



M 美味

白露时节清燥润肺 试试这道汤

虽然早过了立秋、出了伏天,不少人依然觉得燥热难耐。怎么办?不妨试一试以下这道汤助缓解——

百银梨花龙骨汤



食材:百合30克,银耳50克,雪梨2只,霸王花150克,无花果4只,脊骨750克,调味品适量。

做法:先将脊骨洗净、斩块,放进锅中加适量清水煮沸后捞出冲净备用;银耳用清水泡发后洗净、拆散;雪梨洗净切块;霸王花洗净、切段,用清水浸泡2小时;将上述备好食材连同洗净的无花果一同放入砂锅内,加适量清水,武火煮沸后改用文火熬2小时,调味后即可食用。

特点:这道汤清凉滋润,有助清燥润肺、化痰止咳、健脾开胃、生津止渴。

■ 据《广州日报》

Q 前沿

童年多吃海苔能帮助控血压

近期,日本岐阜大学医学院流行病学与预防医学系和名古屋女子大学食品科学与营养系的研究小组在《日本流行病学杂志》发表的一项研究报告显示,儿童海苔(烤紫菜)的摄入量与血压降低有关,孩子多吃海苔,有益心血管健康。

研究人员认为,心血管病要从娃娃时开始抓起,孩子摄入海苔,可降低孩子血压水平,可预防高血压和心血管病。■ 据《生命时报》

晚6点前吃晚餐,可改善血糖

近日,一项日本学者进行的研究表明,早些吃晚餐,有助于改善次日血糖波动,以及次日早餐后血脂代谢状况。这里所指的早些吃晚餐,是指晚6点。研究者在健康参与者中,比较了晚6点吃晚餐和晚9点吃晚餐的血糖情况。

研究发现,晚6点吃晚餐的人,第二天的24小时血糖水平较晚9点吃晚餐的人有明显改善,血糖波动幅度也明显减小。■ 据《北京青年报》

S 释疑

脾胃不好的人,吃姜记得去皮

中医认为,生姜味辛,性微温,入脾、胃、肺经,有发汗解表、温肺止咳、解毒的功效,常用于治疗外感风寒、胃寒呕吐、风寒咳嗽、腹痛腹泻等病症。临床上,很多患者问到“吃姜是否要去皮”这个问题。从中医角度讲,生姜皮性凉,而生姜肉性温,脾胃不好的人可以考虑去皮,否则容易引发肠胃不适。如感冒时做生姜红糖水或姜丝可乐,这种情况去皮比较好,不然效果会打折扣。但日常调味食用,比如菜肴中的生姜片和姜末,最好不要去皮,这样可以保持生姜药性。

■ 据《生命时报》



早餐绝对不能吃这四种食物?



早餐是每天的第一餐,对膳食营养摄入、工作学习效率和健康状况至关重要,早餐的食物应该品种多样、合理搭配。但是,最近网传称早餐不能吃茶叶蛋、无花果、红薯和香蕉,事实果真如此吗?接下来我们逐个分析。■ 据《北京青年报》

茶叶蛋影响钙、铁吸收? 其实影响不大

在制作茶叶蛋的过程中需要在煮鸡蛋时加入茶叶、酱油等来给鸡蛋上色提味。由于茶叶中含有生物碱类物质,而这类物质会和鸡蛋中的钙结合,降低鸡蛋中钙的生物利用率。从这个角度上说,茶叶蛋确实会降低营养。

但实际上,煮茶叶蛋时,用的茶叶量有限,同时生物碱类物质的量也有限,对于钙的吸收并不会产生大的影响,更不会导致骨质疏松。另外,茶叶中还含有单宁、鞣酸等物质,会和鸡蛋里面的铁结合,降低铁的吸收率。茶叶蛋可以提供丰富的蛋白质,需要注意的是蛋黄中含的胆固醇较高,但适量吃茶叶蛋并不会对健康造成危害。建议每天不超过一个茶叶蛋,而且最好现煮现吃。

无花果含糖高会导致肥胖? 大多是葡萄糖和果糖

无花果的营养成分丰富,根据《中国食物成分表(2009)》,每100克无花果可食部分含有能量65千卡,蛋白质1.5克,脂肪0.1克,碳水化合物16.0克,膳食纤维3.0克,还有多种维生素及丰富的矿物质。

总的来看,无花果富含维生素、矿物质等。无花果中的营养物质具有一定的健康功效,包括抗氧化、抗癌、抗肿瘤、增强免疫力等功能。无花果含的碳水化合物(糖)是16克/100克,其中的糖大多是葡萄糖和果糖,如果不是长期大量食用是不会引起肥胖的。

烤红薯会增加肠胃负担? 膳食纤维反而防治便秘!

红薯是我们日常生活中特别常见的一种食物,可以蒸着吃、煮着吃还可以烤着吃,可以直接吃,也可以熬粥……

红薯中含有多种人体所必需的营养素,还含有丰富的膳食纤维。膳食纤维可以促进肠胃蠕动,防治便秘,加快排泄体内有害毒素。烤红薯时,要采用干净卫生的用具,可以用微波炉、烤箱等,就不会产生致癌物。在吃烤红薯时,不吃烤糊了的皮,把红薯皮剥掉后再吃。

空腹不能吃香蕉? 正常量不会引起“高镁血症”

空腹不宜吃香蕉的理由是香蕉含镁较高,空腹吃香蕉可导致血镁增高,影响心脏功能。这种说法看似有道理,其实经不起检验。

首先,根据《中国食物成分表(2009)》,每100克香蕉可食部分含有镁43毫克,一个正常成年人即便是一次进食200克,镁的含量也只有86毫克,仅为每日推荐摄入量(330毫克)的四分之一,不可能引起高镁血症。

其次,食物镁的吸收率也是随人体镁的营养水平发生变化的,也就是说,当人体镁的营养水平充足时,肠道对镁的吸收率也就自然降低,同时镁的排泄也会加速,是不太可能因为一次摄入富含镁的食物而导致血镁水平急剧升高的。所以,空腹是可以吃香蕉的。

Y 养生

吃完饭,先漱口再慢走

吃完饭做什么?其实大有学问。不少人吃完饭懒得动,有的甚至直接躺床上休息了;还有的遵循“饭后百步走”,吃完立刻运动。其实,这些做法都欠妥当。饭后,最恰当的做法是“先漱口再慢走”,有助消化保健康。

东汉医学家张仲景早在《金匮要略》就指出:“食毕当漱口数过,令牙齿不败口香”。进食后,口腔内容易残留食物残渣,若不及时清除,往往引起口臭或发生龋齿、牙周病。所以,饭后漱口能减少口腔内的细菌,有效防治牙齿疾病。

饭后缓行散步是古代养生家总结的经验。饭后缓行散步时,最好前脚掌着地,不要后脚跟先落地,否则会使大脑处于振动中,易引起头晕。 ■ 据《生命时报》

C 常识

毛巾变硬要及时更换

毛巾变硬主要是因为水中游离的钙、镁离子与肥皂结合,黏附在毛巾上造成的。长时间用硬毛巾洗脸易长皱纹。建议至少三个月更换一次毛巾,擦脸时要将毛巾叠好,轻轻拍打脸部,吸收水分。 ■ 据《健康咨询报》

绿豆汤并非煮得越久越好



绿豆汤熬煮时间越长,抗氧化活性越弱,解暑功效也会变弱。绿豆的解暑功效来源于绿豆皮中的多酚类物质,这类成分具有抗氧化活性。但多酚类物质并不稳定,在空气中容易发生氧化聚合反应,使绿豆汤变红。所以,当绿豆汤变红后,它的解暑效果就会大打折扣。 ■ 据《中国国家庭报》

Z 支招

如何改掉跷二郎腿的坏习惯

跷二郎腿是比较常见的一种坐姿。但是,长期跷二郎腿会带来影响血液循环、导致脊椎变形、形成O型腿等危险。

纠正跷二郎腿习惯,可通过以下方法:

夹紧双膝 坐下时,在双膝之间放一支笔并夹紧,保持这个姿势的时间越长越好,每天进行3次,坚持一个月基本就能纠正跷二郎腿的习惯。这个动作还能帮助紧致大腿内侧的赘肉,让腿型更加好看。

抬腿动作 平躺在瑜伽垫上,双脚脚尖并拢,双手放在身体两侧以保持身体平衡;深呼吸,抬起双腿与地面垂直,保持均匀的呼吸,坚持15秒;将腿垂下至与地面呈45度,保持均匀的呼吸,坚持15秒;回到90度位置,坚持15秒;之后改为45度。如此重复5次,放下双腿休息即可。每天晚上临睡前练习一次,坚持一段时间,不仅可以有效纠正腿型,还能畅通腿部气血、消除水肿。 ■ 据《北京晚报》