



多喝酸奶可减少阴道炎复发



研究人员让数名患有慢性念珠菌性阴道炎的妇女，每天饮用约200毫升含有活性乳酸菌的酸奶。一段时间后，这些女性阴道酸碱值从6.0降至4.0(正常值为4.0—4.5)，同时，这些人复发的几率也明显减少，而那些没有食用含有活性乳酸菌的女性则没有这些变化。研究分析，食用由活性乳酸菌制成的酸奶，可使妇女的阴道分泌物保持酸性，从而起到一定杀菌的作用。

不过，喝酸奶虽然好处多，却不能作为治病的方法，只能作为一种增加营养、增强抵抗力的方法。 孙媛

夏天多吃凉性食物

凉性食物具有清热解暑、降火、解毒、消减身体燥热的作用。适宜于身体燥热的人，一般于夏天选用。

凉性食物包括：

谷类：薏仁；

蔬菜类：大白菜、芦笋、茭白、芦荻、莲藕、苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆芽等；

水果类：猕猴桃、火龙果、西瓜、梨、柿子、橘子、杨桃、香瓜、番茄；

肉类：海鲜、鸭肉；

蛋豆类：蛋清、绿豆。

【特别提醒】吃法要以偏阴为宜，如蒸、煮、炖，忌煎、炸、烤等。另外，紫菜也属于凉性食物，不妨多吃。周云



因人而异吃水果

夏季来临，大量的水果也将要上市。不同的水果含有不同的营养成分，适合不同职业的人食用。水果与特定人群有着一定的关联。

菠萝 适宜运动员。菠萝有消炎和消肿的作用，还能改善血液循环，可促进肌腱炎症和外伤的康复。

香蕉 适宜服务行业从业者。香蕉能缓解紧张情绪、提高工作效率、降低疲劳。还可以保持开朗心情。性甘寒，味微涩，具有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降压利尿的功效。

梨 适宜电脑办公一族。梨含有丰富的维生素A、E和B₂，有生津止渴、化痰清火、润肺去燥的功能，适宜肺热咳嗽、咽干喉痛、对长期处于工作状态的双眼有好处。

芒果 含有丰富的胡萝卜素和独一无二的酶，可以令皮肤富有弹性，并且延缓皱纹生成，最适合年轻爱美的女性。

猕猴桃 具有解热、止渴等功效。适宜老人和孩子。因为它的维生素含量是橙子的两倍，多吃猕猴桃，可以更好地提高免疫力，避免感染疾病。脾胃虚寒者不宜多吃。 王展

营养贴士

食物热量知多少

现在的女性越来越讲究苗条，号召健康减肥，可是您知道如何换算食物中的热量吗？

1、肉类 肥猪肉热量为820千卡，五花肉热量为400千卡，精瘦肉为330千卡，牛肉干为550千卡，烤鸭热量为330千卡，炸鸡肉类为280千卡，鸡皮热量为540千卡。

2、奶制品 黄油热量为890千卡，奶制热量为330千卡，奶油热量为720千卡。

3、糕点 饼干热量为720千卡，蛋糕热量为350千卡，面包热量为310千卡，月饼热量为420千卡。

4、谷薯类 馒头热量为210千卡，米饭热量为120千卡，油饼热量为400千卡，油条热量为390千卡，炸土豆片热量为610千卡。

5、坚果类 核桃热量为630千卡，花生为581千卡，葵花籽为620千卡，西瓜子为570千卡。

6、干果类 苹果脯热量为340千卡，葡萄干为340千卡，蜜枣为321千卡。

7、酒类 58度白酒为350千卡，12度红酒为70千卡，6度啤酒热量为40千卡。

[注]文中食物皆以100克为单位

沈媛

食膳堂

梅尼埃病食疗方

茯苓赤小豆粥 白茯苓15克，入锅内水煎后去渣取汁，再加赤小豆18克，粳米60克，共煮粥服食。每日1剂，连服3~5天。

龙眼枣仁饮 龙眼肉、枣仁(炒)各10克，芡实12克，共煮成汁，随时饮之。每日1剂，连饮5~8天。

决明麻藤烫藕粉 天麻9克，钩藤12克，石决明15克，洗净后用布包，入砂锅水

煎后去布包取汁，然后趁热冲烫藕粉20克，加白糖适量调味服用。每日1剂，连服4~7天。

黄芪炖羊脑 黄芪40克，入砂锅内水煎取浓汁，再放入羊脑一只，旺火烧开后加黄酒2汤匙，放葱、姜适量，炖煮烂熟，吃羊脑喝汤。每日1剂，连服15剂为1疗程。

郭理刚 郭振志

戒毒者康复期的粥疗法

一般而言，戒毒者经脱毒治疗后即进入康复期，这一时期时间较长，戒毒者时常存在有失眠、焦虑、疼痛、多汗、乏力、纳差、咽干、便秘等症状。若意志不坚，不注意调理一经诱惑，又有复吸的可能。因此，若能配合中医饮食疗法，则能获得良好效果。

苡枣糯米粥 取苡仁、糯米各30克，大枣10枚，枣仁30克。将上药与糯米共煮为粥食服，每天1剂。具有益气安神之功效。

莲枣糯米粥 取莲子肉、糯米各50克，炒枣仁、麦冬各30克。将上药与糯米共同煮粥食服，每天1剂。具有安神除烦，适用于戒毒后失眠心烦者。

参芪山药粥 取党参、黄芪、山药各50克，红枣10枚，糯米60克。先将中药4味加水煎煮2次，每次20分钟，合并滤液1000毫升，与糯米共同煮粥食服，每天1剂。具有益气健脾，适用于戒毒后心悸气短，神疲乏力者。



山楂糯米粥 取炒山楂15克，苡仁、糯米各50克。将山楂加水煎2次，每次20分钟，合并药汁1000毫升，与苡仁、山楂共同煮粥食服，每天1剂。具有健脾开胃，适用于戒毒后纳食不香，消化不良者。

芝麻二仁粥 取黑芝麻、核桃仁、松子仁各30克，糯米50克，蜂蜜适量。先将芝麻、核桃仁、松子仁捣成泥状，与糯米共同煮粥，待粥熟时，加入蜂蜜即可食服，每天1剂。具有滋阴润燥，适用于吸毒肠燥便秘者。

朱本浩

自己做消暑汤

青菜汤

用料：青菜嫩叶500克，米汤1000毫升，化猪油50克，精盐10克，味精2克，葱花5克。

制作：将青菜叶理齐，大小一致，洗净，沥干水。锅置旺火上，下猪油烧至五六成热，下青菜略煸炒几下，下米汤，加盐，待青菜煮熟，下味精、葱花，搅匀起锅即成。

功效：此汤用菜与米汤同制而成，味道清香，可解渴生津。

甘笋酸梅汤

用料：红萝卜1个、莴笋1根、酸梅4个、白砂糖50克。

制作：将红萝卜、莴笋去皮，去根蒂，洗净，切成片状待用。把酸梅用清水洗干净，与红萝卜片一齐入锅，加水煮沸后，改用中火，下莴笋片煮熟，加白糖调味，打去浮沫，即可饮用。

功效：此汤酸甜可口，清热解毒，生津止渴，对夏日中暑、烦躁、喉干等有食疗作用。

言真

七种食物可减肥

冻豆腐 豆腐经过冷冻，能产生一种酸性物质，这种酸性物质能破坏人体的脂肪，有利于脂肪排泄，达到减肥的目的。

乌贼 乌贼脂肪含量很低，蛋白质含量高，具有较高的营养价值，是减肥的好食物。

薏仁 性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。所以对水肿型肥胖有效。

木瓜 木瓜中的木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸；木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和

吸收，故有健脾消食之功。同时还可治水肿、脚气病，且可改善关节。

竹笋 竹笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，食用竹笋不仅能促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，并有预防大肠癌的功效。竹笋含脂肪、淀粉很少，属天然低脂、低热量食品，是肥胖者减肥的佳品。

菠萝 菠萝果实营养丰富，含有人体必需的维生素C、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸等维生素。以及易为人体吸收的钙、铁、镁等微量元素。菠萝果汁、果皮及茎所含有的

蛋白酶，能帮助蛋白质的消化，能分解鱼肉，适合吃过大餐后食用。

绿豆芽 有清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积、防止心血管病变的作用。经常食用绿豆芽可清热解毒，利尿除湿，解酒毒热毒。多嗜烟酒肥胖者，如果常吃绿豆芽，可以起到清肠胃、解热毒、洁牙齿的作用，同时可防止脂肪在皮下形成。 刘星星



A血型人容易缺什么

在人体营养结构中，A血型的人最容易缺乏的就是维生素和矿物质类营养，其中维生素包括维生素B₁₂、维生素C和维生素E，而矿物质主要是钙，以及一些微量元素的缺乏。因此A血型的人在饮食中，需要通过特别方式来补充这些营养素。

维生素B₁₂

维生素B₁₂主要存在于大多数的动物蛋白质中，由于A血型人的消化系统不适合动物蛋白质，所以身体容易缺少这种营养物质。如果长期大量缺乏维生素B₁₂，会引发老年痴呆症等神经机能障碍疾病。

维生素C、E

适当地补充一些维生素C，可有助于预防胃部疾病的发生，大大地降低罹患胃癌的危险性。可多吃一些富含维生素C的水果、蔬菜，如樱桃、番石榴、红椒、黄椒、柿子、青花菜、草莓、橘子、芥蓝菜花、猕猴桃等。

适当补充一些维生素E，可降低癌症和心脏病的发生率。而富含维生素E的食物，又适合A血型人的食品就是黄豆。

矿物质

由于A血型人的饮食计划要求尽量少进食动物性蛋白，因此A血型的人，对钙、铁等物质吸收较少，需要特别补充。

另外，矿物质中微量元素，锌、硒、铬等，可以提高A血型人的抵抗力和免疫能力，也需要特别补充，但必须要谨慎补充。(待续)

陶涛 陈龙

豆豉鲑鱼：补充维生素B₁₂

原料：500克鲑鱼、100克豆豉、生抽、淡汤、糖、油适量。

制作：1、将鲑鱼洗净，切成块，放入盐，腌制10分钟；

2、将火打开，倒入约三两油，待油烧八成熟，将鲑鱼放入油中炸至金黄色捞出，沥干油；

3、转入高压锅中，放入豆豉、生抽、淡汤、糖、油，烧至高压锅喷气，加压5分钟即可。

