

护眼美食袭来,宝妈快行动起来吧

眼睛是心灵的窗户。近些年,近视的人群愈发低龄化,很多一年级的“小豆豆”,还未触及繁重的学业就已经戴上了近视眼镜。为了防止宝贝踏入近视一族,除了时常提醒宝贝读写坐姿要正确、少看电视、少用电脑之外,还须在日常饮食上花费心思,经常挑选一些清肝明目的食材,亲爱的辣妈们,希望这些护眼美食可以帮助您的宝贝拥有一双明亮的眼睛。

蓝莓

蓝莓是蓝紫色的浆果,含有丰富的花青素,有活化视网膜的功效,防止眼球疲劳,还能促进视紫质的再生。早餐时候,洗一把蓝莓,香气宜人,还能增进食欲,一举多得。

- 食材:蓝莓125克
- 食用方法:将蓝莓用清水洗净后即可食用。

草莓

草莓也是很好的护眼食品。草莓中含有丰富的胡萝卜素,它对于保护眼睛的黏膜很有帮助。草莓季,买一些新鲜草莓熬成草莓酱,分装冻起来,吃的时候解冻,重新加热一下,佐食酸奶,涂抹面包,或者浇在土豆泥、山药泥上都很棒,明目又美味。

- 草莓山药**
- 食材:铁山药三根、草莓酱

- 做法:
 - 1.将山药洗净,放入水中煮熟,去皮后晾凉,装入保鲜袋中,用擀面杖擀成山药泥;
 - 2.将草莓酱放入奶锅中,加少许清水和冰糖,用大火煮开后,转成小火煮一会,让果酱变得黏稠一些;
 - 3.将山药泥造型,放在盘中,浇上果酱,冰镇食用,风味更佳。

芹菜

芹菜入肝经,平肝明目。它含有大量的铁质,食之可使目光有神,头发黑亮。因此,它是保护视力不可缺少的蔬菜。西芹、香芹、水芹可以经常买来食用,就连芹菜叶也能做成可口的小菜,早餐可以配白粥吃,正餐可以做开胃凉菜。

剁椒芹菜叶

- 食材:芹菜叶200克、剁椒、橄榄油
- 做法:

- 1.将摘下来的芹菜叶洗干净备用;
- 2.锅中放开水,水沸后,加入少许盐 and 一滴油,将芹菜叶放入水中焯烫一下捞出迅速浸在冰水中;
- 3.将芹菜叶沥干水分放入容器中,加一勺剁椒和半勺橄榄油拌匀即可。

南瓜

南瓜含有丰富的维生素E和胡萝卜素,前者抗氧化、抗衰老;后者能在人体内转化成维生素A,维持正常的视觉。曾经看过一条数据说,常吃南瓜的人群中,有不少80岁高龄的老人,不佩戴眼镜依然能阅读报纸。因此,辣妈们怎么能错过南瓜呢?这道南瓜糯米凉糕,颜色艳丽,口感Q弹,富有营养。

南瓜糯米凉糕

- 食材:南瓜一块,糯米150克,牛奶、糖、椰蓉适量

●做法:

- 1.将南瓜去皮,切片蒸熟;将糖和牛奶混合,充分搅拌;
- 2.然后将蒸熟的南瓜碾碎,加入糯米粉和牛奶揉成光滑的面团,放入长条容器中按平整;
- 3.将做好的南瓜糯米团上锅蒸15分钟;
- 4.将蒸好的南瓜糯米糕切成大小适中的块,撒上椰蓉,冷藏半小时即可使用。

紫薯

紫薯中含有大量的铁、锌和花青素,维持血管弹性,缓解视疲劳,改善视力,并且延缓衰老,增强免疫力。可以将紫薯蒸熟,碾碎,与面掺杂在一起,做紫薯馒头;也可以直接把紫薯扔进豆浆机,加上适量的水,做个紫薯羹,香甜可口。

奶香紫薯羹

- 食材:紫薯一个,白糖、淡奶油适量

●做法:

- 1.将紫薯去皮,洗净,切块备用;
- 2.将紫薯块放在豆浆机中,加入适量的水,按下紫薯羹或者玉米汁键皆可;
- 3.紫薯羹做好后,放入容器中,加入少许糖和淡奶油,拌匀,热食或者冷藏食用皆可。

菠菜

菠菜中含有大量的叶黄素,适当摄入菠菜可以使导致视力恶化的眼部疾病减少43%。菠菜无论是炒食、凉拌或者做汤都是很不错的选择。值得注意的是,菠菜中草酸含量高,食用之前最好先焯一下水,再进行加工。

上汤菠菜

- 食材:菠菜500克、虾米适量、皮蛋1个

●做法:

- 1.将菠菜洗净,放入开水中焯烫一下,迅速捞出,用冷水冲凉;
- 2.锅中放油,油热后,加入黄酒泡发的虾米炒香,然后倒入开水,煮沸;
- 3.将菠菜放入锅中,加入皮蛋丁略煮,然后加入少许盐和白胡椒粉即可出锅。(杨晓阳)