

春季养生 多吃应季蔬菜

专家指出,春季养生最好是吃应季蔬菜,如菠菜、芦笋、生菜都是不错的选择,巧妙搭配更能达到营养均衡的效果,对身体尤其有益。

菠菜补铁养血



春季多吃菠菜能够通便,防治痔疮。因为菠菜里面含有大量膳食纤维,能促进肠道蠕动作用,有利于排便。其次,常吃菠菜能增强抗病能力。菠菜中所含的胡萝卜素,在人体内转变成维生素A,能维护正常视力和上皮细胞的健康,增加预防传染病的能力。当然菠菜最为人们所熟悉的特性还是它对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。另外,菠菜还有

延缓衰老和美容养颜的效果。可见,春天多吃一些菠菜对我们的身体有很大好处。

营养专家提醒,由于菠菜的草酸盐含量较多,所以制作过程很讲究。做菜时先用开水烫软,捞出再炒,否则会有碍钙和铁的吸收。另外,菠菜根含有纤维素、维生素和矿物质,却不含脂肪,对控制或预防糖尿病的发生有较高的食疗价值,因此,在食用时千万不要扔掉。

芦笋保护血管又降脂

新鲜芦笋富含蛋白质、维生素和钙、磷等矿物质,具有较高的营养价值,是国内外公认的高档蔬菜,它对女性的健康有很大的帮助。芦笋中含有有益心脏健康的抗炎营养物质,如叶酸、维生素C和维生素D等。而且芦笋具有低糖、低脂

肪、高纤维素的特点,可有助减少多余体重。它与深海鱼类一起食用,保健效果更好。

另外,芦笋还可以抑制血脂的上升,对高脂血症有一定的治疗作用。因此,经常食用芦笋可以预防高脂血症和心脑血管疾病。



生菜抗氧化助消化



养生专家表示,生菜中富含B族维生素和维生素C、E等,膳食纤维以及多种矿物质,具有很好的抗氧化作用,能保护人体免受自由基的侵害。同时,多吃生菜对于人的消化系统大有裨益。生菜可以促进胃肠道的血液循环,对于脂肪、蛋白质等物质,能够起到帮助消化的作用。另外,生菜对于胆汁的形成也有促进

作用,可进一步促进食物的消化、吸收。

有研究表明,生菜中的原儿茶酸对癌细胞有明显的抑制作用,尤其在抵制胃癌、肝癌、大肠癌等消化系统癌症方面,效果显著。生吃蘸酱和清炒是生菜最常见的吃法,其实比起生吃,用少许油炒过的生菜,营养更容易被人体吸收。

(据人民网)

宠物猫超萌装扮走红 欲进军好莱坞

据英国《每日邮报》3月19日报道,一只表情“气鼓鼓”的萌猫阿尔伯特(Albert)因被其主人装扮为各种流行电影和电视剧形象而受到网友追捧,其在社交网站上的粉丝已超过6万人。



据悉,阿尔伯特的主人克莉丝汀为其造型之路始于半年前,为给爱猫拍摄照片她还购置了包括滑板、小车、小马和浴缸等一系列拍摄道具,光其拍摄的服装就有20套之多。克莉丝汀表示,一开始很难让阿尔伯特好好穿上衣服,但后来它渐渐习惯拍摄。

到目前为止,阿尔伯特已为其主人带来6400万英镑(折合人民币约5.85亿元)的收入,但克莉丝汀还未给它安排了更远的喵生目标,期待它能搭档大腕参演电影,成为好莱坞的动物明星。



(据新华网)

DIY手工制作家居丝绸绢花

远远望去,你可能想象不出那多娇艳盛开的花朵是一朵布艺制作的仿真花,手工达人就做出了这样一朵朵美丽的绢花,这些以假乱真的布艺绢花,实在是装饰房间的好帮手。你想拥有一件梦幻的公主卧室么?那这些绢花制作肯定能够帮助你,让你的卧室梦幻无敌,而且制作方法也不复杂。



准备材料:剪刀、三色缎带、尺子、笔、硅热胶、打火机、蜡烛、各种点缀的小珠子。



手工绢花制作步骤说明:先将缎带剪成花瓣形,花瓣的边缘是用打火机烤出来的褶皱是靠折起来,然后用打火机烤,这就是我们需要的花瓣,由此形成中间玫瑰,以第一层的五个花瓣,用胶水固定。我们得到的花环得到一个玫瑰采取花瓣涂抹用胶水慢慢一圈圈地粘出来。这里是我们粘上所有的花瓣之后的玫瑰绢花效果,很不错吧。

