



饮食集锦

饮食新主张

科学饮食是现代家庭所追求的一种饮食原则。那么什么样的膳食结构才算科学合理呢?营养学家形象地将之归纳为两句话和14个字:一二三四五六七,红黄绿白黑酸苦。

“一”每日饮一袋牛奶,内含250毫克钙。

“二”每日两份主食,一份为米面150~200克,一份为杂粮150~200克。

“三”每日进食三份高蛋白食品,每份为瘦肉1两,或鸡蛋1个,或豆腐2两,或鸡鸭鱼虾2两,以鱼类、豆类蛋白较好。

“四”指四句话:有粗有细(粗细搭配);不甜不咸(食盐不超过6克为宜);三四五顿(指在总量控制下,少吃多餐);新鲜第一。

“五”一日不能小于50克左右的脂肪吸收量。

“六”一日600克~700克蔬菜和水果,注意蔬果的比例和进食顺序。

“七”七八分饱很重要,早、中吃好,晚上吃少。

“红”应多吃红薯和红枣,若无禁忌症,每日可饮红葡萄酒50毫升,有

助于降血脂及活血化痰,预防动脉硬化。

“黄”指黄色蔬菜,如胡萝卜、南瓜、西红柿等,内含丰富的胡萝卜素,可减少感染、肿瘤发病。

“绿”指绿茶、绿叶菜与海藻(海带、海藻),绿茶有明显的抗肿瘤、抗感染作用。

“白”指燕麦片、麦胚芽、大蒜、洋葱等。有明显的降血脂作用。

“黑”指多吃黑木耳、黑芝麻、黑豆等。如每日吃5~15克黑木耳,能显著降低血黏度与胆固醇含量,有助于预防血栓形成。

“酸”指米醋、柠檬酸、果酸等,有收敛固涩之利,且可促进食欲,但过食则痉挛。

“苦”指苦瓜、芥菜、甘蓝类蔬菜,苦味具有解除燥湿,促进胃液分泌,从而增加食欲。 金慰鄂

吃秋枣可防皮肤过敏

过敏体质的人秋季护理皮肤重在益气养阴。多吃些清热解毒、滋润皮肤的食物,如梨、苹果、黄瓜、苦瓜、冬瓜等,少吃桂圆、荔枝等温性食品。同时注意劳逸结合,因为规律作息有助于调整人体内分泌。容易皮肤过敏的人可每天用10克干红枣加水煮熟,连水带枣一起吃掉,有抗过敏的作用。 王修增

咸鱼发红吃不得

咸鱼体表出现一些红色粘滑物质是咸鱼的一种变质现象,俗称“发红”,是微生物在鱼体上繁殖的结果。这种微生物属嗜盐菌类,在腌制过程中菌体随食盐一起被带到鱼体中,一旦条件适宜,它们就会迅速发育,引起咸鱼发红。处于这个阶段的咸鱼,千万不要食用。 郭旭光

鳝鱼配藕营养高

鳝鱼身上有一种粘液,这种粘液是由粘蛋白和多糖类结合而成的。它不但能促进蛋白质的吸收和合成,还含有大量人体所需的氨基酸、维生素A、B₁、B₂和钙等。在吃鳝鱼时,最好能同食些藕。因为藕的粘液也是由蛋白质组成的并含有维生素B₁、B₂、维生素C和天门酰胺、酪氨酸等优质氨基酸,还含有大量膳食纤维,是碱性食品,而鳝鱼则属酸性食品,两者同吃,可保持酸碱平衡,对滋养身体有较高的价值。 郭振志

每天喝两勺醋有助降血压

近日,日本发布的一项最新研究发现,每天喝两勺醋有助降血压。这可能是因为醋里的皂素会排除黏附在血管壁上的一种脂肪,减少血液中胆固醇含量,起到软化血管的作用。有专家指出,要想确保醋的上述功效,最好直接喝,比如早晚各一勺。而经过高温加热,功效会打折扣。不过,有溃疡病、胃酸过多的人,就不适合喝醋,以免加重对胃部的刺激。 王秀芳

蔬菜食疗生熟有别

苦瓜 苦瓜味苦,生则性寒,熟则性温。生食清暑泻火,解热除烦;熟食养血滋甘,润脾补肾。苦瓜能缓解热病烦渴,中暑发热,痢疾、疟疾等。同时,苦瓜富含膳食纤维和维生素C,均相当于番茄的近3倍。而维生素C是优秀的抗氧化剂,能提高机体应激能力,降低发生癌变的危险性。此外,苦瓜还含苦瓜甙、多种氨基酸、钙、磷、胡萝卜素、B族维生素等。

番茄 番茄中含有丰富的番茄红素。番茄红素是目前自然界中发现抗氧化能力最强的天然食品成分。增加番茄红素能有效预防癌症、保护心血管、预防视网膜黄斑变性、提高免疫力。番茄经高温加工后,番茄红素含量增高,更容易被机体吸收利用。但番茄生吃,可摄取较多的维生素C、钾、镁等重要的营养素,如果想补充维生素和无机盐,最好还是生吃好。

藕 莲藕生食可清热生津、凉血散瘀。鲜藕汁开水冲服治急性胃肠炎,鲜藕与甘蔗榨汁可治泌尿系统疾患,如尿急、尿频、尿道灼痛等;鲜藕配甘蔗、荸荠、梨、麦冬等榨汁制成五汁饮治发热高烧、口渴、咽干烦躁。鲜藕熟食无祛瘀清热功效,但滋补胃阴,有补心益胃作用,脾胃虚弱者宜,如藕片糯米熬粥,白糖调味,可辅助治疗鼻干舌燥;绿豆煮藕,能健脾开胃、舒肝胆气、清肝胆热、养心血、降血压;鲜藕红糖煮粥有健脾、开胃、止泻作用。

萝卜 生吃萝卜生津止渴、理气宽中、清热解毒。白萝卜中含有活性很强的干扰素诱生剂,只有生吃才能刺激消化道产生干扰素,减少消化道癌变的机会。熟食萝卜可下气消谷、化痰消导、补脾化食。胡萝卜含有的营养物质胡萝卜素,它不溶于水,而溶于脂肪,通过烹调,增添油脂并煮熟则大大提高了吸收利用率。连淑兰

孕期下肢水肿 饮食调养

在妊娠晚期,多数孕妇会出现小腿水肿。这是由于孕期内分泌的变化造成体内水分和盐的滞留;妊娠期增大的子宫压迫盆腔及下腔静脉,阻碍血液回流,使静脉压升高,特别是下肢的静脉压。

虽然轻度下肢水肿是一种正常的生理现象,不需治疗,除非有肺水肿、脑水肿、心功能衰竭等不祥之兆时,才考虑使用利尿剂,但日渐肿大的双脚,总给孕妇行走带来不便,因此用食疗消肿是最好的方法。孕中晚期的孕妇不妨可以按下面介绍的佳肴、点心换着花样吃。

赤豆鲫鱼汤 赤豆90克,鲫鱼

1条(250克),加水煮料后服食。

清蒸砂仁鲫鱼

砂仁4克,甘草末3克,一并放入已经洗净的鲫鱼肚子内,加调料,清蒸至烂后服食。

冬瓜鲤鱼汤 连皮冬瓜500克,鲤鱼1条(500克),加水共煮,加少许盐。食鱼饮汤。

黄花鱼汤 150克,大蒜头30克。黄花鱼切段,大蒜头切片后加水共煮。

清炒黄瓜 15克,黄瓜150克,生油12克。将两蔬菜洗净后,切段,用九成热的油速炒,熟透后服食。

张天华

秋补要有针对性

秋季适当进补,不仅是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机,而且也为冬季的来临奠定物质基础。由于人们在炎热的夏天,身体消耗大而进食较少,故有体重减轻、倦怠乏力等症状。因此,秋凉进补应以恢复机体体力、提高抗病能力、减轻宿疾为目的。

补水 秋季气候干燥,空气中缺乏水分的滋润,人们容易出现“秋燥”,所以应注意多喝水。秋天补水以补蜂蜜水为好。蜂蜜所含主要营养成分是葡萄糖和果糖,还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。秋天常服蜂蜜,可以防止秋燥对人体的伤害,起到润肺、养肺、预防便秘和痔疮的作用。

调脾胃 在夏季,人们由于常进冷食,多有脾胃功能减弱的现象,如果秋凉后大量进食补品,会骤然加重脾胃负担,导致消化器官功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、腹泻等症。所以,秋季进补之前要给脾胃一个调整适应的时期,可先补充一些富有营养、又易于消化的食物,如鱼、禽蛋以及山药、莲子、薏仁米等,以调理脾胃功能。此外,奶制品、豆类及新鲜菜、水果宜适当多食一些。药食兼优的芡实也是调理脾胃的佳品,它含有碳水化合物、蛋白质等物质,且有滋



强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等功能。

润肺 仲秋以后进补以滋阴润肺为主。具有滋阴润肺功能的食物很多,如芝麻、百合、梨、木耳、蜂蜜、萝卜、柿子及大部分蔬菜。秋令果品中,尤以梨为佳,其性甘凉,具有生津止渴、养阴润燥、化痰通便之功效。此外,藕、莲子、菱角、板栗等也有清除燥热的作用。中医认为,粥能和胃补脾润燥,如在粥中加入梨、胡萝卜、百合,早晚温热服用,更能收到良好的益肺润燥作用。

秋分后,进食应以润燥为前提,采取单补之法。像鸭肉、海参、冬瓜等食品为此时桌上佳品,鸡肉、牛肉、鸽肉等较为平和之品也可适当食用,但对于羊肉、狗肉等温热食物,应尽量少吃。在秋天,牛奶、豆浆等也是较好的滋养饮料,应该常饮。 齐念慈

养颜去皱鲫鱼汤

原料 木瓜500到600克(约1个)、莲子20克、眉豆20克、鲫鱼1至2条。

烹制 先把鲫鱼洗净、去内脏,用慢火稍煎至微黄;莲子去芯和眉豆一起洗净,用清水泡片刻;木瓜洗净后去皮,切成块状,然后一起放入瓦煲内,加入清水2500毫升(约10碗水量),先用武火煲沸后,改用文火煲2个小时,调入适量食盐和少许生油便可,此量可供3至4人用。木瓜、莲子、眉豆、鲫鱼可拌入酱油食用。

功效 清心润肺、健脾益胃,为秋季季节的清润汤品,同时亦适用常见疾病的愈后滋补。木瓜性平味甘,具清心润肺、健胃健脾的作用;莲子性平,味甘、涩,入心、脾、肾经,功能养心、益肾、补脾、涩肠;鲫鱼性平味甘,入脾、胃、大肠经,功能健脾,补虚。 齐建荣

