

玉米大豆配

营养更美味



研究发现，玉米的营养价值在谷类食物中绝对是出类拔萃的佼佼者，其叶黄素和玉米黄素的含量非常丰富，还含有大量的B族维生素等，这些营养成分对缓解眼睛老化，刺激大脑细胞以及增强人的脑力与记忆力等都有一定好处。不过，玉米也有自身的不足，虽然其所含的氨基酸中蛋氨酸含量较高，但是赖氨酸、色氨酸的含量则

不足。为此，玉米不宜单独作为主食而长期食用。而大豆中氨基酸的含量与玉米恰恰相反，其蛋氨酸含量低而赖氨酸含量高。这样一来，若将两种食物同食就可以起到很好的互补作用，这对提高蛋白质的营养价值将很有帮助。以玉米为代表的谷类食物与大豆搭配食用后，其蛋白生物价值能与肉类蛋白相媲美。因此，我们在平时磨

豆浆的同时，不妨加点玉米面或者玉米粒一起磨；在吃煮玉米的时候，不妨做道豆腐当配菜；把玉米面与大豆粉按3:1的比例混合后蒸发糕或者馒头，这不仅是世界卫生组织推荐的一种粗粮细吃、大大提升两种食品蛋白质生物价值的绝佳方法，而且还能使做出的面食口感更加松软美味。

贺军成

厨房里手

猴头菇泡发小窍门

方法一 先将猴头菇用清水洗净，再放入盆内，加入沸水上笼蒸几个小时，直至用手捏猴头菇无硬疙瘩时即可；

方法二 先将猴头菇洗净，再放入清水锅中，用小火慢慢煮焖几个小时，直至发透即可；

方法三 先将猴头菇洗净，再放入沸水锅中，加入适量食用碱，用小火慢慢焖煮，直至将猴头菇发透，这之后用清水先漂洗后冲洗，直至去净碱味；

方法四 先将猴头菇洗净，再放入清水锅中，用小火焖煮2-3小时，然后加入高汤或油脂，继续煮至猴头菇发透，也可以将猴头菇加汤入笼蒸制。

【温馨提示】 干猴头菇适宜于用水泡发而不宜用醋泡发，而且泡发时在将猴头菇洗净后，最好先放在冷水中浸泡一会，再加沸水入笼蒸制或入锅焖煮，这样效果更好。另外需要注意的是，即使将猴头菇泡发好了，在烹制前也要先放在容器内，加入姜、葱、料酒、高汤等上笼蒸后，再进行烹制。

王永兰



喝咖啡 治干眼症

最近几年有研究显示，喝咖啡可降低患癌症、糖尿病、胆结石以及帕金森症等疾病的几率。而如今，日本研究人员又发现，咖啡因还能治疗干眼症。

干眼症会造成疼痛、刺痛，有些干眼症很严重的患者，其视力甚至会受到损害。

日本东京大学医学院的研究人员对78位干眼症患者进行了研究。在第一阶段，研究人员先让其中一半患者服用含咖啡因药丸，另一半患者则服用安慰剂。

到第二阶段，两组对换。没有人知道自己吃的是咖

啡因。在研究前6天，参与研究者停止吃任何含咖啡因食物或服用其它药物，以减少变量。

研究结果显示，患者只要服用含咖啡因的药丸，泪液就会明显增多。研究人员说，重点不仅只是在咖啡因，一个人代谢咖啡因的能力也很重要。

研究人员发现，如果患者的DNA出现两组变异，身体代谢咖啡因的能力就会出现变化。摄取咖啡因后，身体便制造较多泪液。不只泪液，依同样原理，咖啡因也会增加唾液和消化液分泌。

曹淑芬

喝水 让学生考出好成绩

一项新的研究发现，考试中喝水的学生考试成绩更佳，甚至能比不喝水的学生成绩提高10%。

东伦敦大学的研究人员对数百名大学生进行了调查，并比较了带饮料如水、咖啡或者可乐与不带饮料的学生的考试成绩。学生们的整体学业水平也作为一个因素被考虑在内，以保证研究结果不会因为更聪明的学生可能更容易口渴这一可能性而出现偏差。

调查结果显示，那些到达考场时带着饮料的学

生平均成绩要高出5%。但是成绩的提高在那些刚刚踏入大学校门的学生身上更加明显，他们的成绩要提高10%。

所喝饮料的类型没有改变研究结果，这意味着学生们的成绩提高不是源于咖啡因或者糖。因此，该研究表明，带一瓶水进考场与学生的考试成绩提高有关。

尽管仍不清楚为什么喝饮料有助于提高学生成绩，但有一种理论认为当大脑细胞不缺水时，信息在它们之间流动得更顺

畅。此外，喝水可能还可以使人放松神经，而那些在考试期间觉得口渴的人可能更易分神。

研究人员指出，目前仍不清楚为什么新生喝水提高成绩的效果最明显，也许是因为他们最紧张，或刚刚离家更易熬夜，因此也更需补充水分。

在此之前的一项研究显示，如果7-9岁的孩子喝水多，他们在有关视觉注意力和记忆力的测试中表现就会更好。

唐娜

饮食集锦



橄榄油 6个月内吃完

轻榨优质橄榄油有助于防治冠心病、中风以及某些癌症，原因就在于橄榄油中含有酚类化合物（一种天然抗氧化剂）。研究人员分析了好几种橄榄油在生产 and 储存过程中的营养变化情况，结果发现，储存3个月后，橄榄油的抗氧化作用依然保持不变；但是6个月后，橄榄油中的抗氧化剂则丢失了40%以上。

因此建议：1、消费者最好购买小瓶装的轻榨优质橄榄油，因为瓶子越大，瓶中空气就越多，橄榄油中抗氧化剂丢失速度也就越快。2、橄榄油最好避光储存。3、橄榄油最适宜的储存温度为20℃-25℃。

王小溪



金针菜 先泡煮熟再食用

新鲜的金针菜，因含有水仙砷毒素，生食会引起腹痛、腹泻等过敏症状，故一定要先泡水两小时，然后再用大火煮至熟透才可进食，随意略炒就吃，很容易引发过敏。金黄色的干金针菜，食后会造成食物中毒，所以，干金针菜最好能先用温开水泡30分钟，再入沸水中余烫1分钟，滤干后再行煮食，比较安全。

阳惠



咳嗽有痰者 不宜吃芋头

芋头的黏液会刺激咽喉黏膜，可能使咳嗽加剧以及生痰更多，所以咳嗽有痰者不宜吃。芋头独特的黏液会使手掌红肿发痒，但有效的药用成分就在黏液上，故烹煮前不要故意洗掉黏液。此外过敏体质者最好少吃。

刘玉雯