

不是所有水果都适合加热吃

入冬以来,网络上各种“水果热着吃”的养生文章广为流传,煲汤、微波炉烤、油煎……各种传统吃法和新潮“暗黑料理”都引起网友的讨论。武警广东省总队医院营养科主任曾晶介绍,并不是所有人在吃水果的时候都必须热着吃,脾胃较弱、体质偏寒怕冷的人、老年人,比较适合在冬天把水果热一热再吃,如果本身体质就偏热,没有必要把水果热着吃。

曾晶解释说,水果含有碳水化合物、果胶、维生素等营养素,大部分维生素对热不稳定,在加热的过程中,维生素C会被破坏,所以一般不建议水果加热后吃。

冬天温度低,怕凉的人可以把水果加温后进食。例如放在温水里温一下,或者放进微波炉里稍微转一转,炖雪梨、烤橙、水果粥、水果茶等只是增加水果的食用方法或增加食物的风味,并不推荐作为吃水果的常规动作,油煎方式无疑更应该尽可能少用。

曾晶建议,水果最好是原汁原味原形吃,这样可以让水果的营养价值得到最大程度的体现。水果加

热吃要因人而异,不可盲目,要根据自己的肠胃功能和吸收能力而定,健康的成人吃水果每天保持在200~350克就能满足膳食要求。

适合加热吃的水果

1.梨

冰糖炖雪梨是一道传统的特色甜点小吃。梨润肺清热,生津止渴,与冰糖同用,可增强润肺止咳作用,治疗小儿肺燥咳嗽、干咳无痰、唇干咽干等症。梨中较多糖类物质和多种维生素,容易被人体吸收。

2.山楂

山楂性味酸甘微温,有开胃消食、化滞消积、活血化淤的功效,制作时将鲜山楂洗净后,去籽、切片,盛入杯中,加入茶叶一起冲泡,制成山楂茶。常饮用山楂与茶叶泡成的山楂茶,有明显的降低血清胆固醇、降血压、利尿、镇静等功效。另外,还可消积食、清淤血、止腹泻、解毒化痰以及辅助治疗小儿疝气。

3.桔子

桔子有促进人体新陈代谢的作用,将桔肉和茶叶用开水泡制后饮用,对防癌有一定效果,如果用

新鲜桔皮与白糖一同冲开水喝,有理气消胀、生津润喉、清热止咳的作用。

4.枣

用红枣与茶同泡,常饮有明显的防癌、抗癌、预防心血管疾病和健脾开胃的作用。红枣与茶叶、甘草煎汤饮用,对贫血、血小板减少性紫癜、妇女更年期盗汗等均有改善作用。

5.菠萝

用菠萝和鸡、牛肉一起做菜,可以增加食欲。菠萝中含有促进血液循环酶能降低血压,可以预防脂肪沉积。菠萝中还含有菠萝蛋白酶能止咳。

6.苹果

苹果性味甘、酸、凉,入脾、胃、肺经,有生津润肺,除烦解暑,开胃醒酒,除湿止泻之功,苹果含有丰富的维生素、大量的纤维素,能够促进胃肠道的蠕动,吸附水分,从而使大便软化,促使大便排出,苹果中的纤维对儿童的生长发育有益。苹果中的锌能增强儿童的记忆力。

(据《广州日报》)

红酒炖羊肉

每周
一菜



一、原料

羊肉 500 克, 胡萝卜 1 根, 洋葱 1 个, 姜 8 片, 葱 8 段, 花椒 一小把, 红酒 200ml, 盐 10 克,

料酒 30ml, 炖羊肉料包 1 个。

二、做法

1. 羊肉切成约 3 厘米见方的块, 找一只较深的汤碗或者盆, 放入清水和花椒, 然后放入羊肉稍稍抓匀, 腌制半小时左右。羊肉腌好后用清水冲洗两次, 将剩余花椒粒洗净。

2. 炒锅中加入清水, 放入一半量的葱、姜, 放入羊肉用中大火将水烧开, 水开后淋入料酒, 避开浮沫将羊肉捞出, 再次用清水冲洗干净。

3. 炒锅中加入少许油烧到 3 成热, 放入葱姜、羊肉, 用中火煸炒至水分收干。

4. 淋入红酒, 加入白糖炒至出香味, 然后放入调料包, 加入清水没过羊肉表面, 加盖用中小火慢炖 1 个小时, 然后放入胡萝卜再炖半小时, 放洋葱, 再煮 2-3 分钟, 洋葱断生即可, 可以根据自己喜好将汤汁收干。

(综合)

“喝咖啡能降低发病率”不靠谱

近日,一项研究表明,相较于从不喝咖啡的人群,每天喝 3 至 4 杯咖啡,能有效降低糖尿病、心脏病、中风、呼吸系统疾病与肝脏疾病发生的可能,并且也有可能和降低痴呆症或部分癌症发病风险有关。其他的研究证明了咖啡可以将肝硬化的风险降低 20%—70%。但专家们也提醒,怀孕期间的妇女、骨折或骨质疏松高危人群,不适用于此研究。

北京世纪坛医院冯中兴教

授表示,首先,影响人的生命与健康的因素是多维的,与生活环境、生活方式、饮食习惯等多种因素有关,以生活方式或饮食习惯的某一因素去评判影响某种疾病现象是很困难的,饮用咖啡是否能降低糖尿病、心脏病、肝脏疾病的发生,不能根据单一饮食因素简单的推测,也不能依靠实验室分析其所谓有效成分就推测其与影响。

冯中兴认为,不要将日常生活

中的饮食当药物食用,要追求美食享受,喝不喝咖啡、喝多少应该根据自己饮用的感觉来定。“再好的东西超过了自己应该承受的范围都是有害的。”

(据《科技日报》)



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