

健康贴士

吃饭时玩电脑 更易肥胖

不少人喜欢在吃饭时玩电脑或是看电视,而英国一项最新研究提醒,吃饭时最好远离屏幕,因为这样会分散注意力,导致在稍后的时间吃更多食物,从而增加肥胖风险。想减肥的人应该尽量控制吃饭时在屏幕前的时间。

冬季防小儿感冒 食疗方

冬季气温低,小儿免疫力差,极易引起感冒。下面为家长介绍一些适合防小儿的感冒食疗方:

1.绿豆30克磨碎,茶叶10克装入布袋,加水一大碗,煎至半碗去茶袋,加适量红糖,有清热解表之功效。

2.马兰头、金银花各50克,甘草10克,加水一大碗,煎煮,日服3-4次。治发热胸闷、头昏乏力、小便短赤等风热感冒。

3.大蒜、生姜各15克,切片加水一碗,煎至半碗,睡前一次服下。服时加适量红糖,治风寒感冒。

4.葱白60克洗净切碎,加水三杯煎至两杯,趁热喝一杯,半小时后加热再喝一杯。可治恶风,发热、鼻塞等风寒感冒。

5.萝卜1个、青橄榄6-7个,烧水代茶喝。专治口鼻干燥,发热流涕,咽痛口渴感冒。

胡萝卜炒鳝丝 可预防眼病

胡萝卜富含胡萝卜素,还含有铁、钙、磷、蛋白质、维生素B1、维生素B2、维生素C等。对眼睛有保护作用,可防治夜盲症、干眼病。鳝鱼除含蛋白质、脂肪、维生素A、铁、磷外,还含有丰富的维生素B1,对眼睛有养护作用,有助于维持正常视力,预防眼病,常食此菜对眼睛保健有很好的作用。

原料:鳝鱼200克,胡萝卜300克,植物油30毫升,盐、酱油、醋各适量。

制作方法:鳝鱼洗净,切成细丝。胡萝卜去根洗净,切丝。锅上火,放入植物油烧热,倒入鳝鱼丝、胡萝卜丝翻炒,加入盐、酱油、醋炒熟,出锅装盘即成。

特点:色艳,味鲜,微酸。

小验方

治手足皲裂

艾叶、大黄、红花、地榆、地肤子、大风子各20克,水煎熏洗患处,每日1剂。

一天两番茄 白润肌肤靠近你

番茄红素显著的抗衰老作用

人为何会衰老呢?原因之一是氧自由基将身体氧化了。每呼吸一次,身体就被氧化一点。紫外线的照射会在皮肤表面形成让肌肤生锈的氧自由基,同时还形成了导致皱纹、雀斑的黑色素。基于光无所不在的特性,肌肤的被氧化也就在所难免。所以,所有的抗衰老护肤品几乎都是围绕抗氧化进行的。

西红柿研究专家表示,西红柿含有丰富的番茄红素,西红柿表面那红艳艳的颜色就是番茄红素的色素。而番茄红素具有

抑制氧自由基的抗氧化作用。研究发现,胡萝卜、南瓜中虽然也含有B-胡萝卜素、维生素E等抗氧化物质,但是相比而言,西红柿所含番茄红素的抗氧化作用是B-胡萝卜素的2倍,是维生素E的100倍多,可以说是防止身体氧化的最好食物。西红柿里的番茄红素能够清除氧自由基,同时还能抑制黑色素的生成。另外,对皮肤细胞的生锈、衰老也能起到抑制作用,所以,西红柿对防止细纹、肌肤干燥等也有显著效果。并且,西红柿里富含的维生素能够强化肌肤。



美容原理

通过生成胶原蛋白 创造紧致而柔软的肌肤

西红柿内富含拥有美白统合生素之美誉的维生素C可以通过生成胶原蛋白来有效防止肌肤松弛,保持肌肤紧致。维生素A可促进肌肤再生。

清除肠内垃圾,不再为痘痘所困

食物纤维与果胶能够帮助体内废物排出。体内废物减少了,代谢能力就会提高,也就不会那么容易长痘痘了。此外,营养的吸收,在质与量的方面都会得到提高。体内水分平衡,肌肤也会变得润泽很多。

美肤吃出来

一天两个大西红柿

如果想要看到西红柿白润肌肤的效果的话,每天需要摄入15毫克的番茄红素。15毫克的番茄红素怎么得到呢?吃两个大西红柿(500克)就可以了。

最少坚持3个月

俗话说一天吃不成一个胖子。西红柿的美肤效果也一样,一天两个大西红柿至少要坚持3个月、最好6个月就可以看到成效了。因为皮肤、指甲的新陈代谢等机体循环周期平均需要6个月,而且人体能够记住持续了6个月的状态。

小贴士

煮熟的西红柿更佳

西红柿所含有的番茄红素非常耐热,因此不管是煮还是炒,都不会改变其成分。而且,加热过后其含量还会增加,煮透的西红柿所含番茄红素是生西红柿的1.6倍。

由于番茄红素很容易溶解在油中,如果跟橄榄油一起食用,摄取到的番茄红素是生西红柿的4倍。如果哪天特别想吃生的西红柿,就加入沙拉调料等含油的配料一起享用吧,可以增加番茄红素的量。

(本报综合)

食疗佳品海参受“热捧”

据报道,年初到现在,全国各地的海参专卖店骤增,购买者络绎不绝。

“人们如此看好海参,是有原因的。”北京广安门医院食疗营养部主任王宜在接受《生命时报》记者采访时表示,海参的营养价值是举世公认的,海参体内含有50多种对人体有益的营养成分。

酸性黏多糖:是世界药理学专家目前研究开发的新一代防止动脉粥样硬化、修复陈旧性心肌梗塞最有效的物质。

海参素:具有很强的细胞毒性及鱼毒,能抑制P338癌细胞和KB细胞,抑制蛋白质、核糖核苷酸的合成,有提高人体免疫力抗癌杀菌的作用,抗癌能力强。

18中氨基酸:天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸、谷氨酸等等,为人体所必需依赖外部输入,再由人体合成各类重要的蛋白质,发挥其作用。

硒:能抑制癌细胞生长及其DNA、RNA和蛋白质合成,抑制癌基因的转录,干扰致癌物质的代谢。

锌:具有增强细胞内部机能、扩张理化因子生长、促进其合成蛋白质的功能,有促进人体的生长发育、维持人体正常食欲、增强人体免疫力、促进伤口

和创伤的愈合、影响维生素A的代谢和正常视觉、维持男性正常的生精功能。

钙:具有增强细胞核泵的作用,促进细胞活性物质的运输,加强钙质的运送,强化骨细胞的硬度,促进骨质健康。

钒:可以起到补血的作用。

低分子肽:具有强化机体免疫力、延缓衰老、美容、降低胆固醇、降低血压、抗疲劳、抗氧化的作用。

牛磺酸:具有促进婴幼儿脑组织和智力发育;提高神经传导和视觉机能,抑制白内障的发生发展;改善内分泌状态,影响糖代谢,增强人体免疫,抗疲劳作用。

海参不含胆固醇,脂肪含量1%左右,蛋白质含量50%以上,营养全面均衡,易于吸收,海参既具有较高的营养价值,又具有较高的药用价值。

冬至进补食疗方精荐

羊肉炖白萝卜:白萝卜、羊肉洗净切块备用,锅内放入适量清水将羊肉入锅,开锅后5、6分钟捞出羊肉,水倒掉,重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐,炖至六成熟,将白萝卜入锅至熟。腰膝酸软,困倦乏力,肾虚阳痿,脾胃虚寒者更为适宜。

枸杞子羊肉粥:枸杞子30克,羊肉100克,大米150克,葱白、精盐、味精各适量。将枸杞子洗净。将羊肉洗净切碎。将大米淘洗干净,与羊肉、枸杞子、葱白一同放入砂锅中,加适量清水,大火煮沸,小火煮成粥即可,食时加味精、精盐,有养肝阴、温肾阳的功效。

芋头粥:鲜芋头100克,粳米100克,白糖少许。将芋头洗净去皮后切成小块,与洗净的粳米一同放入砂锅中,加适量清水煮开,后转小火熬至米熟粥成,加入白糖,再稍煮即成。有补肝健脾益肾的功效。

