

责编:付宇峰 创意:金霞 质检:尚青云

夏季吃毛豆 好处真叫多

烹煮入味的毛豆，散发着佐料的香味，咬一口软嫩多汁，是夏天餐桌上常见的一道“菜”，夏季吃毛豆好处多多。

毛豆既富含植物性蛋白质，又有非常高的钾、镁元素含量，维生素B族和膳食纤维特别丰富，同时还含有皂甙、植酸、低聚糖等保健成分，对于保护心脑血管和控制血压很有好处。此外，夏季吃

毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成营养不良、体能低落、容易中暑等情况。

膳食纤维含量冠军

嫩毛豆的膳食纤维含量高达4%，而一直被人们所认为是纤维冠军的芹菜杆，其纤维含量仅有1.2%。而另外一些人们所熟知的高纤维蔬菜，其纤维含量都要低于毛豆，如芥蓝含1.6%，菠菜含

1.7%，苋菜含1.8%，西兰花含1.6%，韭菜含1.4%。纤维素能促进肠胃蠕动，所以经常有便秘现象的人不妨多吃些毛豆，可以防治便秘。高纤维食物还可以降低肠癌的风险，减少心脏病、糖尿病、脂肪肝等疾病的风险。

含钙高于牛奶

毛豆是典型的高蛋白低脂肪食物，蛋白含量13g/100g，跟鸡蛋差不多，钙高于牛奶。毛豆的钙含量是135mg/100g，比牛奶还高一些。维生素丰富，维生素A、维生素B1/B2含量也可圈可点，微量元素优秀，富含钾、镁、磷，完美补充多汗的夏季所流失的营养素。毛豆中含有微量功能性成分黄酮类化合物，特别是大豆异黄酮，被称为天然植物雌激素，可以改善妇女更年期不适，防治骨质疏松。

可改善记忆力

毛豆中含有大脑发育不可或缺的卵磷脂，可以帮助改善大脑记忆力，提高智力水平。

能改善脂质代谢

毛豆中脂质含量高于一般蔬菜，但是其主要以亚油酸和亚麻酸等不饱和脂肪酸为主，可以改善人体脂质代谢，降低甘油三酯和胆固醇含量。

有效缓解疲劳

夏季天气炎热，毛豆中含钾丰富，食用后可以帮助缓解因出汗过多导致的钾流失，缓解因为钾流失引起的身体疲乏。

低热量的好宵夜

看球的时候人们总忍不住嘴里嚼点什么，如果选择炸鸡块、培根卷、烤肉串之类的东西，不到五分钟就能吃进去300大卡以上的热量。一个世界杯看完，大概会发现腰部的救生圈又扩大了一号。但是选择毛豆，就健康多了。毛豆的热量大概相当于去皮的鸡胸肉，饱腹感又强，一天吃上一小碟问题不大。

(据人民网)

>>>每周一菜

盐水毛豆



一、原料

毛豆500克，葱一根，姜一小块，八角、桂皮、香叶、茴香、小红辣椒适量，盐、料酒适量。

二、做法

1.毛豆反复搓洗，冲净，沥干。逐个剪去豆荚的角。葱切段，姜切片，准备好八角、桂皮、香叶、小茴香、干红辣椒。

2.坐锅烧水，加入调料，添加进剪好的毛豆，大火煮开。

3.加盐和料酒，转中火继续煮

5分钟关火，煮好的毛豆在原汁儿中浸泡30分钟后食用。

小贴士

1.毛豆一定要多清洗几遍再入锅；2.毛豆剪去豆角更容易入味；3.盐的用量要比做菜的多点；4.调料可以根据自己的口味喜好自由调整，八角必不可少；5.煮好的毛豆浸泡时间长点或冷藏之后，风味更加浓郁；6.毛豆不必煮烂，断生即可；7.敞锅煮，煮好的毛豆颜色绿而不黄。(综合)

三伏天，这3杯饮品堪称“天然空调”

夏季养生一定要注重清热降火。下面就为大家介绍几味适合夏季清热解毒的饮品。

三鲜饮

取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各30克，加水煎煮10分钟后取汁，加入适量蜂蜜代茶饮即可。薄荷叶中含有薄荷油，用水冲泡后，是天然的降温饮品，能够提神醒脑、清心明目；新鲜竹叶是一味清热的中药，生津利尿；荷叶主治暑热烦渴，二者都是解暑佳品。这道饮品所需都是新鲜叶子，故名三鲜饮。

做法上，别煮太久，一天喝一小杯，可解暑降火，还能除烦止渴。此外，夏天吃荤腥食物时，将食材用荷叶包裹，不但营养不会流失，荷叶中的生物碱还能调和油腻感。

三仙饮

取金银花10克，土茯苓20

克，生蚕豆30克，加水煎煮，一般以蚕豆煮烂为度，饮汁食豆。土茯苓能够清热解毒以除湿；金银花清热解毒以消肿；蚕豆利湿排毒。

这道饮品尤其适用于伏天生痱子、疮疖者。但购买金银花时一定要到正规药店，切勿买到山寨版的山银花，以免因一字之差，降火变上火。

三花饮

顾名思义就是三种花朵做茶

饮。野菊花、荷花各10克，茉莉花3克，洗净后以沸水冲泡，加盖稍冷后当茶饮。野菊花能疏风清热、解毒明目；荷花消渴止烦；茉莉花清热解表、利湿开郁。

以这三种花的花朵代茶饮，有消暑解热、芳香开窍，去心胸烦热的作用。需注意，野菊以色黄无梗、完整、气香、花未全开者为佳。

(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