



助元阳 补精血 益劳损 三伏天吃羊肉 营养健康

提到羊肉,或许会有不少人觉得在冬天吃才有滋补作用,但其实在一年中最热、人体营养消耗最大的大暑节气,吃羊肉也是有保健养生作用的。在我国很多地方,都有三伏天吃羊肉的习俗,民间有“伏羊一碗汤,不用神医开药方”、“吃伏羊享健康”之说。■据《农民日报》

伏季吃羊肉好处多

排汗排毒 在伏天吃羊肉对身体是以热制热,排汗排毒,将冬春之毒、湿气驱除。

暖胃生津 夏天,冷饮、空调很容易给肠胃带来健康问题。冷饮容易刺激胃肠,造成消化道功能紊乱,而空调则可能会带来全身肌肉关节疼痛,甚至得上“空调脖”,夏天吃羊肉有暖胃生津的功效。

温阳散寒 《黄帝内经》说,“春夏养阳,秋冬养阴”。体质虚寒的人夏季宜多吃温阳的食物。羊肉味甘、性温,夏天适量吃羊肉,可温热身体,祛除寒气。

增强体质 羊肉有补中益气的功效,可助元阳、补精血、益劳损。夏天适量吃羊肉对提高人的身体素质及抗病能力十分有益。

烹饪食用有讲究

注意烹饪方式 夏季吃羊肉,首先要注意的就是“降火”,也就是应该采用清淡的烹饪方式。建议尽量采用清炖的手法,避免烧烤等方式。同时在烹饪时少放食盐、葱姜,更应避免辛辣燥热的作料。以清炖的方式烹饪的羊肉,清爽不油腻,味美而鲜,可以在补充人体元气的同时避免上火。

注意食物搭配 在《本草纲目》中有“羊肉同醋食伤

人心”的说法。在烹饪时有人喜欢加入食醋去除膻味,但是醋性甘温,与羊肉同煮容易生火动血,所以对于心脏功能不良及血液病患者不宜加醋同食。此外,羊肉不可与竹笋同食,破坏维生素A,且易中毒;不宜与栗子、半夏同食,影响吸收,不易消化;吃羊肉时不可喝茶水,易便秘。

特殊人群应适量

羊肉是温性补品,温阳祛寒,但并不是人人都适合食用,比如阳气旺盛内热重、阴虚内热、湿热体质,以及患感冒的人不宜食用羊肉,否则易助热伤阴,动火动血,加重病情。

怎么判断自己属于哪种体质呢?

如果有咳吐黄痰、牙出血、鼻出血,或咽喉肿痛等,就是提示阳气旺盛内热重。

口干舌燥、心烦失眠、大便秘结、口舌生疮、舌红无苔是阴虚内热型体质的典型特征。湿热体质而舌苔黄、厚、腻,且腹部饱胀无食欲,表明是湿热体质。

患有高血压、糖尿病、胃病、肾病、冠心病等慢性疾病的人不宜吃羊肉。如肝脏有病者,若大量摄入羊肉后,会加重肝脏负担。正在服用中药的老年人,本来有口腔疾病的患者,也不适宜吃羊肉。



智慧生活

冰箱保鲜并非万能

注意掌握各类食物的存放时间

冰箱能够通过降低温度来抑制大多数细菌的繁殖,从而推迟食品变质的时间,但并不能杀死细菌。利用冰箱存放食物时,食物存放时间不宜过长。

有些食物不适宜放入冰箱储存,否则会加快其变质的速度。据报道,香蕉、芒果等水果放在室内阴凉处即可,如放入冰箱,会由于温度使它们被冻“伤”,导致发黑、腐烂;茶叶、奶粉、咖啡等食物在室温下保存即可,不需低温保存,如果将这些食物放入冰箱,一旦密封不严,反而会使冰箱中的杂味和潮气侵入其中,既影响风味,又易使其发霉变质;蔬菜中如黄瓜、青椒等也不宜放入冰箱储存,冰箱的低温会使它们变黑、变软、变味、变质。

想要减少冰箱中细菌的滋生从而更好地保证食物的储存,人们在使用冰箱时,应注意以下几点:

首先,对于不宜放入冰箱的食物最好不要放入冰箱,可以储存在冰箱里的食物也要注意不能超过其保存期限。

其次,利用冰箱存放食物时,还应掌握正确的方法:食物存放时间不宜过长,肉类生品冷藏时间一般为1~2天,瓜果蔬菜冷藏时间为3~5天,鸡蛋冷藏时间不宜超过15天,绿叶菜冷藏时间不宜超过5天,鱼肉冷冻时间不宜超过2个月;冰箱里的食物不要摆放过多;吃剩的饭菜应分清生熟,用保鲜袋包好,避免食物之间的交叉感染;在摆放肉类食品、水果以及蔬菜时,要注意分门别类,按照正确的顺序摆放。

最后,还要定期对冰箱进行清洗。每周至少对冰箱进行清洗、除菌、消毒一次;除冰箱内部的常规部位需清洗、消毒外,还要对滴水槽、隔板槽等死角进行清洗、消毒。■综合

市场星报

星立方
STAR MATRIX

安徽画报
安徽画报网
www.ahhuobao.cn

安徽财经网
www.ahcaijing.com

星报传媒
融媒体平台



微信/微博平台



星立方
STAR MATRIX



掌中安徽



星视频
Star Video

2017年,星报传媒整合打造“星立方”融媒体平台,构建全流程在线化“中央厨房”,重塑“报、刊、网、端、微、视”六位一体的融媒体传播格局,以《市场星报》和《安徽画报》为基础,以安徽财经网和掌中安徽移动端为两翼,以微信微博矩阵和星视频VR为突击队,建设新型主流媒体。