

天冷如何健康吃辣



天气渐渐变冷了,在大冷天吃火锅是很多人的最爱。不仅是火锅店,各大餐馆里的麻辣香锅、麻辣烫、水煮鱼等也似乎更火了。很多人认为,天冷多吃辣有益于驱寒保暖,但是专家提醒,秋天北方气候干燥,过多吃辛辣的食物对我们的身体坏处不少,所以别因一时的口腹之欲而伤害了健康。那么,天冷如何健康吃辣呢?

部分人群适度吃辣有益健康

从中医角度讲,辣的食物多属性湿热,能促进血液循环和气血运行,滋养脏腑。对于身体里寒气很重或湿气很重的人,或者家里因为某种原因长期潮湿、阴冷的人,不妨吃点辣椒驱除寒气和湿气。此

外,一些特定疾病的患者还可以通过辣椒来进行辅助食疗,如风湿性关节炎患者、伤风感冒患者和脾胃虚寒以及食欲不振的人,让其在寒冷季节吃点辣,既能暖身,又能去湿去寒,还能使胃肠蠕动加快,增进食欲,帮助消化。

此外辣椒还富含维生素C、维生素B2、胡萝卜素及钙、铁等微量元素,可提高免疫力、预防癌症和动脉硬化。因此,适度吃辣椒对身体有好处。

并非人人适合吃辣

这个季节天气干燥,空气湿度低,多吃辛辣的东西,容易上火,对肠胃的伤害很大。李雁津说:“许多人靠辣椒来开胃,但过多的辣椒素

会剧烈刺激胃肠黏膜,使其高度充血、蠕动加快,会破坏神经末梢的感觉,长期就会使胃黏膜损伤,引起慢性炎症,严重的会使消化道出血、诱发溃疡。过量食用辣椒还会损坏肠道,引起腹泻。有消化道疾病的人可能会出现胃痛、肛门灼热、大便干燥等问题。

很多嗜辣一族在做饭时,不仅要放辣椒,还要把胡椒、花椒、大料、桂皮之类的热性作料放个遍。为了中和辣味,需增加用盐量,而过辣、过咸则容易间接诱发高血压、高血脂、糖尿病等疾病。除了诱发或加重某些疾病,吃辣还可能降低药效。

吃辣后吃点酸甜

辣椒让人又爱又恨,为了健康着想,专家建议:可以根据体质和时节吃辣。手脚容易发凉、贫血的人可适当多吃。有胃溃疡、食道炎、痔疮、结膜炎、便秘、痤疮的人要少吃。其次,酸辣的比麻辣的好。酸辣口味的剁椒由于加了醋,可减少上火几率;麻辣里的花椒辛热,使人更易上火,要少吃。另外,吃辣时可以佐以甜和酸的食物。甜能遮盖辣味,酸能中和碱性的辣椒素。主食最好选粗粮,如玉米或白薯,因其膳食纤维含量丰富,可预防因肠胃燥热引起的便秘。吃完可以喝杯酸奶或牛奶,解辣清热。餐后宜多吃含鞣酸、纤维素等物质的酸味水果,能刺激消化液分泌、加速肠胃蠕动,滋阴润燥。

(据《山西晚报》)

每周一菜 萝卜丝虾丸汤



萝卜丝虾丸汤,白萝卜的汤底清甜十足,虾丸又鲜又弹,浓浓的白胡椒暖到心里,喝上一小碗,全身燥热,手心都能沁出汗来。

- 一、食材**
 虾、萝卜、鸡蛋、葱、盐、淀粉、白胡椒
- 二、做法**
 1. 虾洗净后去头去壳,抽去

- 虾线。
2. 虾仁切成粗粒后,用刀背轻刺成虾蓉。注意不必刺的太碎。
 3. 加入适量蛋清、料酒、盐调味。
 4. 倒入少许淀粉,用力将筷子顺时针搅拌,使虾蓉变稠。
 5. 用勺子为容器,将虾蓉滑入煮沸的开水锅,至虾丸变色后捞起。
 6. 过一下冰水,虾丸的口感会更有弹性。
 7. 平锅加水烧开,放入姜片、萝卜丝,再次沸腾后加入虾丸,小火慢炖10分钟。
 8. 关火后撒入少许盐和葱丝,最后的胡椒粉是点睛之笔,用量根据个人口味来放就好了。
- (综合)

所有葡萄酒都需要醒酒吗?

醒酒是指通过加速葡萄酒氧化的过程来让葡萄酒释放其原有的芳香,同时柔化葡萄酒中的单宁,从而可以改善其口感。需不需要醒酒要看情况而定:干红中含有单宁,醒酒会使单宁柔

化,让口感更为醇厚,所以干红大多需要醒酒;干白中没有单宁,主要品尝其中的酸度和香气,所以不需要醒酒;起泡葡萄酒最大的特色是拥有美丽丰富的气泡,倒出来即可饮用,也不需要醒

酒;白兰地已经在橡木桶中存放了很多年,喝时不需要醒酒;大部分的波特和雪莉酒,都是经过多年的橡木桶陈酿才装瓶的,它们也不需要醒酒。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名