

秋季养生 多吃应季水果

眼下正值深秋,天气干燥。干燥的气候容易导致人体津液损伤,出现皮肤干燥、眼睛干涩、口鼻咽干、口腔溃疡、干咳声嘶、鼻出血等症状。还会诱发许多疾病,如感冒、疖肿、湿疹等;有基础性疾病者,如过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等疾患,还易引发或加重。广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪介绍,秋季养生关键在于防燥。中医养生强调“天人合一”“顺四时则生”,原则是“春夏养阳、秋冬养阴”,护养体内的阴气是秋季养生的要点。

秋燥并不是一种单一的病症,而是泛指秋天发生的以“肺症状”为主的身体不适,皮肤干裂、咳嗽少痰、阵发性干咳,甚至流鼻血或咯出带血的痰等干燥症。因此,秋季养生重在润燥养肺,宜多吃一些水果,可以抑制肺气的亢盛,以增加肝脏的功能,从而抵御过剩肺气的侵入。秋天是丰收的季节,各种秋果品种繁多,在秋季吃水果食疗是不错的选择。

梨

梨因肉香甜可口、营养丰富、肥嫩多汁,所以自古就有“百果之宗”的美誉。梨含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、核黄素、苹果酸、柠檬酸、果糖、维生素等成分,特别是还含有天门冬素,对人体健康非常有益,是秋季防燥养肺的必食之物。

梨的吃法很多,既可生吃、熟食,也可榨汁,还可制成罐头、梨膏、梨干、梨酒、梨醋和果脯等,在家庭中还有蒸、煮、烤、冻、泡等吃法。下面介绍两则食疗。

1.雪梨银耳汤

【材料】雪梨2个,银耳15g,百合15g,莲子肉15g,猪蹄4两,幼盐少许。

【方法】先将银耳用清水浸透发开,洗干净,备用;雪梨去蒂去芯,连皮切块,备用;百合、莲子肉洗净,备用;瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入上述全部材料,改中火继续煲1小时左右,加盐调味,即可饮用。

【功效】清燥润肺、健脾清补。

2.雪梨甘蔗粥

【材料】雪梨2个,甘蔗1斤,黏米适量,幼盐少许。

【方法】甘蔗斩成小段,劈开,用清水洗干净,放入榨汁机内榨取蔗汁,备用;雪梨去蒂去芯,去皮切块,备用;黏米清水淘洗干净,备用;瓦煲内加入适量清水和甘蔗汁,煲至黏米开花成稀粥,再放入雪梨,继续煲30分钟左右,以少许幼盐调味,即可食用。

【功效】清热化痰、生津润燥。

柚子

柚子不但香甜味美,还有不错的保健功能,其果皮、根、叶、花皆可入药。中医认为,柚

子味甘、酸,性寒,具有健胃消食、宽中下气、化痰止咳、滑肠通便等功效。常用于治疗消化不良、胃痛、孕妇呕吐、气管炎多痰、乘车船昏眩等症。

柚子中富含类胰岛素、果胶、维生素、矿物质和粗纤维等活性成分,能抑菌、抗癌、降血糖、抗氧化,常吃柚子不但可以减肥、美肤养容、健胃消食、润肺补血、清肠通便,对高血压、动脉粥样硬化也有一定的辅助治疗作用。

1.柚子炖鸡

【材料】鸡1只(约750g),柚子肉500g,葱、姜、料酒、盐各适量。

【方法】将柚子去皮留肉,备用;鸡除毛、去内脏,备用;葱切段、姜切片,备用;把柚子肉纳入鸡腹中,放入盆中,加入葱、姜、料酒、食盐和适量的水;再将盆置入锅中,锅中加水,炖熟即可食用。

【功效】益气补血、润肺平喘。

2.凉拌柚子

【材料】柚子肉200g,腐竹30g,香菜、盐、醋、香油各适量。

【方法】柚子肉切成块,备用;腐竹用温水泡透,控干水分,切成细丝,备用;香菜洗净切成小段,备用;将柚子肉块、腐竹丝和香菜段放在碗里,放入盐、醋和香油调拌均匀即可食用。

【功效】清热化痰、健脾消食。

(据《广州日报》)

拉面吃太多 易中风



日本拉面起源于中国,如今已经成为日本最具代表性的大众面食之一。近日,该国的一项新研究表明,住所周围拉面店多,民众中风死亡率较高。

研究团队对日本国内的4类餐馆(拉面店、快餐店、法国/意大利餐厅、乌冬面/荞麦面店)进行了店铺位置和数量统计,并根据日本厚生劳动省发布的《国民卫生动向》报告,收集了各都道府县民众的中风死亡率数据。分析结果显示,拉面店数量越多的居住区,民众的中风死亡率越高。研究结论刊登在英国营养学专业杂志期刊上。

研究人员分析指出,日本拉面讲究浓汤,盐放得也不少,可以说“不咸不香”。盐分多、热量高是中风的高风险因素,常吃拉面由此损害身体健康。

(据《生命时报》)

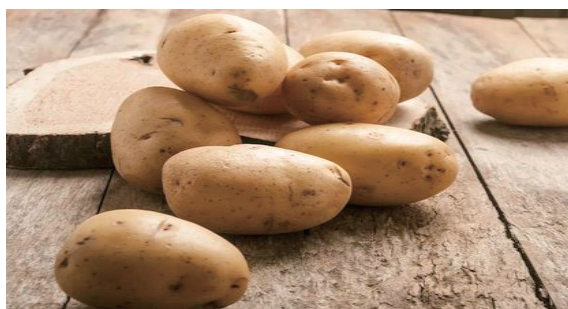
运动前吃土豆 成绩好

美国《应用生理学杂志》近期刊登一项新研究称,进行长时间运动前食用土豆可维持血糖水平,有效提高运动能力。

美国伊利诺伊大学运动生理学和社区健康教授尼古拉斯·伯德博士及其研究小组对12名身体健康、热爱运动的参试者进行试验。这些参试者接受专业训练多年,平均每周骑自行车267公里。研究人员在120分钟自行车计时挑战赛开始之前,对参试者进行24小时饮食标准化限定。参试者被随机分为三组,分别摄入碳水化合物凝胶、从土豆中摄入等量的碳水化合物和只喝水。在整个运动过程中,研究人员测量了参试者的血糖、核心体温、运动强度、胃排空、胃肠道症状及血液中的乳酸(剧烈运动的代谢物)浓度。结果发现,相较于只喝水的参试者,摄入推荐量约为60克/小时的土豆或凝胶以获取碳水化合物的参试者,血糖浓度上升的幅度和心率增加的幅度相似,两组人的比赛速度相对更快,成绩更好,且表现未见明显差异。

尼古拉斯·伯德博士对此表示,新研究表明,以土豆替代碳水化合物凝胶产品,既可显著提高运动成绩,也更加安全。

(据《生命时报》)



每周小菜

每周小菜



一、原料:

羊腿肉500克,土豆1个,胡萝卜1根,紫皮洋葱半个,姜2片,葱1大段,大料、香叶、干红辣椒、小茴香、料酒、黄豆酱、生抽、老抽、糖、盐适量。

二、做法:

1.羊腿肉洗净切块,土豆、胡萝卜、洋葱去皮切块,大葱切成大段,姜去皮切片备用;

2.锅中倒入油大火加热,待油4成热时,放入葱段、姜片。用中火煸炒出香味后,放入

羊肉,继续用大火煸炒,当羊肉颜色变白后,倒入料酒、黄豆酱、生抽、老抽和糖炒匀;

3.将炒好的羊肉换到汤锅中,倒入可以没过羊肉的开水,煮开后用勺子撇去大量的浮沫;

4.放入大料、香叶、干红辣椒、小茴香后,再次撇去浮沫,然后改成小火,盖锅盖煮1个小时;

5.加入切好的土豆和胡萝卜,用大火继续煮10分钟左右;

6.临出锅前放入洋葱,汤汁收浓稠后,即可关火。食用前撒上香菜。

(据人民网)