



《哪吒2》影片里,太乙真人用藕粉重塑了哪吒和敖丙的肉身。其实莲藕不仅可以“重塑哪吒”,常吃对我们的身体也有不少益处。

藕,又名莲藕,为睡莲科植物莲的肥大根茎,中国本土物种,历史悠久,考古发现7000年前我国就有这种植物,种植历史也有3000多年了。目前,全世界约80%的莲藕产自中国,年产量超过1000万吨。

中医认为,藕味甘、性寒,入心、脾、胃经,有清热生津、

凉血散瘀、健脾止泄之功,适用于热病烦渴、吐血、衄



北方饮食模式更有助于降尿酸 日前,一项发表在《中华流行病学杂志》的新研究显示,北方饮食模式更有助于降尿酸。这可能与以下两个原因有关。

其一,北方居民多以面食为主食,如面条、饺子、馒头等小麦制品,其特点是富含碳水化合物、膳食纤维和B族维生素。相关研究证实,膳食纤维与高尿酸血症患病风险呈负相关。

其二,谷类中的维生素B₁和维生素B₆能参与机体代谢,有助于降低血清尿酸水平;薯类中的钾能促进尿酸排泄,有助于减少尿酸沉积,从而使血清尿酸水平下降。

基于上述研究,建议血清尿酸水平高的人以及痛风、高尿酸血症患者做好以下几件事。

增加薯类和其他谷类摄入量 每天摄入全谷物和杂豆类50至150克、薯类50至100克。

增加新鲜水果摄入量 每日吃200至350克新鲜水果。

限制动物内脏、水产类等摄入 高嘌呤食物包括沙丁鱼、鲭鱼、鲱鱼、牡蛎、蛤蜊等海鲜,牛肝、猪肝、猪小肠等动物内脏。

适当补充奶类 每日喝500毫升脱脂奶,能获得600毫克以上的钾、500毫克以上的钙以及15至17克优质蛋白质。

限制酒精摄入 高尿酸血症及痛风患者,尤其注意不要饮酒。

保证每日饮水量 尿酸高的人平常要保证1500至2000毫升的饮水量。

(摘自《中国中医药报》)

“重塑哪吒”用的莲藕竟有这么多好处

血、脾虚久痢、久泻等。《神农本草经》言其“补中养神,益气力,除百疾,久服轻身耐老”。《本草经疏》言藕可“生肌”。

以下是几种用藕做的美食。

藕粉糕 原料:藕粉、糯米粉各250克,白糖适量。

做法:将二粉及白糖加清水调匀,揉成面团,上笼用武火蒸15至20分钟即成,每日1次,早餐食用。

功效:可养胃补虚止血,适用于脾虚少食、吐血、鼻出血,便血等。

银耳藕粉汤 原料:银耳25克,藕粉10克,冰糖适量。

做法:将银耳泡发后加适量冰糖炖烂,入藕粉冲服。

功效:预防子宫肌瘤,有

清热润燥止血的功效,适宜月经量多、血色鲜红者。

莲藕排骨墨鱼汤

原料:莲藕1000克,排骨500克,干墨鱼2只,红枣2枚,生姜2片,陈皮5克(4至6人量)。

做法:莲藕洗净,切段;干墨鱼(先浸泡1小时);排骨洗净,切大块;生姜切片;红枣、陈皮洗净,然后一起放进瓦煲内,加入清水3000毫升,武火煮沸后,改用文火煲1小时,调入适量食盐即可饮用,同时里面的排骨、莲藕、墨鱼,可捞起拌酱油佐餐。

功效:健脾益气、滋阴养血。

三七藕蛋羹

原料:三七粉5克,鲜藕1只,鸡蛋1只,食盐适量。

功效:熟莲藕健脾益胃、促进消化,山楂有消食化滞的作用,搭配食用,能增强脾胃功能,促进胃肠蠕动。

做法:将鲜藕洗净,去皮,绞汁;三七粉与鸡蛋调匀;锅中放藕汁及清水适量煮沸后,下三七蛋糊及食盐,煮沸即成,每日1剂。

功效:可益胃止血,适用于胃出血等。

养胃莲藕山楂糕

原料:鲜莲藕500克,山楂糕150克,桂花酱25克,白糖适量。

做法:鲜莲藕洗净、去皮,放入水中煮熟,捞出晾凉;山楂糕压成泥,加桂花酱、白糖拌匀,灌入莲藕孔内,切片即成。

功效:熟莲藕健脾益胃、促进消化,山楂有消食化滞的作用,搭配食用,能增强脾胃功能,促进胃肠蠕动。

(据央广网)

烧烤放点胡椒能减少致癌物

有研究显示,胡椒碱具有调节血脂代谢(包括降低甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇,提高高密度脂蛋白胆固醇水平),预防脂肪过氧化和血栓形成的作用,这也提示胡椒对心脑血管疾病可能有一定的预防效果。

另一些研究还发现胡椒碱通过对动物神经系统的多途径保护,能起到预防帕金森、抑郁症等效果。不过目前仍局限于动物实验,是否能在人类身上发挥相似作用尚未可知。

胡椒在一些研究中还表现出了类似兴奋剂的作用,能增强实验动物的运动表现。奥运会甚至将胡椒“请出了”菜谱,以保证比赛的公平性。

(据新华网)

多项大型研究发现,喝咖啡有益于改善肝脏健康,降低异常肝功能指标、肝纤维化和肝硬化风险。一个关键原因是,咖啡中的多酚可改善体内脂肪平衡,减少氧化应激,进而预防脂肪肝和肝纤维化。但需要注意的是,咖啡因摄入太多会导致心跳加速、心慌、头晕,下午3点之后喝咖啡可能会影响睡眠。

多个权威机构建议,健康成年人每天摄入不超过210至400毫克咖啡因(大约相当于3至5杯咖啡,每杯150毫升)是适宜的。需要特别提醒的是,无论哪种饮品,都不能完全替代白开水。

(据环球网)

喝咖啡有益改善肝脏健康

近日,暨南大学发布2025年优秀运动员保送拟录取名单的公示,奥运冠军、跳水运动员全红婵名列其中。

优秀运动员保送大学读书并非没有先例,不少奥运冠军此前就被保送过,比如同为跳水运动员、奥运冠军的陈芋汐就在去年被保送至同济大学,还有北京冬奥会冠军苏翊鸣此前被保送至清华大学等等。

暨南大学也不是第一次有参加过奥运会的中国优秀运动员就读。百米飞人、亚洲纪录保持者苏炳添是暨南大学2017届国际经济与贸易专业硕士,现在是体育学院副教授。全红婵的队友,奥运冠军谢思埸、陈艾森也曾就读于暨南大学。

近年来国家体育总局每年都会发布高校保送录取优秀运动员的通知,符合高校保送录取优秀运动员的竞赛项目及赛事名录也在持续更新,项目涵盖了夏季项目和冬季项目。

对运动员而言,是对他们多年拼搏付出的一种肯定和奖励。走进大学后,他们能进一步提高文化素养和综合能力,为未来的发展创造更多可能性。

对学校而言,这些优秀运动员在赛场上为国而战、为梦想拼搏,所蕴含的精神会在高校给学生们带来积极影响。这也是“体教融合”的有力体现,对学校和运动员来说可谓是“双赢”。

(据人民日报)

火爆的蔬菜汁并不能代替蔬菜

羽衣甘蓝、苦瓜、西芹、香菜……近年来,不少奶茶店纷纷推出各式“蔬菜汁”,主打养生、健康的理念。蔬菜汁真的更健康吗?

大量研究表明,吃充足的蔬菜对健康是有益的。但是,喝蔬菜汁却没有表现出同样的健康属性,100%纯蔬菜汁在许多方面对健康的益处并不明显。

这是因为,和新鲜蔬菜相比,蔬菜汁在制作过程中会损失部分营养素。

首先是膳食纤维。榨汁时,水溶性营养成分多数到了汁里,而不溶性膳食纤维会留在渣中。有数据显示,100克胡萝卜的纤维含量是

2.8克,而100克胡萝卜汁的纤维含量是0.8克。很多人榨蔬菜汁会把渣过滤掉,这会损失大量的膳食纤维。

其次,其中的维生素C、多酚类抗氧化物质也会损失一些。榨汁在打浆过程中破坏了组织细胞,使其中的氧化酶被释放出来,而打浆时的高速旋转会引入大量气泡,使维生素C“高效”接触氧气,氧化速度很快,甚至可造成80%以上的维生素C损失。

与果汁相比,蔬菜汁或蔬菜浆的味道通常都不是那么好。为了“好喝”,很多人会加入糖等调味成分,市面上一些奶茶店、鲜榨果蔬汁店销售的果蔬汁中,糖含量

通常在8%至10%,对健康没有益处。

蔬菜汁是液体状态,不用咀嚼,在胃里的排空速度很快,所以喝果蔬汁后,人很难解决饥饿感问题,也无法保证一日当中血糖水平的恒定。

因此,喝太多蔬菜汁对健康并没有什么好处。

《中国居民膳食指南》建议,每天吃200至400克蔬菜。大家平时要少喝蔬菜汁,尽量吃蔬菜,最好不同种类的蔬菜换着吃,增加食物多样性。

(据科普中国)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

温馨提示

2.8%

8%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%

10%