

# 吃点“激活”思维的食物

合理的饮食对促进大脑思维有帮助,但并非一定要靠吃补品。选食一些普通食物,同样有“激活”大脑思维的作用。期末考试将近,学生们用脑过度,思维力下降时,家长可适当给孩子们选食如下几种食物。



**生姜** 有助激发创造力的食品。因为生姜中含有姜辣素和挥发油,能够使血流通畅,由此为大脑供应更多的营养物和氧气,从而提高人的想象力和创造力。脑力劳动者常吃些姜可提高工作效率。

**橘子** 能提高学习效率的食品。橘子含有大量维生素A、B<sub>1</sub>和C,属典型的碱性食物,可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量吃些橘子,能使人精力充沛、

醒脑和促进记忆力的作用。此外,柠檬、广柑、柚子等也有类似功效。

**洋葱** 能集中精力的食品。洋葱中有效成分能够稀释血液,改善大脑的血液供应,并能消除心理疲劳和过度紧张,每天吃半个洋葱就能起到良好效果。

**菠萝** 菠萝含很多维生素C和微量元素锰,而且热量少。常吃有生津、醒脑的作用,有人称它是能够提高人记忆力的水果。

**香蕉** 是一种能改善“压抑情绪”的水果。有人认为,香蕉中含有的血清基和各种维生素与钾,容易使人大脑产生成功的意识,是促进人获得事业成功的理想食物。

**豆豉** 豆豉为黄豆蒸熟后的发酵品,它富含蛋白质、B族维生素和能溶解血栓的尿激酶。研究发现,常吃豆豉能活跃大脑思维,促进新陈代谢。

蒲昭和

■滋补有方

## 御寒食补法

寒冷天,从饮食养生的角度讲,要多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭。下面就给大家推荐几款饮食养生的方法。

**首乌煲鸡蛋** 鸡蛋2个,何首乌30克,山楂15克,陈皮6克,酱油、八角、精盐、白糖、山姜片各适量。将鸡蛋、酱油、精盐、八角、白糖、生姜片一并投入砂锅中,文火煮沸20分钟,取出鸡蛋,浸泡于冷水中,剥去蛋壳,再将去壳的鸡蛋放入砂锅中,煮沸约15分钟,除药渣即成。功效:健脾益肾,益气养血。

**太子参炖鹌鹑** 鹌鹑肉250克、瘦猪肉100克、党参15克,淮山30克,桂圆肉10克,枸杞子15克,芡实10克。将鹌鹑肉、瘦猪肉洗净,切块,党参、淮山、桂圆肉、枸杞子、芡实洗净,一同放入砂锅,先用大火煮沸,再用小火炖煮1.5小时,调入精盐即成。功效:补五脏、益中气。

**山药羊肉汤** 羊肉500克,淮山50克,葱白30克,姜15克,胡椒粉6克,黄酒20克,精盐3克,味精适量。将羊肉去筋膜,洗净,略划几刀,再入沸水中焯去血水。将葱、姜洗净,葱切成段,姜拍破。淮山洗净,将羊肉、淮山放入砂锅内,加适量水,先用大火煮沸后,撇去浮沫,放入葱白、生姜、胡椒粉、黄酒,转用小火炖至羊肉酥烂,捞出羊肉晾凉。将羊肉切成片,装入碗内,再将原汤除去葱、姜,加精盐、味精,搅匀,连淮山一起放入羊肉碗内即成。功效:补脾益肾,温中暖下。

副主任医师 朱本浩

## 喝汤 应对“冬上火”

寒冬季节,很多人会出现口角生疮、低热盗汗、手足心热、心烦失眠、尿黄便秘等症状,这就是民间所说的冬季上火。现介绍几款行之有效的“去火汤”,供大家选用。

**丝瓜豆腐鱼头汤** 取丝瓜500克,鲜鱼头1个,豆腐适量,生姜、盐适量。将丝瓜洗净打角边切段;鱼头洗净切开;豆腐用清水略洗;鱼头和生姜放入煲里,加入适量滚水旺火煲20分钟,放入豆腐和丝瓜,再用小火煲15-20分钟,加入调味品即可服食。此汤具有清热去火、养阴生津、洁肤除斑、通经络、去痰喘咳嗽等多种功效。

**菠菜银耳汤** 取菠菜150克,银耳20克,香葱15克,盐、味精、香油各少许。菠菜洗净切段,用开水余一下;银耳用温水泡软,洗去泥沙,摘成小朵;香葱去根须洗净,切成细末。锅内放入银耳,倒入适量清水,用大火煮沸后再加菠菜煮沸,加入盐、味精、香葱末,淋上香油即成。此汤具有生津润燥,通便去火之功效。

**莲子冰糖去火汤** 取莲子30克(不去莲心),栀子15克(用纱布包扎),加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。对低热、盗汗、心烦、反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等效果明显。

**紫菜汤** 取干紫菜40克洗净,按厨房常规的下汤方法做成2碗,趁热连菜带汤全部吃下,每天2次,5天为1个疗程。此汤对口干舌燥、口腔起泡、口腔溃疡经久不愈者效果最为理想。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

## 手脚冰冷 怎样进补

一到冬天,很多人都会有手脚冰凉的现象。对付手脚冰冷招数,就是跟着年龄去施补。

### 年轻人补脾胃

年轻女性手脚冰冷的很多,可一活动就热了,这就是内护的阳气散发出来了,不是阳虚。脾胃为“后天之本”,脾主四肢,年轻人一般肾阳比较旺盛,之所以手足不温,多是后天失养,脾胃虚寒所致,适当温补脾胃能增强御寒能力。年轻人补脾胃宜选择山药、薏苡仁、土豆、红薯等,只要是长在地里深处的都可以健脾。

### 老人补肾

老年人手脚冰冷,所谓阳气不能达于四末,他们才是阳虚。

且老人器官老化,受冷时鸡皮疙瘩起不来,容易得病。

阳虚的老年人如果适当补肾,可增强机体御寒能力。宜选用豆类、动物肉类、鸡蛋等。还可以选用具有滋补肾阳的中药,如紫河车、杜仲、冬虫夏草、蛤蚧等。老年人饮食要偏温热,肉类尤其是羊肉可以经常吃。

另外,不排除有些年轻人先天不足,肾阳虚,又加上脾胃虚寒的症状,则需脾肾双补。

广西钟山县人民医院 副主任医师 陆明华

■走出误区

## 四类特殊人群选食腊八粥

按照我国民俗,每年农历十二月初八叫“腊八”,此日民间有吃腊八粥的风俗习惯。今年又快到“腊八”了,营养专家提醒四类特殊人群,在食用腊八粥时,要根据身体状况有所选择。

**糖尿病患者以燕麦为主** 燕麦具有降低血中胆固醇浓度的作用,食用燕麦后可减慢血糖值的上升,在碳水化合物食品中添加燕麦后可抑制血糖值上升,因此对于糖尿病及糖尿病合并心血管疾病的患者,可多选燕麦和荞麦作主料。糖尿病患者喝腊八粥最好不要放糖,如果想吃甜食,可

以放些甜菊糖、木糖醇甜味剂。

**孕妇适合软糯粥** 香糯软烂的腊八粥适合孕妇食用。孕中期,胎儿生长加快,需要补充能量,同时对铁的需要量增加,而孕晚期则需要加强钙的补充。所以,对准妈妈来说,以下食物可以多考虑一些:糙米中含有大于100毫克/千克的钙,花生仁、大豆、黑豆、青豆、枣中都含有较丰富的钙,大豆和坚果中也含有较高的铁。

**老人吃粥多放豆** 老年人应饮食多样化、多吃大豆及其制品,腊八粥中多放大豆有助于预

防骨质疏松症。老年人胃肠功能减弱,腊八粥正好软烂易消化,加上粗细搭配,富含膳食纤维,能增加肠蠕动,对预防老年性便秘有一定作用。

**爱美女士喝粥油** 不少女性都喜欢喝腊八粥来美容,但是这里还有个美容小秘密,那就是不要舍弃粥油。粥油其实就是煮粥时反复煮沸而浮于粥面上的那层浓稠的液体,也称米油。中医认为,粥油味甘性平,其滋补之功胜于熟地,每日若能喝一碗米粥,黑瘦者不出百日即可肥白。

副主任医师 博恩