

冬季养生滋补 多吃“黑”色食物

“黑”食品最适合冬天食用

中医专家说,冬天最能发挥保健功效的莫过于“黑色食品”,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、海带、紫菜等。

现代研究表明,食品的颜色与营养的关系极为密切,食品随着它本身的天然色素由浅变深,其营养含量愈丰富,结

易生“内火”多食清火食物

冬季寒冷,过于干燥,易上火,饮食调理上要注意滋补肝肾、清泻内火和保养肌肤。为此,特别推荐两款黑色食物:

黑芝麻红枣粥 是冬季比较适合的营养食疗粥。配料有粳米150克、黑芝麻20克、红枣(干)25克、白砂糖30克。具体做法是:黑芝麻下入锅中,用小火炒香,研成粉末,备用;粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;红枣洗净去核;锅中加入约1500毫升冷水,放入粳米和红枣,先用旺火烧沸;然后改用小火熬煮,待米粥烂熟;调入黑芝麻及白糖,再稍煮片刻,即可盛起食用。

构愈合理,而黑色食品可谓登峰造极。

黑米、黑豆、黑芝麻等黑色食品不仅营养丰富,为诸多食品之冠,而且大多性味平和,补而不腻,食而不燥,对肾气渐衰、体弱多病的老人以及处在成长发育阶段、肾气不足的少儿尤其有益。

黑豆羊肉炖当归 补血养颜暖身心。黑豆蛋白质含量为49.8%,相当于牛肉的2倍多、牛奶的16倍。黑豆的不饱和脂肪酸含量达80%,吸收率高达95%以上。

黑豆羊肉炖当归主要的制作材料有:羊肉(瘦)1000克、黑豆100克、当归10克、桂圆10克。具体做法是,先将黑豆洗净用2杯清水煮熟;同时另一个锅煮已切成薄片的羊肉,同样用清水3杯,煮时要除去泡沫及肥油。将黑豆及羊肉倒入炖盅内,加入当归,同时加入切碎的桂圆肉,隔水炖上3小时即可。



新一轮冷空气来临,天气更冷了。中医养生学告诉我们,冬天是进补的最佳时机,在这个时节,应该多吃一些温热补益的食物来滋养五脏、扶正固本、培育元气,促使体内阳气升发。而黑色食品如芝麻、黑豆等则是眼下滋补身体的首选之物。

殷江霞

“少花眼”暗袭白领阶层

刚刚38岁的李先生看短信时总要将手机往后挪一点才能顺利读完。要不是同事提醒,他始终认为是手机出了毛病,没意识到自己已经是老花眼了。

据医生介绍,老花眼医学上称为老视,是正常人生理性衰老过程在眼部的表现之一。年轻时,晶状体柔软富有弹性,可以随时变厚变薄,看近看远都有很好的调适能力。随着年龄的增长,晶状体渐渐硬化,调适能力降

低,看近处时无法准确地将成像聚焦于视网膜上,就会有“雾里看花”的模糊感觉。

医生说,老花眼的发生年龄通常在45岁左右,但近年来不到40岁就眼花的人越来越多,有人称之为“少花眼”,绝大多数是白领阶层。他们或长期从事文字工作,或经常长时间盯着电脑屏幕,加上睡眠不足,眼睛得不到足够的休息,致使眼睛长期处于亚健康状态,加速了晶状体老化进程,从而使老花眼提前“报

到”。医生建议,长期过度用眼的白领人群应常到医院检查视觉功能,发现问题及时改变不良用眼习惯或接受训练。

同时,要重视近距离科学用眼,保证眼睛看近时舒适。首先是阅读写作时避免很亮的纸张,电脑显示屏亮度不可太高。其次用眼20分钟必须频繁眨眼,40分钟必须极目远眺并休息10分钟。长期在电脑前工作的人要增加维生素C和维生素A摄入,并保证经常参加户外活动,经常做眼睛保健操。

冬季健脾养胃首选黄芪粳米粥

现代中医研究表明,黄芪有保肝、增加红细胞数减缓自然衰老等作用。用黄芪同粳米同煮,早晚服食,可健脾养胃,补益元气。

黄芪,又名黄耆,耆是长的意思,黄耆色黄为补药之长。现代中医研究表明,黄芪有保肝、增加红细胞数减缓自然衰老等作用。

如今,正当冬季,黄芪粳米汤健脾养胃是冬季养生保健首选。殷江霞

黄芪粳米汤的做法

选用优质黄芪30~60克,加水适量,煎取浓汁去渣后,加入粳米2两、红糖少许,继续煮至粥快熟时,再加入陈皮末1克,煮沸片刻即可。早晚服食,可健脾养胃,补益元气。

另外还有黄芪煨大枣,黄芪煮黑豆,黄芪炖母鸡,则更是补益上品。常服可令人精神焕发,体质增强,养颜润肤,延年益寿。

黄芪功效简介

性味归经:性味甘,微温;归肺、脾、肝、肾经。

功效主治:黄芪有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿之功效。用于治疗气虚乏力,中气下陷,久泻脱肛,便血崩漏,表虚自汗,痲疽难溃,久溃不敛,血虚萎黄,内热消渴,慢性肾炎,蛋白尿,糖尿病等。炙黄芪益气补中,生用固表托疮。

本期主题: 菠菜是我们身边的“营养劳模”



今天来说说红嘴绿鹦哥——菠菜。菠菜营养第一个特点,是维生素的宝库。它含有维C、维B1、B2、B6、叶酸、泛酸、烟酸、生物素、维K、维E等。100克菠菜含维C可高达35毫克,是大白菜2倍。100克菠菜含维K510微克,是蔬菜中最高的,中老年妇女只要每日摄入109微

克,骨折危险可降30%。因富含叶酸,孕妇吃菠菜有利胎儿大脑神经发育降神经管畸形。

菠菜营养第二个特点,是矿物质的宝库。它富含钙、钾、镁、锌、铁、硒、铬、锰等对人体健康有益矿物质!100克菠菜中含钙77毫克,含钾350~500毫克,含镁58毫克,钾和镁在蔬菜中含量名列前茅,是富士苹果钾含量3倍,镁含量11.6倍。铬和硒有助控血糖适合糖尿病患者,红根含锰有利骨骼生长。

菠菜营养第三个特点,是含叶黄素最多的蔬菜之一。菠菜还含玉米黄素。菠菜中的叶黄素和玉米黄素有阻止白内障和黄斑变性作用,对眼睛保健有举足轻重

的功效。美国哈佛大学一项研究发现,每周食用2~4次菠菜的人,可降低视网膜退化的危险。

菠菜营养第四个特点,是能强健肌肉。实验证明菠菜中植物甾皮类固醇能加快蛋白质转化为肌肉的速度,从而强健肌肉。有人认为,菠菜含欧米伽3脂肪酸也能促进肌肉生长。

菠菜营养第五个特点,富含抗氧化剂。菠菜中还有辅酶Q10、类黄酮、麸氨酸、硫辛酸等抗氧化剂,再加上维C、维E等抗氧化剂,有助养颜,抗衰老,增强青春活力,防脑退化,防老年痴呆等!由菠菜的这五个特点看,菠菜真是可评为“营养劳模”啦。 记者 李皖婷

饮食

多吃白色食物降火

冬季,北方室内干燥的空气容易让人“上火”,这时可多吃一些白色食物。中医认为,解除燥热多用润法,根据五行五色的原理,白色食物最能防燥热。

可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕等。其中,白菜、萝卜功效最好,可谓最经济实惠的补品,但肠胃寒凉的人要少吃。摘自《大河健康报》

老人

枕头里塞旧茶叶可降压

喝过的茶叶不必一倒了之,因为将旧茶叶晒干后装进枕头里,有很好的降压效果。旧茶叶,尤其是绿茶,一般稍稍偏寒,而在被缝进枕头后,它又和人体的风池穴(头后颈部两侧凹陷处)、风府穴(颈后枕骨下两筋中间)、风门穴(第2和第3胸椎之间旁开1.5寸处)密切接触,所以可帮人们降血压。另外,人们还可在旧茶叶枕头中加入决明子30~50克,菊花20克,其降压效果会更好。摘自《家庭保健报》

滋补

立冬吃栗子可养胃健脾

立冬后天气渐冷,根据中医养生学的观点,此时节应补肾。而香甜味美的栗子不但是上佳美食,还是益肾宣气的“补药”。传统中医认为栗子味甜,性温,入脾、胃、肾,主要功效为养胃健脾,补肾强筋。

除了养胃健脾,补肾强筋之外,吃栗子还有很多好处。栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质,能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,是抗衰老、延年益寿的滋补佳品;栗子含有核黄素,常吃栗子对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益;栗子是碳水化合物含量较高的干果品种,能供给人体较多的热能,并能帮助脂肪代谢,具有益气健脾、厚补胃肠的作用。摘自《第一健康在线》

生活

如何清除焗锅底

在锅里倒入少许的白酒和啤酒加少量清水混合,比例为1:1:0.5,盖锅盖放置5分钟后再清洗,就很容易洗干净了。摘自《大河健康报》

美丽

看恐怖片有助减肥

英国一项研究显示,观看一部90分钟长的恐怖电影可消耗100多大卡热量,这相当于走路90分钟所消耗的热量。在10部测试的恐怖电影中,最能消耗热量的是1980年的惊悚片《鬼店》(The Shining),平均而言能让观众消耗184大卡的热量。第二是《大白鲨》(Jaws),可消耗161大卡热量。摘自《新浪健康》

育儿

涂抹婴儿油 轻松去头垢

婴儿的头皮上常常会有块状、硬壳似的附着物,这是一种无害的头垢。用婴儿油轻轻擦拭宝宝的头皮,让婴儿油在头皮上保留24小时后,轻轻地给宝宝梳头发,然后用温水洗头,你会发现很容易就能把硬壳样的头垢洗掉。摘自《家庭医生》

心灵

学最好的别人做最好的自己

人生就是这样:和阳光的人在一起,心里就不会晦暗;和快乐的人在一起,嘴角就常带微笑;和进取的人在一起,行动就不会落后;和大气的人在一起,处世就不小气。摘自《大河健康报》