

秋天,不能少了“水下四宝”

转眼秋意凉,很多地方讲究“入秋吃秋”,意思是要吃秋季时令的好食材。黑龙江中医药大学附属第一医院营养科教授、世界中医药联合会食疗药膳研究专业委员会副会长葛宏提示大家,秋天气候干燥,此时多吃一些清热凉血的食物可以清除体内残留的暑热,水生植物就是不错的选择。比如菱角、荸荠、芡实、莲藕,它们在秋季成熟,不但口感清爽,而且都有养阴滋阴的特殊本领,人们将它们合称为“水下四宝”。

菱角:水中花生。菱角又称“水中落花生”,于秋后成熟。菱角种类繁多,大致有青色、红色和紫色。其富含淀粉、胡萝卜素以及钙、磷、铁等多种微量元素,在某些方面能跟坚果媲美。中医认为,菱角味甘、涩、性凉,具有利尿通乳、止渴、解酒毒的功效。菱角脂肪含量低,需要控制体重的人可以常吃。菱角皮脆肉美,蒸煮以后可以剥壳食用,或晒干以后剥成细细的颗粒,可以熬粥当粮食食用,也可以入菜,烹制成葱香菱角、水煮菱角等菜肴。尽量不生吃

菱角,也不要牙齿啃皮。如若接触过水中的菱角要洗干净手,防止微生物污染。菱角性凉,会伤及脾胃,脾胃虚弱的人慎吃。

马蹄:地下雪梨。马蹄又称荸荠、地栗,因为形如马蹄,又像栗子而得名。马蹄皮色紫黑,肉质洁白,味甜多汁,口感清脆,自古有“地下雪梨”之美称,是清火解燥的高手。马蹄含水量很高,对缓解秋燥所引起的咽干口渴、干咳等症有一定效果,还能促进大肠蠕动,加快新陈代谢,具有润肠通便的作用。作为秋季时令美食,它可当水果,又可当蔬菜入菜食用。比如,淮山马蹄排骨汤、马蹄炒肉片、糖醋马蹄、马蹄水、冰糖马蹄、马蹄炒秋葵。马蹄洗净后煮熟,适宜老人和小孩。马蹄性寒,女子月经期间、脾胃虚寒以及血虚、血瘀者慎吃。

芡实:水中桂圆。“芡实遍芳塘,明珠截锦囊。”芡实自古就是较高档的佳食,又名“鸡头米”,被称为“水中桂圆”。中医认为,芡实味甘性平,入脾、肾、胃经,具有滋补强壮、补中益气、开胃进食、助气培元之功能。从营养讲,芡实

含有多种氨基酸、钙、磷、铁、B族维生素、膳食纤维、胡萝卜素等,脂肪含量很低。芡实的最佳食用方法是煮粥食用,一次切勿吃太多,否则难以消化。芡实跟银耳、红枣一起炖汤喝,是很好的健康甜品。芡实也适合做菜,与虾仁、莲藕、马蹄同炒,嫩甜不失鲜脆感。需提醒的是,芡实有较强的收涩作用,大便干结或腹胀者忌食,婴幼儿不宜食用。食用芡实时,要用慢火炖煮至烂熟,细嚼慢咽。

莲藕:水中人参。民间早有“新采嫩藕胜太医”之说。中医认为,秋季干燥,宜多食滋阴润燥的食物,莲藕有补血、凉血、止血的功效,生吃能凉血散瘀,熟吃补心益肾,具有滋阴养血的功效,是秋季的养生食品。莲藕水分含量高,脆嫩清甜,含有大量淀粉、膳食纤维,以及钙、磷等多种矿物质和维生素,便秘、肝病、糖尿病等疾病患者,常吃莲藕十分有益。莲藕熟吃,口感软糯,冷吃拌菜,则不会破坏营养。莲藕炒、炖、炸均可,比如炸藕夹、桂花糯米藕、糖醋莲藕、莲藕粥等。

(据人民网)

每天二两、尽量清蒸……薯类这样吃更健康

时下,正值红薯、山药、芋头等薯类大量上市,它们营养丰富、美味可口,非常适合秋季食用,但要注意以下几点。

烹调方式尽量简单。增加薯类的摄入有助预防便秘,但油炸薯条和薯片则没有上述作用,反而会带来发胖风险。同时,随着加热温度升高,植物油中反式脂肪酸的含量也不断增加。因此,烹调薯类应尽量选择清蒸方式。

适当补充优质蛋白质。薯类的蛋白质含量较低,每百克含有2克左右,相同重量的谷类含蛋白质10克左右。因此,日常以薯类为主食的人群要注意补充蛋白质,以免营养不良。

每天1两~2两。食物多样,谷类为主是《中国居民膳食指南(2016)》核心推荐的第一条。每天摄入谷薯类食物250克~400克,其中全谷物和杂豆类50克~150克,薯类50克~100克。

糖尿病患者要防血糖波动。大多数薯类的升糖指数不高,可以作为糖尿病患者的主食。一般来说,每25克粳米可等值交换125克土豆或125克山药。但要注意,每天进食一定量薯类时,要减少米饭的摄入,以防碳水化合物摄入过多引起血糖波动。

肾功能不全患者少吃土豆。肾功能不全患者建议以低蛋白高能量饮食为主,薯类碳水化合物含量高,植物蛋白质含量低,适合此类患者作为主食食用。但需要提醒的是,肾功能不全患者容易出现高钾血症,跟其他薯类比,土豆含钾量相对较高,肾功能不全患者应少吃。

(据《生命时报》)

只吃素,不如多吃鱼

近年来,素食、轻食之风越来越盛,一部分原因与这类饮食好处较多有关。

在英国,一项具有代表性的“全国性饮食与营养调查2008”以及2016年的调查估计,该国约有170万名素食者和严格素食者(蛋奶都不吃)。证据表明,素食者与非素食者相比,疾病风险会有所差异。有研究称,素食者死于缺血性心脏病的风险明显低于非素食者,患病风险也比非素食者低。但该研究的随访时间不足,无法单独检查其他饮食组(食鱼者和食素者)的风险。

最近,牛津大学研究人员发表的一项持续18年的研究表明,不同饮食习惯的人群发生缺血性心脏病和中风的风险不同,并对缺血性和出血性中风进行了评估。研究人员将参试者分为3组,即食肉组(包括红肉、鱼蛋奶)、食鱼组(吃蔬菜和鱼类)和食素组(包括蛋奶和蔬菜)。结果表明,食鱼组和食素组的缺血性心脏病风险都比食肉组小,分别低至13%和22%。研究人员表示,部分原因与食素者往往有较低的体重指数有关。与之相关的高血压、高胆固醇和糖尿病的发病率也较低。

但需要提醒的是,食素者的中风风险却比食肉者高20%,在进一步调整疾病危险因素后,中风的关联性都未减弱。

(据人民网)

荷兰豆木耳炒山药

每周一菜



一、原料:

去皮山药半斤,荷兰豆100克,水发木耳50克,蒜片10克,胡萝卜片30克,盐、鸡粉适量。

二、做法:

- 1.山药切片,荷兰豆去筋,快速沸水焯烫后捞出沥干;
- 2.锅里放适量油煸炒蒜片和胡萝卜片,再放入木耳炒断生;
- 3.放入山药片和荷兰豆煸炒,调味出锅。

(据《生命时报》)

吃柚子,这些事你不一定知道

秋季柚子上市。《本草纲目》记载:柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,《日华子本草》载柚子:“治妊娠人食少并口淡,去胃中恶气。消食,去肠胃气。解酒毒,治饮酒人口气”,能治怀孕食少、口淡、消化不良等症,能帮助消化、除痰止咳、解酒除口气。

现代医药学研究发现,柚子肉含大量的甙类物质,还含有胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸,亦含丰富的钙、磷、铁,这对于孕妇有效地预防贫血和胎儿发育也有很好的促进作用。

广州医科大学附属第二医院中医科副主任医师郑艳华提醒,柚子虽好,但并不适合空腹吃。柚子偏于寒凉,为生冷之物,空腹吃或过量吃,易损伤脾胃。多吃也不合适,中医认为水果湿气重,如果无法正常排出去,会导致人体的阳气受困,尤其是脾胃受困,导致脾的功能失常,运化不利。

郑艳华建议,吃柚子,应该在饭后食用(如午饭后,间隔一段时间更好),一般一天不要超过1/4个。而脾胃虚寒的人群或是幼儿、老人,近期出现腹痛、腹泻的人群

更不宜多吃。另外,在服用降压药期间,吃柚子或饮用柚子汁,可能产生血压骤降等严重的毒副作用。所以,不要用西柚汁或柚子汁送服药物,也不要吃了药又马上吃柚子。

吃完柚子,柚子皮不要扔,它除了可以放在冰箱除臭,还可以用来煮汤。一般留取鲜柚皮约1/4个,切小块,配以杏仁、贝母、银耳各10克,加适量水炖煮至烂,兑入适量蜂蜜搅匀,早晚服用。适合那些咳嗽痰黏难吐、口干或吸烟人群。

(据《羊城晚报》)