



秋葵、山药等黏糊糊的菜很多对我们的健康大有裨益。很多人不喜欢它们奇特的口感,但它们的营养价值一般比其他蔬菜要高,建议秋天可多吃点黏液菜。

秋葵的心血管守护神之说
秋葵的主要成分是果胶和多糖,这些成分不仅让秋葵吃起来有种独特的口感,还被认为对心血管有益。

有研究表明,秋葵黏液中富含的可溶性纤维能有效降

低血清胆固醇,从而保护血管,有助于预防动脉硬化、冠心病等心血管疾病。黏液物质还具有抗炎作用,可以缓解炎症反应,减轻疼痛和肿胀。

山药有助于荷尔蒙的合成
山药的黏液同样是由多糖组成,它不仅让山药在烹饪时更加滑嫩,还富含多种营养素。山药黏液对人体具有很好的保健作用,比如抗氧化、降血压、增强免疫力等。

山药黏液还含有一种叫作薯蓣皂苷的物质,这种物质被认为有助于体内荷尔蒙的合成,能够促进皮肤新陈代谢、提升肌肤保湿功能,同时还能改善体质,预防心血管系统的脂肪沉积,减少皮下脂肪

堆积,预防肥胖。

大葱的黏液可以杀菌?
虽然很多不喜欢辛辣味道的朋友也讨厌大葱,但它肯定是中餐离不了的伙伴。大葱的黏液中含有硫化物。

研究表明,葱中的硫化物质能够抑制多种细菌和真菌的生长,对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等常见致病菌都具有一定的杀菌作用。

木耳菜的黏液能润肠?
木耳菜本名落葵,原产于中国和印度。黏液的主要成分是果胶,作为一种可溶性膳食纤维,能够促进肠道蠕动,帮助排便。果胶还具有调节血糖的效果,因为它能够延缓肠道对食物中糖的吸收速度,

有助于稳定血糖水平。

木耳菜的黏液能够帮助清除肠道中的废物,促进肠道健康。所以,如果你最近感觉肠胃不太舒服,不妨多吃点木耳菜,让它帮你“清理”一下肠道吧。

除了上述提及的蔬菜,在我们餐桌上还有许多能分泌黏液的食物,如丝瓜、芦荟、银耳、洋葱、芋头、莲藕、海带等。在烹饪这些食材时,我们可以采用适当的方法,比如凉拌、清蒸,少采用炒、煎、炸、烤等高油烹调方法,不要过度清洗,保持其黏液成分的完整性,以充分利用它们的营养价值。

(摘自《博物》张鼎/文)

秋季风寒感冒试试「神仙粥」

“一把糯米煮成汤,七个葱头七片姜。熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康。”这诗说的是一个药膳粥方。这个药膳方有一个极其吸引人的名字,叫神仙粥。

“神仙粥”的具体烹制方法是:将糯米50克洗净,加适量水煮成稀粥,再加入葱白7根(约30克)、生姜7片(约15克)共煮5分钟,然后加入米醋50毫升搅匀起锅。趁热服下后,上床盖被,使身体微热出汗。此粥专治由风寒引起的头痛、浑身酸痛、乏力、发热等症,特别是患病3天内服用,即可收到“粥到病除”的奇效。但是

只能微微汗出,大汗淋漓易伤正气。
(摘自《株洲晚报》)

南瓜边角料也养生

南瓜性温味甘,有补气益肺、健脾和胃等功效,不仅如此,南瓜边角料也有养生妙用。

南瓜子 中医很早就认识到南瓜子具有利水消肿、杀虫、通乳的作用。南瓜子还富含锌,能够治疗脱发,促进头发生长。

南瓜藤 南瓜藤有清肺、和胃、通络的功效,可用于治疗肺结核低热、咳嗽、扁桃体炎、双目视物不清、肠热便秘等。

南瓜花 南瓜花的花粉具有清湿热、消肿毒的功效,调治黄疸、痢疾、咳嗽、痈疽肿毒,而且富含蛋白质、氨基酸、脂肪等,可以提供身体所需的营养。
(摘自《健康时报》)

长期喝浓茶会诱发胆结石吗

比起喝饮料,喝茶一直被认为是养生之道。近日,一则“大伯长期喝浓茶得胆结石做7次手术”的热搜引发关注。

据报道,浙江一位73岁大伯在饭桌上大快朵颐后想着“刮刮油”,就习惯性喝了一杯浓茶,结果当晚出现腹痛、发热,送医被诊断为肝内胆管结石伴急性梗阻性化脓性胆管炎,紧急做了手术。这已是大伯第7次手术,而病情反复发作被怀疑与长期喝浓茶有关。

江苏省省级机关医院普外科陈文军副主任医师表示,喝茶一般不



会刺激胆囊收缩,胆结石的形成与浓茶的关系并不大。更多情况下,喝茶可能与高脂饮食同时出现,导致人们将胆结石的发作与浓茶关联起来。但是过量饮用浓茶可能稀释胃酸,影响营养吸收,尤其是铁的吸收,可能导致贫血。
(摘自《扬子晚报》)

(摘自《扬子晚报》)

秋季吃蟹如何祛寒

就会一起被吃下去,很容易引起食用者胃痛和腹泻。

要想在品尝美味的同时,减少螃蟹的寒,可尝试以下方法。

祛寒第一步
扔掉螃蟹四处最“寒凉”部位:蟹腿、蟹心、蟹胃、蟹肠。

祛寒第二步
巧用紫苏。紫苏叶性温,味辛,归脾、肺经。《本草纲目》记载,紫苏可以“行气宽中,清痰利肺,和血,温中,止痛,定喘,安胎”。紫苏叶气味芳香,可祛除螃蟹的腥味,中和蟹肉的寒凉,而且紫苏对大肠杆菌有良好的抑菌作用。

祛寒第三步
吃完螃蟹喝一些红糖姜茶或黄酒,可以中和螃蟹的寒气,温暖肠胃。

尽管经过以上几步可以祛除螃蟹的寒凉,但是脾胃功能较差、胃酸分泌不足、易长湿疹、对虾蟹等海鲜过敏、伤风感冒发热、患高脂血症和胆道疾病,以及处于急性发作期的痛风患者和高尿酸血症患者仍然不建议吃螃蟹。如果食用螃蟹后出现腹泻、腹痛等症状,建议及时到医院就诊。
(摘自《健康生活报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

纳豆激酶可溶栓

纳豆,起源于我国古代,由黄豆通过纳豆菌(枯草杆菌)发酵制成豆制品,具有黏性,气味较臭,味道微甜。纳豆作为一种大豆初级发酵食品,比直接食用大豆更有利于人体消化和吸收。

纳豆的营养价值,除保留了黄豆所有的营养成分外,还富含多种生物活性物质,对人体有一定的养生和保健作用。其中纳豆激酶具有一定的溶栓作用,同时它还具有抗血小板聚集和抗凝作用,对心脑血管疾病是有益处的。

小样本临床研究证实,纳豆激酶具有一定的辅助降压作用,主要针对高血压前期和一级高血压患者,也就是高压在130~159毫米汞柱,低压在90~100毫米汞柱之间的高血压患者。

(摘自《齐鲁晚报》于梅君/文)

长征永远在路上

1934年10月,在中国革命的生死关头,中央红军主力从江西于都集结出发,开启伟大远征。1936年10月22日,三大红军主力会师宁夏将台堡。

这是一部气壮山河的英雄史诗。党领导红军纵横十余省,长驱二万五千里,战胜千难万险,付出巨大牺牲,胜利完成震撼世界、彪炳史册的长征,铸就了伟大长征精神。

这是党的正确领导的伟大胜利,是红军的伟大胜利,也是苏区人民的伟大胜利。为了支持红军长征,赣南苏区人民倾其所有,“最后一粒米,送给红军吃;最后一个儿,送去当红军”。二万五千里长征路上,平均每公里就有3名赣南子弟倒下。中央苏区为长征胜利付出的巨大牺牲令人震撼,作出的巨大贡献永载史册。

90载时光流转,换了人间。红军走过的泥泞小路,早已成康庄大道;红军渡河用过的简易浮桥,早已成坚固美观的现代化大桥;红军住过的土坯房,早已成白墙黛瓦的小康楼……然而,长征从未远去,伟大长征精神穿越时空,历久弥新。

瑞金“17棵信念树”的悲壮故事;“于都人民真好,苏区人民真亲”的鱼水深情;“万里长征路,里里兴国魂”的壮怀激烈……永不褪色的红色记忆,成为伟大长征精神的生动注脚。伟大长征精神深深融入中华民族血脉和灵魂。

二万五千里长征——
●行经15个省份,转战地域超过半个中国
●平均每天急行军50公里以上
●平均3天就遭遇一次激烈的战斗
●中央红军从江西出发时86000余人,抵达陕北时只剩6000多人
●平均每走1公里,就有4名红军战士倒下,每14人只有1人到达陕北
●四路红军共进行各种战役战斗600余次,其中师以上规模的战役战斗120多次
●长征队伍中,大约54%的人年龄在24岁以下,只有4%的人超过40岁

不忘来时路 长征再出发

