌挑食

对于已经患有缺铁性贫血的人,需要靠铁剂来治疗缺铁性贫血,但仅仅靠铁剂,停止服用后也很容易复发。要彻底摆脱贫血,首先要从生活饮食习惯开始,避免挑食厌食,要在平时生活中增加铁的摄入量,通过食物补给是最好的方法,能从根源上预防复发。

补血食疗忌牛奶

牛奶营养丰富,很多女性误以为在吃了补血的食物后喝一杯牛奶,效果更是棒棒哒!其实大错特错!牛奶虽然营养价值高,但如果与补铁食物或者补血剂同食,会妨碍铁的吸收,降低肠道内已有的含铁量。所以,最好在食疗补血一小时后再喝牛奶。

建议多食用的补铁食物:

肉类:动物肝脏、牛肉、兔肉、桂鱼、泥鳅、羊肉、乌鸡等。

水果:橘子、石榴、猕猴桃、樱桃、甘蔗等。

其他:黑芝麻、红枣、藕、胡萝卜、桂圆肉、黑豆、黑木耳等。

(人民)



最易致癌的4个炒菜习惯

炒菜是每个人或多或少都会的烹饪技能,但你知道吗?这里面其实还有很多学问。不正确的炒菜方式会使营养大打折扣,甚至还可能产生致癌物。

炒菜后不刷锅接着炒

很多人为了省事或看锅比较干净,往往第一道菜炒完后直接就炒下一道。然而,看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。

炒完菜马上就关抽油烟机

炒菜过程中会产生大量的有害物质,而抽油烟机在排除废气方面起了非常大的作用。有的人喜欢炒菜结束后立马关掉抽油烟机。事实上,抽油烟机排除废气也是需要时间的,当炒菜结束后

仍有未排干净的废气残留在厨房。炒完菜后,不妨让抽油烟机继续运转3~5分钟,确保有害气体完全排出。

油冒烟时才下锅

等到油锅冒烟,这样的油温往往已经达到200℃以上,此时才把菜下锅的话,产生的致癌物会增加患癌风险。这种条件下,蔬菜中的很多营养素也被破坏了。

炸过的油仍用来炒菜

很多人不舍得扔油炸过的油,还会用来高温炒菜或油炸。但这种做法非常不可取,因为油经过高温加热会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,当继续使用这种油高温烹调时,致癌物产量会急剧增加。

(生命)



这个“不老穴”功效大

人人都想益寿延年,与其花钱费力保养,不如按揉一个“不老穴”。

该穴位之所以有此美名,在于经常按摩可以起到促进新陈代谢、协调脏腑功能、增强抗病能力的作用。北京中医药大学针灸推拿学院副教授侯中伟告诉记者,这个穴位就藏在我们的手腕处。

位置 阳谷穴位于手腕尺侧,尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处,即手掌侧面连接手腕横纹处。

按法 两手屈肘于胸前,一手前臂竖起,半握拳。另一只手的四指托在前臂内侧,拇指指尖放在阳谷穴处。用指尖缘掐按,一掐一送,连做14次,然后再用拇指指腹按揉阳谷穴1分钟。两手交替进行。

用于保健按摩时力度要轻柔,如果是辅助治疗老年常见病,则力度可以适当加大。按摩时讲究心平气和,要坚持不懈,有助于抗衰老、助延年。

另外,按摩阳谷穴还有降血压的效果。阳谷穴属于五输穴中的经穴,具有明目安神、通经活络的作用,血压高的朋友不妨每天多揉一揉。

阳谷穴是一个增强人体免疫功能的穴位。我们平时可以用食指按住该穴位,拇指与其相对卡住手腕,同时缓慢地旋转手腕,这样也可以起到按摩的作用,简单方便。

(小新)



红枣补身 哪些人不宜?

红枣作为方药是有禁忌证的,有些人的体质或是疾病因素是不适宜食用红枣的。

1. 经期易水肿的女性

在月经期间,一些女性常会出现眼肿或脚肿的现象,其实这是湿重的表现,这类人群就不适合服食红枣。红枣味甜,多吃容易生痰生湿导致水湿积于体内,而加重水肿症状。

2. 体质燥热的女性

属于体质燥热的女性,不适合在月经期间服食红枣进补,因为这极有可能会引起经血过多而伤害身体健康。

3. 糖尿病患者

红枣含糖丰富,尤其是制成零食的红枣,并不适合糖尿病患者进补。

4. 外感风热

过量进食新鲜红枣易产生腹泻并伤“脾”,因此,由外感风热所引起的感冒、发烧及腹胀气滞者,都属于忌吃新鲜红枣的人群。

红枣虽是女性最佳补品,但是如果食用方法不当,效果就不尽理想,甚至事倍功半,可谓劳而无功。所以注意几点:

1. 一定要细嚼慢咽
2. 勿与黄瓜、萝卜一起食用
3. 不与动物肝脏同食
4. 不宜与维生素K同时食用
5. 服用退烧药不可食用红枣
6. 请多喝水

(熊苗)