

## 这样做饭菜 松软易消化



随着年龄的增加,老人的牙齿易出现松动或脱落,影响咀嚼能力,导致不能摄入足够的营养,抵抗力下降。因此,牙口不好的老人,应该尽量把食物做得松软、易消化。

**主食:**把粗粮做成点心,红豆做成馅,大豆打成浆。做米饭或粥时,应多放些水;做面食时,不宜加碱或温度过高;粗粮营养丰富,但较难咀嚼和消化,可以将糙米、荞麦浸泡1小时煮粥吃,将高粱米做成点心;豆类整粒吃不易消化吸收,可选择吃豆腐、喝豆浆等,将豆煮熟,去水后翻炒做成豆沙馅,或将绿豆发成绿豆芽,不仅易于消化,还增加了维生素的摄入。

**蔬菜:**加些淀粉勾芡。叶菜类尽可能选择嫩叶,把叶子切细或切碎,也可做成馅儿;根茎类和花菜类的烹调时间需稍长些,加适量水焖煮;胡萝卜可榨汁或做成蔬菜泥,制作时可以加几滴橄榄油,有利于胡萝卜素的吸收。此外,做菜时可加少量淀粉勾芡,使蔬菜更鲜嫩。

**坚果:**与蔬菜、肉类一起做成菜。如做成板栗烧鸡、白果炖排骨等,这样可使其松软、易消化,有助老人充分吸收坚果中的单不饱和脂肪酸、维生素E,具有调节血脂、保护心血管的作用。

**肉类:**炒肉时间要短,适当放点醋。肉一定要用旺火快速翻炒,尽可能缩短加热时间,防止炒得过老;将切好的肉丝或肉片裹一层淀粉糊,使其中的水分在加热过程中不易流失,可以使肉类松软;烧、炖、焖、蒸的方法可以使肉类的蛋白质软化,利于消化吸收。烹调时,适当放点醋可以让肉类更嫩,还能起到保护维生素、析出钙的作用。

□ 据《大众卫生报》

### □ 养生

## 夏饮苦丁茶 解暑降三高

苦丁茶,为冬青科植物枸骨、大叶冬青或苦丁茶冬青的嫩叶。

中医认为,苦丁茶性味甘、苦、寒,入肝、肺、胃经,有疏风清热,明目生津之功,适用于外感风热,头痛齿痛,目赤,耳鸣,口疮,热病烦渴,泄泻,痢疾等。《本草纲目拾遗》言其“逐风、活血,绝孕”。《本草再新》言其“消食化痰,除烦止渴,利二便,去油腻”。

药理研究表明,苦丁茶含有人体必需的多种氨基酸、维生素和锌、锰、钼等微量元素,有降脂、降压、降糖,增加冠状动脉血流量、增加心肌供血、抗动脉粥样硬化等作用,可明显改善心脑血管病患者的头晕、头痛、胸闷、乏力、失眠等症。夏季气候炎热,常饮苦丁茶可清暑解热,明目除烦,清心降压,降脂降糖。

需要注意的是,苦丁茶是药而不是茶,不宜长期服用,以免损伤肝肾功能,且本品性味苦寒,故脾胃虚寒者不宜选用。处于育龄期的男女应慎重选用。

□ 据《新民晚报》

### □ 释疑

## 喝冰啤酒能消暑? 别被凉爽的假象迷惑了



随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热降暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到降暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳饮用温度是多少?为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这不仅会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5℃—10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到破坏。同时,啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减,十二指肠内压升高,严重时可能会诱发肠胃疾病,甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人都喜欢边吃烧烤边喝冰啤酒,但这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品,然而这些菜品和啤酒都含有较高的嘌呤,嘌呤在体内代谢后会形成尿酸,而尿酸过多会诱发痛风等疾病。

健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。

□ 据《科技日报》

### □ 美味

## 油焖大虾



**食材:**鲜虾500克,姜1小块,大蒜2瓣,大葱、黄酒、生抽、老抽、盐适量。

**做法:**

1.剪掉虾须、虾枪(虾头上扎手的硬尖)和虾脚后洗净,充分沥干水分备用。大蒜去皮后切成蒜末,大葱切成片,姜去皮后切丝。

2.锅中倒入油,加热至七成热时,放入葱片、蒜末、姜丝爆炒出香味。

3.倒入虾翻炒20秒,调入生抽、老抽、黄酒、盐,翻炒均匀后加盖,用中火焖至虾身变成红色。

4.打开盖子,继续翻炒半分钟,收干汤汁即可。

**提醒:**1.做虾时,最好能将虾枪剪掉,以免吃的时候刺到手。切去虾须和虾脚,成品做出来不太好看,但吃起来更方便。

2.加入黄酒迅速搅拌后,马上盖盖子,在焖制过程中,不要总揭开盖子,否则黄酒很容易挥发。

□ 据《生命时报》

### □ 前沿

## 控好血压才能长寿

意大利米兰比可卡大学的科研人员发现,即使是最虚弱的老年人按规律服用降压药也能活得更久,更健康的老年人能获得最大的好处。这项研究发表在美国心脏协会期刊《高血压杂志》上。

研究团队收集了来自意大利北部伦巴第地区超过100万名65岁及以上、均服用3种及以上处方抗高血压药物参与者的数据,并追踪其结局。结果显示,研究开始时身体健康的人7年以上死亡的可能性为16%;健康状况极差者为64%。

同时,结果还显示,定期服用降压药有助延寿。研究期间,开始时身体状况良好的参试者,规律服药使其死亡可能性降低了44%;而定期服药但身体状况不佳的人,比那些不坚持药物治疗的老年人,死亡可能性低33%。因心脏病死亡的可能性也表现出相同的模式:身体状况良好的老年人获益最多,健康状况极差的人也有一定的健康获益。

□ 据《生命时报》

### □ 新说

## 火龙果的低聚糖有利于消化



研究发现,从火龙果中提取的低聚糖具有潜在的消化健康益处,包括通便作用。研究人员将老鼠随机分为对照组和试验组,使用蒸馏水喂养的作为对照组,使用火龙果低聚糖或果寡糖喂养的作为实验组。结果发现,与对照组相比,果寡糖以及火龙果低聚果糖可显著增加粪便量。

□ 据《新京报》

## 水果吃多了也会引发痛风

果糖过量会诱发病痛发作。研究表明,一次性摄入大量富含果糖的甜饮料或水果,也可能让痛风卷土重来。果糖不仅在肝脏内代谢可产生大量的尿酸生成前体,导致尿酸水平增加,而且还可以导致胰岛素抵抗,减少尿酸经肾排泄,间接增加尿酸水平。

□ 据《新民晚报》

### □ 生活

## 写日记,身心一举两得

上了年纪,很多老人担心自己变糊涂,不妨写写日记,既能加深记忆,延缓认知衰退,还有助于增加幸福感。

降低认知障碍发病率。2016年我国学者对贵州省离退休干部进行的认知情况调研显示,坚持写日记的老人,患轻度认知功能障碍的几率更低。写日记是对记忆的强化,遣词造句的过程中,思维得到很好的锻炼。

增加晚年幸福指数。研究显示,人的幸福感会随着年龄增长而下降,至五六十岁时最低;之后,幸福感又随着年龄增长而越来越高,80岁人群的幸福甚至超过20岁人群。这就是著名的“幸福感U曲线”现象。人在晚年时,会变得更豁达从容,对生活的感悟也更丰富,可以通过写作记录自己的“夕阳红”。

除了记录心情和感悟,老人也可以写“健康日记”,每天记录自己的身体状态。老人可在健康日记里写下自己的病史,记录异常状况,比如身体特定部位反复疼痛、某个体位时出现不适、对药物的不良反应等。健康日记会让老人对自身健康状况有更详细的把握,也为医生诊断疾病提供重要参考。

□ 据《生命时报》