

护肝养肝 吃葡萄

葡萄中含有的天然生物活性物质、维生素和纤维素,对肝不好甚至肝炎患者十分有益。所以营养专家建议,肝容易出现问题的老人适量吃点葡萄。

中医认为,葡萄性平、味甘酸,能补气血,强筋骨,益肝阴。现代医学则证明,葡萄中所含的多酚类物质是天然自由基清除剂,可以有效调整肝脏细胞的功能,抵御或减少自由基对它们的伤害。

葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素,对保护肝脏、减轻腹水和下肢浮肿的效果非常明显,还能提高血浆白蛋白,降低转氨酶。葡萄中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素对大脑神经有兴奋作用,对伴有神经衰弱和疲劳的老年肝炎患者有改善效果。

葡萄中的果酸还能帮助消化、增加食欲,防止肝炎后脂肪肝的发生。葡萄干是肝炎患者补充铁的重要来源。用葡萄根 100-150 克煎水服下,对黄疸型肝炎也有一定辅助疗效。

胡安仁



老干妈配雪糕 真的很奇葩

最近,在微博上网友发明了一道奇葩菜式——“老干妈”配雪糕,还宣称不好吃不要钱。这是网上继老干妈拌西兰花、榴莲拌饭、西瓜蘸大酱、豆沙冻荔枝、茶叶炒面、板蓝根泡面等等搭配后的又一新菜式。那这个奇葩搭配健康吗?

东南大学附属中大医院临床营养科夏朋滨营养师指出,从健康角度来说,这两种食品都不健康。雪糕含脂肪、糖分较多,热量高,而“老干妈”较油,偏辣偏咸,口味重,多吃都不健康。尤其是患有高脂血症、糖尿病、高血压及肥胖的人群都不适合尝试,消化系统较脆弱的老人、小孩也都不适宜。由于两种食品都不是健康食品,也很难找到理想的搭配。

夏朋滨还表示,二者搭配,一口辣一口冰,这让想吃辣的人,在吃辣过后,又能自己迅速降温,享受冰冷的快感,也让辣的感觉不至于太强烈。不过,从理论上讲,冰的雪糕会促使胃黏膜收缩,辣的“老干妈”则令胃黏膜扩张,合在一起可能会导致胃部不适。但是总的来说,进入胃内的还是以冰的成分多一点,对胃肠道物理刺激多一些,冰的刺激多的话,对于胃肠功能不好的人来说,势必会导致胃部的不适。夏朋滨认为,偶尔感受一下“舌尖上的冰火两重天”未尝不可,不过千万不能成为一种习惯或是嗜好。另外,即便少量尝试也切忌空腹。

刘敏

运动前后半小时别喝可乐

可乐中含有二氧化碳和磷酸,二氧化碳通过蒸发带走体内热量,起到降温作用,所以在饮用时会觉得“爽”。但可乐中的二氧化碳也会给我们的消化系统带来一些刺激,特别是在运动前饮用,有可能引起胃肠胀气,从而引发运动过程中腹痛等问题。

一定量的运动后,身体会感觉疲

劳、酸痛,这是因为在运动中机体产生了酸性物质。此时,你若再给身体补充含有磷酸的可乐,就会增加身体的疲劳程度,使体内的酸碱度得不到中和,疲劳也不容易恢复。

由于运动中人体有大量电解质流失,专家建议,在运动后喝含有电解质的碱性饮料才是正确选择。

胡万里

不吃早餐会增肥

中医药专家刘一弟老先生曾表示,人体的胃就像一个食物加工袋,人体所吃进的食物都要经过胃,一点一点地磨碎,达到消化吸收。进食约 4 小时后,食物通过消化吸收被全部排空。因此,为了不断给人体补充能量,必须 4-6 小时安排一次用餐。人体的胃处在不断的摩擦中,胃里没有食物时就会摩擦胃壁,时间久了,就会出现胃痛的情况,再加上没有食物供给能量,还会出现头昏、乏力、心慌、出冷汗等症状。如果不吃早餐,一天就只剩两餐,这样空腹的时间加长,每餐的饭量就会增多,从而使胃的消化吸收功能增强,吃进去的食物被完全吸收,日本的相扑运动员就是这样来增加体重的。因此不吃早餐的人容易发胖,这也是很多人节食减肥却越减越肥的根源。所以早餐一定要吃好、吃饱,以使身体保持健康状态。

那么早餐怎样吃才健康呢?科学的早餐应包括四种类别的食物,它们是:

- 1、提供能量,主要是碳水化合物含量丰富的粮谷类食物,如面包、馒头等;
- 2、以蛋白质为主,主要是肉类、禽蛋类食物;
- 3、以无机盐和和维生素为主,主要指新鲜蔬菜和水果;
- 4、奶类与奶制品、豆制品。

如果早餐中含有上述四类食物,则为营养充足的早餐;包含三类,则早餐质量较好;如果只选择了两类或两类以下,则早餐质量较差。

不过,要做到如此丰富的早餐确实不是件容易的事,尤其上班一族,有没有一种食品,既能够解决时间紧张的问题,又能够保证营养健康呢?

我们都知道驴胶补血颗粒的功效就是气血双补。一个健康人的基本标准就是气血充足,人体的脏器和机能活动都需要充足的物质基础才能运转正常,而这种物质基础就是“气”、“血”。

气血不足常伴随有其他生理紊乱及精神状态的综合症,如失眠多梦,疲劳

乏力,精神萎靡,甚至健忘心悸,头晕头痛等。若这种情况长期存在而得不到调整和纠正,将导致疾病的发生。这种病前状态又称为“第三状态”或“灰色状态”近年亦称“亚健康”状态。

对“亚健康”状况,国家倡导中医干预,“亚健康”状况属“虚”证。但又不是“大虚”,故应采用药性不强烈、无刺激的平补之剂,小剂量长时间的缓补,以达滴水穿石的功效,驴胶补血颗粒正好符合这个要求。

近日,记者从九芝堂股份有限公司了解到,该公司推出了驴胶补血颗粒作为早餐伴侣的概念。早餐配驴胶,气血双补,满足全面营养治未病的需求。根据个人口味,酌情取驴胶补血颗粒半包或一包加入黑芝麻糊、麦片等常规食品搅拌后作为早餐食用,或单独冲调一包驴胶补血颗粒,作为牛奶或豆浆的营养补充。不管是在家还是在办公室,只需要一杯热水,就能轻松解决早餐问题,既省时又营养,也不会影响他人,十分方便。

饮食集锦

烤麸是个好东西

烤麸是由生面筋经保温发酵后高温蒸制而成的,它松软而富弹性,表面有很多气孔,是一种海绵状的健康食品。每 100 克烤麸中蛋白质含量为 22 克,仅低于黄豆,而明显高于谷类及猪、牛、羊肉,但脂肪、碳水化合物又明显低于黄豆和其它面食。烤麸不但容易消化吸收,还有助于减少动物性蛋白质的摄入。肥胖、血脂高、胆固醇高以及患有心脑血管疾病的老年人常吃,既保证了蛋白质的供给,又限制了热量的摄入。从中医角度来看,烤麸味甘、性凉,有和中、解热、益气、养血、止烦渴等功效,体虚劳倦、内热烦渴的老人常吃也有很好的食疗作用。

王红



吃茄子别去皮

很多人吃茄子喜欢把皮去掉,殊不知,茄子皮的营养价值很高,带皮吃更营养。茄子皮里面含有 B 族维生素, B 族维生素和维生素 C 是一对很好的搭档,我们摄入充足的维生素 C 后,维生素 C 的代谢过程中是需要 B 族维生素支持的。有研究发现茄子皮抗癌活性很强,其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。

王修增



便秘常饮紫菜汤

紫菜性寒,甘咸,有化痰软坚、清热利水、降血压的作用。紫菜最突出的优点是富含异常柔软的粗纤维,每 100 克干品含粗纤维 4.8 克,食后可以使肠蠕动增加,大便通畅,便秘者不妨常食用。此外,紫菜有降低胆固醇和治疗夜盲症的作用。用紫菜做菜做汤味道鲜美,对患有高血压的老年人最为有利,既可以降压,又预防便秘,可谓一举两得。

刘姿含