



麦当娜“不老秘方”

54岁的麦当娜是歌坛的不老传奇。她不但容貌年轻，更是精力十足，音乐会上连续跳3个小时也不觉得累。最近，英国《每日邮报》道出了麦当娜的不老秘方：保持肠道菌群健康的饮食。

与其节食，不如改变饮食结构

为了拥有苗条身材，不少女士一味追求节食，这是非常不正确的做法。我国许多营养专家认为：合理饮食、适量运动是保证健美身材、保持年轻态的根本。

与其节食，不如改变食物结构，多吃富含膳食纤维的水果、蔬菜、薯类（白薯、红薯、山药、土豆）、五谷杂粮等。膳食纤维是一种不被肠胃吸收，广泛存在于谷物、蔬菜（尤其是长茎蔬菜）、水果（果、果核）中的植物纤维，是七大营养素之一。在营养学界，膳食纤维被称为“绿色清道夫”和“天然美肤剂”，能保持人体肠胃通畅，肌肤健康。此外，膳食纤维还能预防现代肥胖症，预防高血脂、高血糖、高血压等富贵病。膳食纤维缺乏的直接表现是肠胃代谢问题，间接的表现是皮肤问题。

含活性乳酸菌的酸奶是个好东西

要维持肠道菌群的健康少不了要谈到酸奶的问题，营养专家都比较推荐喝酸奶，最主要是酸奶里含有乳酸菌，乳酸菌广泛分布于人和动物的肠道中，是正常的菌群，包括乳杆菌属、链球菌属、肠球菌属、乳酸乳球菌属、双歧杆菌属与明串珠菌属。

每天喝酸奶，有助于维持肠道细菌平衡，也就是好的细菌继续长，不好的抑制，与膳食纤维有类似的功效。但注意要选用真正的酸奶，而不是乳酸饮料。同时注意酸奶千万不要在火上加热，

中国古语说：“青春自肠清”，一个人的体内干净了，毒素少了，皮肤才会真正健康漂亮。

营养专家指出，事实上我们人体的排泄通道有两个：一个是肠道，另一个是皮肤。一旦胃肠道的排泄功能产生阻碍，人体另一大排泄系统——皮肤的负担势必会加重，胃肠内多余的毒素进入皮肤底层，产生各种各样的皮肤问题，如面部暗疮，皮肤粗糙干黄、色素沉淀等面子问题都是严重缺乏膳食纤维的表现。

国际相关组织推荐的膳食纤维摄入量：美国防癌协会推荐标准为每人每天30-40克，欧洲共同体食品科学委员会推荐标准为每人每天30克。30克相当于：2240克苹果，2250克香蕉，2100克芹菜，4000克番茄，4300克白菜等。

这样会杀灭酸奶中的有益菌，大大降低其营养保健功能。

总的来说，乳酸菌是一种益生菌，人体从乳制品中摄入活的乳酸菌，对胃肠道很有好处，能纠正乳糖吸收不良，减轻因病毒或药物引起的腹泻症状，预防过敏性肠综合征、炎性肠综合征，对人体有抗肿瘤作用，维持血中正常胰岛素水平，能提高肠道对脂肪酸的吸收，还能维持肠道菌群的正常平衡，有利于排出肠道中的病原菌，增强肠道对外来刺激的抵抗力。

李艳鸣



海鲜葡萄别同吃

海鲜中的鱼、虾、海藻类，含有丰富的蛋白质和钙，如果与含有大量鞣酸的水果同食，不仅会降低其营养价值，也易使钙质与鞣酸结合成鞣酸钙，令人肚子疼、呕吐、恶心及腹泻。含鞣酸较多的水果有葡萄、柿子、橄榄、石榴、山楂等。因此，这些水果不宜与海产品同时食用，以间隔4个小时以后再吃为宜。

王修增



鸡蛋配面食 营养吸收高

鸡蛋不宜单独吃，最好和面食一起吃，这样可以提高蛋白质的利用率。如果能同时吃一点面包或馒头，就可以使鸡蛋中的蛋白质最大限度被人体吸收。

鸡蛋最好蒸着或煮着吃，蒸鸡蛋羹、荷包蛋、带皮煮鸡蛋都是很好的吃法，炒鸡蛋也行，但最好不要吃煎鸡蛋，因为煎鸡蛋会使蛋白质变性。蒸鸡蛋羹或炒鸡蛋时还可以依照个人口味，在打好的鸡蛋里适当加些韭菜、菠菜、虾米等，这样可以增加营养的摄入。

张国庆



血脂高吃清炖肉

血脂高的人往往都爱吃肉，而且还特别爱吃猪牛羊这些红肉。虽然我们一般都提倡高血脂者应该多吃白肉，如鱼肉和一些海产品，但红肉只要食之有道，就不会导致血脂升高。首先，在选肉上，牛肉比猪肉和羊肉好。此外，牛肉后腿部位脂肪含量少，胆固醇含量也低，更适合血脂高者。然后就是最好清炖着吃，不要红烧，炖的时候加点胡萝卜、白萝卜或是蘑菇，这样不但能有效去除油腻，还能同时吃到很多蔬菜。

连淑兰

鸡肉用盐水泡后再烹饪

在烹饪鸡胸肉或是鸡腿肉时，把鸡肉先用盐水泡半个小时。这样其中的水分就不会流失，烹饪时鸡肉就不会粘在锅上了，而且肉质特别嫩滑。

具体操作办法是：把鸡肉放在一碗盐水中。再把这只碗放在冰箱里，至少要放20-30分钟，记住不要超过1小时，然后把鸡肉完全晾干，或者用纸吸干水分，即可烹饪。

周向前

发好的干香菇忌抓洗

很多人在洗发好的香菇时，喜欢用手抓洗，这样虽然表面洗净了，但菌褶（又称鳃页）里的泥沙并没有洗净，有的泥沙还因为抓洗的缘故，反而更牢固地粘在了菌褶上。这样在食用时，无论您采取什么方法烹调，吃起来都会感到牙碜。另外，如果反复抓洗，不仅会使营养受到破坏，而且还容易损坏外观。

那么，如何洗净香菇里的

泥沙呢？在洗香菇时，用几根筷子或用手在水中朝一个方向旋搅，这时香菇表面及菌褶部的泥沙会随着旋搅而落下来，反复旋搅几次，就能彻底把泥沙洗净。但还要注意，除不能用手抓洗外，还不能朝相反的方向来回旋搅，否则沙粒不仅落不下来，而且已经落下来的沙粒还会被反转的水流重新卷入到菌褶中。

胡万里

■厨房里手