

韭菜粥 温暖你的肾



有的人一到冬季就会出现腰酸、手脚发凉等症状,在饮食调理上不妨多食用韭菜。韭菜是一种温和的补阳食物,经常食用可有效防治以上病症。中医认为,韭菜性甘温,有温补肾阳,固精止遗的功效,将其切碎后煮粥食用,借助米粥温补养胃的作用,可以更好地发挥韭菜的温补功效。具体的做法是:取新鲜韭菜50克,洗净切碎。粳米100克,洗净后加水适量煮粥,粥熟后放入韭菜,待韭菜熟后再加入食盐少许调味即可食用。凡是由于肾阳不足引起怕冷、手足发凉、阳萎遗精、慢性腹泻、腹中冷痛等症状,都可以服用韭菜粥治疗。

博恩

粗粮虽好 食之应有方

粗粮不宜食用过量。联合国粮农组织建议,健康人常规饮食中应该含有30~50克纤维。而粗粮中含有的纤维素和植酸较多,如果长期摄入纤维素超过50克,会降低人体的免疫能力。此外,荞麦、燕麦、玉米中的植酸含量较高,会阻碍钙、铁吸收。再者,粗粮与细粮需搭配,成人最好每天吃谷类食物300~400克,其中搭配50~100克的粗粮,品种选择多一些更好。

粗粮并非人人适宜。粗粮较粗糙,不易消化,老人、小孩、缺钙、铁等元素的人,以及有消化系统疾病的人群,由于肠胃功能较弱,都不适合多吃。此外,吃粗粮过多,会降低蛋白质的摄入,其中的大量纤维素也会影响矿物质和微量元素元素的吸收。

粗粮食用要讲究方法。一般来说,大豆和米面搭配吃比较好。豆类富含促进人体发育、增强免疫功能的赖氨酸,而米面赖氨酸含量较低,因此两者搭配最佳。玉米面、荞麦面等最适合和白面一起蒸馒头,口感非常好。平时也可以多吃腊八粥,营养搭配均衡。薏仁米等则最好煮粥吃。还要注意,烹饪粗粮之前一定要提前浸泡,根据原料不同,浸泡时间也不同。浸泡对粗粮的制作非常重要,不仅可以缩短烹饪时间,而且浸泡之后的粗粮相对软一些,做熟后口感好,更容易吸收和消化。

吃完粗粮要多喝水。粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾,才能保障肠道的正常工作。一般多吃一倍纤维素,就要多喝一倍水。

宁悟新



鲢鱼:用于缓解胃痛,常用于脾胃虚弱的治疗。尤其适用于胃寒疼痛或由消化不良引起的慢性胃炎。

胖头鱼:有暖胃、补虚、化痰、平喘的作用。体质虚弱的最好多吃胖头鱼的鱼头,暖胃的同时还能起到治疗耳鸣、头晕目眩的作用。

狗肉:狗肉性温、味甘。能安五脏、暖腰膝、温肾、壮阳,善治脾胃虚寒之病。狗肉有丰富的营养物质。对腰痛、脚冷、体质虚弱者有良好的祛寒作用。

羊肉:性味甘温,热量高于牛肉。羊肉有丰富营养,是冬令祛寒和进补的壮阳佳品。

牛肉:味甘性温,蛋白质含量很高,冬季食用可养胃健脾,补气生血。对气血不足、体弱虚寒者有较好的治疗作用。

虾米:非常适合冬季肾虚所致的畏寒的人食用。具有补肾壮阳、滋阴健胃、通畅血脉之功效。

海参:取发透的海参两只,切片加10枚大枣与米煮粥,加盐调味食用,有养胃健脾、补肾益血、暖背祛寒之功效。

辣椒:能促进食欲、增进消化,可使心跳加快、末梢毛细血管扩张、流向体表的血液增强。冬季常吃辣椒使面颊红润,不觉寒冷,有利增强体质。能防止因潮湿引起的关节痛和胃虚寒症。

干姜:能温中散寒。治脾胃寒证,无论是外寒内侵之实寒证,还是脾胃阳气不足之虚寒证均可应用。

暖胃温肾食物集萃

芭蕉可润肠

芭蕉和香蕉相比,营养价值差别不大,都属于高钾食物,镁的含量也很丰富。现代医学证实,钾能维持正常的血压与心跳,防止血压上升及肌肉痉挛,而镁则具有消除疲劳的效果,而且,香蕉中的糖分可迅速转化为葡萄糖,立刻被人体吸收,是一种快速的能量来源,这也是很多运动员喜欢在比赛期间食用香蕉的原因。

从营养学的角度看,芭蕉更温性一些,含有更为丰富的膳食纤维和大量的水溶性植物纤维,所以,其润肠通便的功效,也更胜香蕉一筹,治疗便秘的效果更佳。因此,芭蕉更适合老年人以及胃寒的人。

卫纪

儿童偏食、厌食、营养不良就吃螺旋藻

螺旋藻含有丰富的氨基酸和一般食物中所缺乏的维生素,是小学生偏食的全天然维生素和微量元素补充源,能有效地防止儿童生长期出现的缺铁、缺锌和缺钙。



祛痔疮、除便秘 让肠胃更强健

螺旋藻中含有大量镁,可帮助B6吸收,又富含可溶性纤维素,能促进胃肠蠕动,可治疗痔疮和习惯性便秘有很好的效果。

螺旋藻所含的蛋白质属植物特蛋白,极易被人体直接吸收。

收消化。对肠胃疾病患者而言,螺旋藻是不可多得的食物。螺旋藻本身生长在碱性环境种,含有丰富的钾、钠、钙、镁等碱性元素,是碱性食品。既可以中和胃酸,又可以解决胃部营养滋补的问题。

女人更爱螺旋藻

许多女人喜爱吃螺旋藻,中意那种淡淡的海腥味,好像吃海鲜似的。别看藻片是绿的,吃到肚子里,皮肤可有变化哦,不但没有了以前的暗黑,还更加白皙了,嫩嫩的,并且有一个意外的发现,吃螺旋藻后,体重很稳定,身型也保持得好好。



冬吃螺旋藻 增强免疫不感冒

冬季,气温低极易患感冒、发烧等感染性疾病,周期长且不说还不易康复,要是吃着螺旋藻就不一样了。老人和孩子免疫力差,一有病菌肯定必打头阵,成年人工作压力大,精力严重透支,也该常吃螺旋藻充充电,家里备瓶螺旋藻,好处多多防疾病。

病菌肯定必打头阵,成年人工作压力大,精力严重透支,也该常吃螺旋藻充充电,家里备瓶螺旋藻,好处多多防疾病。



您的营养健康专家

新春特惠

25元 500片天然螺旋藻

神奇螺旋藻——营养“大集结”

螺旋藻是所有植物中含β-胡萝卜素较多的,是胡萝卜的10-15倍,菠菜的35-46倍。身体虚弱的人,或是病后初愈的人可以尝试多吃些螺旋藻。螺旋藻所含的植物蛋白较为丰富,易被人体直接消化吸收。

天然螺旋藻

国家北海无污染螺旋藻生产标准化示范区为生产基地,免疫力低下者适宜服用。

规格:500片/瓶 零售价:98元/瓶



特价 25元/瓶

天然螺旋藻

21世纪人类健康的全能营养素

法国科学家克里门特(G·Clement)博士说:“20世纪人类科学有两大重要发现,一是原子能,二是螺旋藻。”通过对螺旋藻的营养成分、保健功能、药用价值、食用安全等大量研究,发现螺旋藻可称作是天然营养素完美的组合——1克螺旋藻的营养含量等于1000克蔬菜、水果营养成分总和,更重要的是,其成分非常均衡,蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、活性物质的成分正好和人体的需要吻合。

今天的日本,为什么被称为长寿国家?人们发现日本人有个习惯,出门时随身带着一瓶螺旋藻。碰到在中国旅游的日本游客中,也有人注意到他们只要身体一疲惫,就拿出螺旋藻来吃一点,以补充体力。

液体钙(钙+维生素D软胶囊)



采用国际流行补钙配方,钙+维生素D,钙是骨骼和牙齿的主要成分并维持骨龄稳定。维生素D可促进钙的吸收。规格:80粒/瓶 现在订购 19元 每人限10瓶

阿胶红润胶囊



本品在纯阿胶的基础上优化配比,选用道地阿胶配伍西药海狗素、天山野山参、鹿胶、羊胎素、天然花雕酒工艺精制而成。规格:45粒/瓶 零售价:45元/瓶 现在订购 20元 每人限10瓶

蜂王浆软胶囊



以瑞士原装进口蜂王浆为原料,营养成分更高,营养价值。规格:60粒/瓶 零售价:84元/瓶 惊爆特价 29元

泰华金康蜂胶软胶囊



本品是以蜂胶、玉米油为主要原料制成的保健食品,经动物功能试验证实,具有增强免疫力、促进血液循环、具有增强免疫力、促进血液循环。规格:60粒/瓶+赠6粒 零售价:118元/瓶 现在订购 31元

温馨提示:消费满1000元者可获赠188元返券,再送200元生活用品。

电话订购·免费送货上门·货到付款·30天退款退货保障

中国老年保健协会·益生康健会员服务中心地址:北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层 如何订购(如何成为会员) 单次消费满150元,成为益生康健会员,即免卡费及包装配送服务费50元。活动截止日期:2009年1月18日。服务时间:8:00-21:30 周一至周日

400-650-0859

北京总店:北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层 电话:010-62111111 传真:010-62111111 邮编:100029 上海分店:上海南京路1000号 电话:021-62111111 传真:021-62111111 邮编:200001 深圳分店:深圳福田区福安路1000号 电话:0755-22222222 传真:0755-22222222 邮编:518000 服务热线:010-58861273