



近日,演员刘晓庆在某综艺节目中坚持吃鱼的话题登上热搜,引发网友热议,称赞她情绪稳定,能够坚持表达自己的诉求。你可能不知道,爱吃鱼和情绪之间真的有联系。多项研究发现,爱吃鱼真的能让人减少攻击性,保持情绪稳定。

鱼除了整条烹饪外,其各部位还适合单独吃,营养价值各有千秋。

鱼头 鱼头部分富含脂类和结缔组织。其中的欧米伽3多不饱和脂肪酸经过氧化还原反应产生醇类、醛类物质,结合呈鲜味的游离氨基

富含酪氨酸、色氨酸和谷胱甘肽等的食物,有助于改善帕金森病症状。

酪氨酸是合成多巴胺的前体,摄入富含酪氨酸的食物可能会增加多巴胺的合成,有助于疾病的治疗。因此,帕金森病患者可以考虑适量摄入富含酪氨酸的食物,如芝麻、葵花子、黑豆、花生、鸡肉、脱脂牛奶。

富含色氨酸的食物,如蘑菇、黑木耳、莲子、腐竹、葵花子、虾仁等,可提高大脑5-羟色胺水平。人体5-羟色胺的病理变化与帕金森病早期的神经精神障碍有关,比如焦虑、抑郁、淡漠、疲乏等。而且,有病理研究显示,帕金森病患者的5-羟色胺能的变化可能早于黑质多巴胺的改变。

猪肝、羊肝、羊肉、鱼肉、玉米、胡萝卜、洋葱等,富含谷胱甘肽,能清除多巴胺在代谢过程中产生的自由基等氧化毒物,对残存的黑质神经元有保护作用。

另外,蚕豆含多种生物活性成分,如酪氨酸、谷氨酸和5-羟色胺等,重要的是还含天然左旋多巴。

(摘自《健康时报》)

饮食禁忌

经常吃鱼,情绪更稳定

酸,能使鱼头菜肴形成特殊的挥发性风味。

鱼头和其他食材的鲜香融合后特别出彩,可以加剁椒蒸制、炖豆腐、煨粉皮等。

鱼嘴部位的肉,既肥厚又不用担心有刺,软烂吸汁,连肉带汤嗦上一口,非常美味。

鱼身 鱼身是优质蛋白质含量最高的部分,其谷氨酸、甘氨酸等鲜味氨基酸含量比其他部位丰富,吃起来更加鲜美。

尤其是鱼腩部分,脂肪含量高,水分充足,肉质鲜甜滑嫩,特别适合做宴席主菜,如鱼腩煲、东江鱼块、水煮鱼等。江南名菜糟溜鱼片,就是一个典型代表。

鱼杂 鱼杂一般包括鱼鳃、鱼籽等部位。

鱼鳃结缔组织丰富,热量相对较低,口感爽脆。

鱼籽营养密度高,富含卵

磷脂、二十二碳六烯酸(DHA,俗称脑黄金)等营养成分,还是维生素D的食物来源之一,其质地绵密,一口吃下,满嘴生香。

鱼杂常搭配剁椒、酸菜或豆瓣酱做成下饭的辣炒鱼杂等;以鱼汤打底,做成鱼杂火锅很美味。前者大火快炒,后者炖汤煨煮,都是短时或低温烹饪方法,能更好地保留营养成分。

鱼皮、鱼鳞 这些平时不受待见的边角料也能单独成菜,如鱼皮凉拌、鱼鳞油酥。

鱼皮中比较亮眼的营养素是胶原蛋白和优质脂肪酸,前者使鱼皮口感弹牙,后者有助健脑、亮眼、调血脂。

鱼鳞矿物质含量丰富,炸后口感酥、脆、香,佐餐佐酒都是好选择。

鱼尾 鱼尾又名“划水”,营养特色与鱼身类似,富含优

质蛋白质、多不饱和脂肪酸。鱼尾活动度大,肌肉发达,肉质弹性高于背部和腹部,吃起来更紧实弹牙。

鱼尾单独成菜做出的美食也很多,如红烧鱼尾、洞庭鱼尾、爆炒鱼尾等。

鱼汤 鱼汤作为鱼的副产品,含有谷氨酸、天冬氨酸等游离氨基酸,还有乳化的脂肪,浓稠鲜美,是天然调味料,可用来氽烫绿叶蔬菜、炖煮豆腐等,还可做成鱼汤面、鱼汤捞饭等主食。

不过,蛋白质等主要营养素大多还留在鱼肉里,因此最好把鱼肉也一起吃掉。

鱼冻 鱼冻是鱼汤冷凝后形成的胶冻状物质,可以放在饭上拌食,其中的游离氨基酸和少量油脂带来独特的脂香,热量也相对较低,吃起来没有太大负担。

(摘自《生命时报》)

专家介绍,如果日常饮食中各类营养素摄入全面,一般不建议额外补充蛋白粉。只要能保证平均每天各一两畜禽瘦肉、水产品,一个鸡蛋,300克奶,半两大豆及豆制品,就能满足一个成年人身体所需的优质蛋白的数量。老年人如果有多病共存的情况,长期过多服用蛋白粉会加重肝肾负担,增加疾病风险。而且对适宜服用的人群来说,蛋白粉的用法和用量也是有要求的,比如不宜空腹服用、冲调的水温要适宜等,所以建议遵医嘱服用。

(摘自《洛阳晚报》)

裴冉冉/文

蛋白粉并非人人适宜

糖友吃南瓜选嫩的

南瓜的糖类含量为5.3%至8.8%,煮熟的南瓜升糖指数高达75,属于升糖水平比较高的食物。不过,南瓜富含膳食纤维,像是细密交织的“肠道清洁网”,能够促进肠道蠕动,助力消化吸收、预防便秘;类胡萝卜素含量可观,有助维护视力、强化黏膜免疫;还有多种矿物质如钾、镁等,协同调节身体电解质平衡、保护心血管,还含有维生素C、E等抗氧化剂。

教你一招

糖友吃南瓜,尽量选甜度小、水分高、口感脆的嫩南瓜,这类南瓜表皮颜色浅绿、质地脆嫩,含糖量较低,对血糖冲击小;尽量少吃甜度高的深橙色、质地软糯的老南瓜,如贝贝南瓜、栗面南瓜等又甜又面的南瓜品种。

烹饪方式以清蒸、水煮为宜。建议南瓜单次进食量控制在100至150克,并且算入当日主食“配额”,相应减少米面摄入量。

(摘自《生命时报》)

吃了炖梨蒸橙,咳嗽怎么加重了

长,多属于寒性咳嗽。

虚性咳嗽:其中又分气虚咳嗽和阴虚咳嗽。若咳声低微,气喘,伴有疲倦乏力,气短胸闷,出汗多,胃口不好,吃完饭经常肚子胀,多属于气虚咳嗽;若干咳痰少,咯吐不爽,或痰中带血,伴有咽干口燥,形体消瘦,手足心热,多属于阴虚咳嗽。

寒包火咳嗽:常见于儿童,既有恶寒,体痛,咳嗽,鼻塞等表寒现象,又有口干渴、咽喉干痛、咳嗽少痰、小便短赤、舌红苔黄、大便干燥等里热现象;部分可能有高热、头痛、全身关节肌肉酸痛等症状。

食疗调理各有不同
冰糖炖梨——风热咳嗽适

用:准备去核鸭梨(雪梨)1个,南杏仁9克,冰糖5克。材料下锅,加约2碗水,大火烧开后转小火炖至食材软熟即可。

盐蒸橙子——风热咳嗽、寒包火咳嗽适用:橙子洗净,用淡盐水泡10分钟,取出后用清水冲洗干净后切开顶部,用叉子戳几下,加入少许盐,隔水大火煮开后转中火继续蒸10分钟即可。

烤橘子——风寒咳嗽适用:橘子洗净,用筷子或粗一点的竹签串起放在炉灶上烤好即可。

(摘自《老年生活报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

饮食禁忌



乘着“冬”风,“尔滨2.0”来了

2月7日晚,第九届亚冬会在黑龙江哈尔滨举行开幕式。谈及本届亚冬会筹备工作,亚奥理事会侯赛因·穆萨拉姆表示,中国人以非常专业的方式准备好了举办亚冬会所需要的所有条件。

本届亚冬会是我国第三次举办亚冬会,也是哈尔滨第二次举办亚冬会。据介绍,本届亚冬会共有34个国家和地区的1200余名运动员报名参赛;设置6大项11分项64小项,约31%的小项首次进入亚冬会。无论参赛人数,还是比赛规模,均创下历史之最。

得益于“冰雪+体育”“冰雪+赛事”在我国深度推进,“尔滨”积极发力冰雪赛事,取得积极成效。从确定“2地9馆37村”布局方案,到升级改造基础设施,从优化配套措施,到开展“冰雪同梦 志愿同行”活动,“尔滨”为筹办本届亚冬会,各行各业拉满弓、绷满弦,称得上尽锐出战。

近年来,我国冰雪运动取得长足发展,具体体现在,“三亿人参与冰雪运动”成为现实,冰雪运动跨过山海关,走进全国各地。

在高山滑雪赛场,一旦运动员发生受伤事故,后果不堪设想。在哈尔滨亚冬会开幕前夕,模拟实战演练越来越频繁。亚冬会亚布力赛区滑雪医生团队是继北京冬奥会之后,我国成立的第二支滑雪医生团队,一共64人。2023年队伍成立之初,大家的滑雪技术参差不齐,其中有12人是零基础,因此滑雪训练成了每名医生的必修课。冬季的亚布力气候多变,山上经常风雪交加,气温接近零下30摄氏度,滑雪医生们每天就是在这样的环境下训练。

除了训练中受伤的风险,还有一项考验也是医生们之前没有想到的。亚冬会滑雪医生领队潘海乐称:“我们正规保障高坡度的这些滑雪医生要保障四五个小时都不能动,所以到关键时候,要求我们穿尿不湿。”

除了日常训练,滑雪医生团队还要通过各种测试赛进行全要素测试,每天进行赛事复盘和经验总结,不断细化急救方案和流程,所做的一切就是为了在黄金4分钟内和时间赛跑,守护运动员的生命健康。

在中国台北队中,吴季慈不仅是小妹妹,还是非常特殊的一个。与大部分在台北的队友不同,在台南上学的她,为了参加冰球训练,需要每个周五一个人坐晚上的高铁到台北训练,周六再坐高铁赶回台南。

人造雪满足更高需要

一朵雪花要如何努力才能融入亚冬会的大舞台?

1996年哈尔滨市举办第三届亚冬会,由于当时雪场降雪很少,为保证赛场符合标准要求,组委会发动群众人工背雪上山铺垫雪场的赛道。人数最多时,一天大约有2000人背雪上山,人们用热情保证了亚布力雪上项目如期举行。

29年后,亚冬会再次在哈尔滨举行,雪场是如何建造的?一朵雪花如何才能成为比赛用雪?

首先本届比赛用雪都是人造雪,人造雪场保证了雪场积雪性状单一且稳定,这样可以确保来自世界不同地区的运动员,无论在什么顺序或比赛时间出发都能享受稳定公平的赛道条件。

自然积雪的物理特性多变对运动员的成绩及滑雪的舒适感等都有影响,亚洲不同气候可能导致积雪情况、含水率等均有不同。人造雪可以避免地区气候环境带来的雪场特性差异,确保了公平,同样高山滑雪很多项目要求积雪具有抗高冲击和高压的性能,人造雪可以更好满足需要。

第九届亚冬会雪上赛区位于亚布力滑雪旅游度假区内的黑龙江省亚布力体育训练基地,该雪场人造雪总量大约达到了120万至130万立方米,如果这个雪量平均堆积在一个7000平方米的足球场上,它的积雪高度会超过170米。

更让人惊讶的是,吴季慈并非“科班出身”,两年前才第一次踏上冰面。当时中国台北U18女冰教练在选材,看中了练习轮滑的吴季慈。每周一次的训练,两年加起来,吴季慈上冰训练的总数也就是一百次左右,而这个18岁的女孩,却已经在亚洲舞台上闪耀。

2月8日,哈尔滨亚冬会短道速滑混合团体2000米接力决赛,韩国夺得该项目金牌,这也是本届亚冬会的首枚金牌。

起源于加拿大的短道速滑全称短跑道速度滑冰,是在长度较短的跑道上进行的冰上竞速运动。

为了防止和减少运动损伤,参赛运动员头盔必须是规则形状,不能有任何凸起,还可以选择佩戴护目镜,护颈、手套、紧身服、护腿板都要有防切割功能,冰刀刀根为圆弧形,刀管采用封闭式,最少有两点固定在鞋上,没有可动部分。

20世纪初,短道速滑逐渐在欧洲和美洲国家广泛开展。1981年起,世界短道速滑锦标赛开始举办。1992年,阿尔贝维尔冬季奥运会将短道速滑列为正式比赛项目。

20世纪初,短道速滑逐渐在欧洲和美洲国家广泛开展。1981年起,世界短道速滑锦标赛开始举办。1992年,阿尔贝维尔冬季奥运会将短道速滑列为正式比赛项目。

20世纪初,短道速滑逐渐在欧洲和美洲国家广泛开展。1981年起,世界短道速滑锦标赛开始举办。1992年,阿尔贝维尔冬季奥运会将短道速滑列为正式比赛项目。

短道速滑·决胜在『千分之一秒』

短道速滑混合团体2000米接力决赛,韩国夺得该项目金牌,这也是本届亚冬会的首枚金牌。

起源于加拿大的短道速滑全称短跑道速度滑冰,是在长度较短的跑道上进行的冰上竞速运动。

为了防止和减少运动损伤,参赛运动员头盔必须是规则形状,不能有任何凸起,还可以选择佩戴护目镜,护颈、手套、紧身服、护腿板都要有防切割功能,冰刀刀根为圆弧形,刀管采用封闭式,最少有两点固定在鞋上,没有可动部分。

20世纪初,短道速滑逐渐在欧洲和美洲国家广泛开

展。1981年起,世界短道速滑锦标赛开始举办。1992年,阿尔贝维尔冬季奥运会将短道速滑列为正式比赛项目。



▲2月6日,中国台北队球员吴季慈(左一)在比赛中庆祝进球

第一次来哈尔滨,吴季慈很是兴奋。谈及未来的梦想,吴季慈满眼期待:“我毕业以后想来大陆,教轮滑或者冰球。”“为什么?”“因为好吃呀。”

(本版稿件综合自新华社讯、央视新闻客户端、光明网等)

从轮滑到冰球,“05后”女孩闪耀亚冬赛场

尽管这样奔波,但受限

于学院滑冰场内正在上演女子冰球B组一场焦点战,对阵双方是中国台北队与哈萨克斯坦队,比赛开场第五分钟,中国台北队就打入一球,进球的是68号球员。

她叫吴季慈,2006年出生,刚刚上大学一年级,在亚冬会上已经有两球入账,是目前队内的最佳射手。

在中国台北队中,吴季慈不仅是小妹妹,还是非常特殊的一个。与大部分在台北的队友不同,在台南上学的她,为了参加冰球训练,需要每个周五一个人坐晚上的高铁到台北训练,周六再坐高铁赶回台南。