

随着生活水平的提高和富足，人们对饮食的要求越来越精细，而忽视了粗杂的调节作用，大批食物链中的“宝贝”，被一一丢弃，久而久之导致人体营养均衡大大削弱，各种营养不良的亚健康状态，在“营养过剩中”发生。看起来有点矛盾，其实不然。捡回丢弃的宝贝，打造科学合理的膳食才是当务之急。

把丢弃的“宝贝”捡回来

大米的“外衣”：防脚气病

如果您在淘米时经常用水久泡、或用热水淘洗、或淘洗次数过多，那么就丢弃了米面的“外衣”。“外衣”中含有丰富的B族维生素，对人体神经系统有很好的调节作用。曾有报道称，某地区经常有婴幼儿因食用精制米、面而导致患脚气病死亡。

最佳做法 淘米时要注意次数不宜过多，时间不宜过长，不能用力揉搓，不在流水下冲洗，而且淘米用的水温也不宜过高。同时，在下来煮粥或烧面食时，要避免用碱，因为维生素B₁会被碱破坏。



鱼眼鱼鳞：提高记忆力

吃鱼刮鱼鳞、不吃鱼眼是大部分人的做法。殊不知，鱼鳞、鱼眼可都是“宝贝”。鱼鳞中含有较多的卵磷脂、多种不饱和脂肪酸，和多种矿物质，尤以钙、磷较多，是一种特殊的保健品。而鱼眼含有相当丰富的二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳五烯酸（EPA）等不饱和脂肪酸。这些不饱和脂肪酸有增强大脑记忆力和思维能力、防止记忆力衰退、预防老年痴呆的作用；对高胆固醇血症、高血压等疾病患者也有辅助治疗作用。

最佳做法 把鱼鳞用清水漂洗沥干，放进高压锅内，加入适量的醋以去掉腥味。每250克鱼鳞加400克水，用大火煮10分钟，再改小火煮20分钟，直到鱼鳞变白、卷曲，汤呈糊状。将鳞片及杂质捞出，液体倒入容器中冷却即成冻状，放入冰箱储存后，口感更细腻。食用时加入盐、酱油、醋、香菜、葱花凉拌即可。鱼眼和鱼肉一同食用。

骨头棒：防止衰老

研究发现，猪骨含蛋白质12%、脂肪9.5%，牛骨含蛋白质11.5%、脂肪8.5%。骨头中的蛋白质90%为胶原、骨胶原及软骨素，有加强大脑细胞代谢和防止衰老的作用。骨骼中含有构成蛋白质的所有氨基酸，而且氨基酸比例均衡，属于优质蛋白。鲜骨中还含有大量钙磷盐、生物活性物质等，钙磷比例接近2:1，是人体吸收钙磷的最佳比例。尤其是它的营养成分比植物性食品更易为人体所吸收。

最佳做法 吃骨头，最简单的办法是炖煮骨头汤，如羊骨头汤、猪骨头汤、牛骨头汤等。先把骨头砸碎，按1份骨头配5份水的比例，用小火熬煮1-2小时，使骨头中的营养物质尽量溶解、释放出来。然后把溶有骨髓液的汤稍加过滤，再加上蔬菜，就做成了鲜美可口、营养丰富、具有保健功效的骨头汤了。



菜叶子：营养不比根、茎差

除了青菜、大白菜等叶菜外，很多蔬菜的叶子，自然而然都被丢弃。其实，有些菜叶的营养价值往往大于根、茎，弃之不吃实在可惜。如辣椒叶，含有丰富的钙质、胡萝卜素、多种维生素和其他营养物质，其味甜，口感很好。莴笋叶中含β-胡萝卜素比茎部高9.7倍，维生素C比茎部高14倍。而β-胡萝卜素在小肠内可以转化成维生素A。维生素A对皮肤的表皮层有保护作用，可使人的皮肤柔润、光泽、有弹性，因此又被称为“美容维生素”。红薯叶有提高免疫力、防治夜盲症等保健功能。经常食用有预防便秘、保护视力的作用，还能保持皮肤细腻、延缓衰老。萝卜叶补铁钙效果很好，而且具有开胃、止泻、止痢的作用。

最佳做法 可与肉同炒、可煮汤、还可凉拌。常食辣椒叶能起到驱寒暖胃、补肝明目、减肥美容的作用。常吃些青笋叶，有助于减肥和通便。



苹果皮：降低冠心病发病率

苹果皮中含有许多生物活性物质，例如：酚类物质，黄酮类物质，以及二十八烷醇等，这些活性物质可以抑制引起血压升高的血管紧张素转化酶，有助于预防慢性心血管疾病，如冠心病，降低其发病率。此外，苹果皮的摄入可以降低肺癌的发病率。国外研究表明，苹果皮较果肉具有更强的抗氧化性，苹果皮的抗氧化作用较其它水果蔬菜都高。

最佳做法 取鲜苹果皮30克煎汤或泡茶饮用，可治胃酸过多、痰多，将苹果皮晒干研末，取15克空腹时调服，每日2-3次，对慢性腹泻和神经性结肠炎、高血压等有一定疗效。

猕猴桃皮：保护心脑血管

猕猴桃毛茸茸的皮常常被人们丢弃，其实这些皮中富含对人体有益的酚类抗氧化物质，是保护心脑血管健康的秘密武器。

最佳做法 洗净猕猴桃表皮的“绒毛”，然后将整只猕猴桃打成果汁饮用。



玉米须：利尿、降压效果好

大量的“黄金宝贝”就藏在玉米须中。玉米须有很好的利尿、降压、降糖、和胃的功效。玉米须中含有的黄酮、苷类、矿物质、有机酸及糖类，具有抗氧化、抗肿瘤、调节免疫功能等药用价值的成分。

最佳做法 将新鲜的玉米须煎水代茶饮，可以平肝利胆、泻热利尿。对治疗高血压、糖尿病、胆结石、肾炎水肿、黄疸型肝炎等有较好的疗效。



橘络：保护老人的血管

不少人吃橘子时，总要将橘瓣外表的白色经络撕得一干二净，可惜的是这样一来，便丢弃了一种很是“稀罕”的宝贝。橘络中含有一种名为“芦丁”的营养素，这种物质，能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止脑溢血的发生。

最佳做法 有血管硬化倾向的老人，食橘子时连橘络一起吃，有益健康。

榕杨 聪聪 志云

相关链接

西瓜皮 用于消暑解渴、清热解毒，对贫血、咽喉干燥、唇裂、膀胱炎、肝腹水、肾炎均有一定疗效。

冬瓜皮 有消暑、健脾、利湿之功效，可用于治疗肾病、肺病、心脏病引起的水肿、腹胀、小便不利等。用冬瓜皮煎汤洗脚既治脚气，又治脚臭，一举两得。

黄瓜皮 含有绿原酸和咖啡酸，能起到抗菌消炎和刺激白细胞吞噬的作用。

香蕉皮 含有抑制真菌和细菌的有效成分——蕉皮素，可医治由真菌感染所引起的皮肤瘙痒症。

梨皮 能凉心润肺、除火消痰，可治疗痰多、咳嗽。

柚皮 能理气、化痰、止咳、平喘，可治老年的咳嗽和气喘。

石榴皮 主治赤白痢疾，下血脱肛等。

这

些瓜果皮别丢弃

