

多吃白萝卜身体好 如何吃有讲究

“冬吃萝卜夏吃姜”的养生理念相信很多人都耳熟能详,但你知道吗?天寒地冻多吃白萝卜虽利于身体健康,但并非人人都适合。那么,什么样的人不适合?吃不对又会造成什么样的后果?山西省中医院药剂科药师李志强告诉你。

气虚、腹泻者等不宜食用白萝卜

“人体元气不足导致的气虚一般分为肺气虚、心气虚、肾气虚,气虚患者吃了白萝卜会加重病情。因为萝卜性凉,有行气之功效,气虚患者食用白萝卜则易耗气、散气,岂不是让人病恹恹的。”李志强建议,气虚患者应多食用补气、补血的食物。

便秘的患者,也不宜食用白萝卜。李志强分析说,引起便秘的原因有多种,对于阳虚型便秘的患者来说,食用白萝卜,便秘症状会越来越严重,上厕所时会更吃力一些。“一般阳虚型便秘的人自身四肢不温,也就是手脚冰凉,且腰膝会伴有酸冷的现象,上厕所比较费事。若自身出现这些症状,则可以判断是阳虚型便秘。”李志强补充说,人们一听说白萝卜可以补身体,不论自身健康状况如何都要食用它,尤其是腹泻患者要谨慎。因为白萝卜本身就具有通气、行气之功效,且为凉性,如果这时执意吃白萝卜,则腹泻更严重。

除了以上人群不宜食用白萝卜之外,对于经常食用中药的人群最好也不要食用,因为它会使中药被人体快速消化且加快代谢速度,易影响中药的功效,从而影响中药对人体的作用。脾胃虚寒、慢性胃炎、胃溃疡患者,也不能食用白萝卜。

怎么吃白萝卜才养生?

那么,白萝卜怎么吃才养生?李志强特别推荐了几种食



(网络图)

用方法。

一、推荐吃法:生吃

白萝卜各部位口感不同,吃法上也有所不同,生吃一定要选择合适的部位。值得提醒的是,平时不爱吃凉性食物或者脾胃功能弱者,以熟食为宜。

萝卜中段含糖量较多,甜度较大,质地脆嫩,这个部位是整个萝卜中口感最好的,所以适合生吃,用中段拌沙拉、做凉菜,都特别可口。

萝卜中段以下到尾部,含有较多的淀粉酶和芥子油,味道辛辣,可以起到健胃消食的作用。

萝卜的顶部到3厘米至5厘米处水分较少,质地很硬,适宜切丝爆炒、做汤,也可以配羊肉调馅,味道极佳。

二、推荐吃法:炖食

1.白萝卜+香菇

功效:抗癌、降三高、预防感冒

白萝卜含木质素,木质素可提高巨噬细胞吞噬细菌、异物和坏死细胞的功能,从而加强人体的免疫能力,起到抗癌作用。此外,白萝卜还有扩张血管、降低血压、降低血脂、降低血糖的功效,因为含有大量的有机硫磺化合物,这种化合物

有强大的杀菌力,对于由感冒引起的发炎和咳嗽很有疗效。香菇也是抗癌、降血脂、血压的高手,二者合炖,抗癌、降三高、预防感冒效力翻倍。

2.白萝卜+海带

功效:化痰消肿、预防甲状腺肿大

海带和紫菜均含碘丰富,白萝卜和海带一起煮汤有化痰消肿的功效,对预防甲状腺肿大有一定功效。

3.白萝卜+羊肉

功效:滋养肝脏,不上火

秋冬季吃羊肉可驱散寒冷、温暖心胃,还能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环。

4.白萝卜+鲫鱼

功效:温中下气、健脾利湿

白萝卜和鲫鱼煮汤有温中下气、健脾利湿的功效。这道汤还妙在“二白”食材上,白萝卜浸在奶白色的鱼汤里,让人看着就很有食欲。

5.白萝卜+豆腐

功效:低热量高蛋白,“三高”最爱

天气冷,来一道热气腾腾的白萝卜豆腐汤,低热量高纤维,有优质的植物蛋白质,是有“三高”朋友很好的选择。

(据《山西晚报》)

天冷喝茶加点“料”

天气寒冷,红茶格外受宠,其色泽红亮、香气浓郁、滋味醇厚,闲暇之余喝上一杯别提有多惬意了。东南大学附属中大医院中医内科主治医师刘志刚告诉记者,从中医角度讲,天冷喝红茶时加点“料”,会有更好的养生效果,大家不妨试一试。

生姜。生姜性味辛辣,入肺经、脾经、胃经,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效,有助缓解风寒感冒、胃寒胃痛、呕吐腹泻等不适。在乍暖还寒的初春,喝上一杯生姜红茶不但能驱寒暖身,还有助调理脾胃。方法:用刚煮沸的水冲泡红茶,加入姜丝或姜片,盖上杯盖泡几分钟,让红茶和生姜中的有益物质充分溶解。需要提醒的是,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒的人不要这样喝红茶,否则加重不适。

肉桂。从中医角度看,肉桂常用于腰膝冷痛、阳虚眩晕、虚寒吐泻的治疗,它性热,可以补火助阳、散寒止痛、活血通经,和红茶搭配,有助暖脾胃、除积冷。方法:肉桂放入杯中,倒入开水,泡10分钟左右将杂质过滤掉后放入红茶,再加入开水冲泡5分钟左右就可以喝了。值得强调的是,肉桂一天摄入量最好不超4克。

陈皮。红茶经过发酵烘制而成,茶多酚在氧化

酶的作用下发生酶促氧化反应,生成的氧化产物能够促进人体消化。陈皮能化痰健脾、降腻止呕,跟红茶搭配饮用,助消化的功效加倍。方法:跟泡生姜红茶一样。新鲜的橘子皮里含有很多挥发油,不适合药用,还是要用正规炮制的陈皮。

柠檬。柠檬性微寒,能生津止渴、化痰止咳,主治暑热烦渴、胃热伤津、痰热咳嗽等症。从营养学角度看,柠檬富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、橙皮苷等营养物质。两者搭配,不仅味道清新,还有健胃助消化的作用。方法:将红茶用沸水冲泡好,晾至80℃左右,把切好的柠檬片放入红茶,一杯清新酸甜的柠檬红茶就泡好了。最好选择鲜柠檬泡茶,其香味浓郁,干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮富含橙皮甙、柚皮甙等有益健康的成分,切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。

花椒。花椒味辛性温,能祛湿醒神、温中止痛、除湿止泻。南方潮湿,用些花椒,春夏可祛湿,冬季能御寒。花椒跟红茶一起泡水,有助消食提神、清热降火。方法:取花椒10粒,与适量红茶一起冲泡。花椒属热性食物,经常上火的人最好少喝花椒红茶,以免引起不适。

(据人民网)

慢炖柚子鸡



(网络图)

一、原料:

柚子半个,鸡1只(3人至4人量)。

二、做法:

1.柚子去皮去核取肉,

鸡洗净去内脏;

2.把柚子肉塞进鸡肚内,用洗净的棉线把打开的鸡腔稍微缝起来;

3.放入瓦煲中,加水

1500ml,大火煮沸撇去浮沫后转小火,慢炖约2小时至3小时,加盐调味即可。

(据《广州日报》)

每周一菜

水果冷藏包张纸 新鲜又美味

为了保鲜,我们常把买来的水果直接放进冰箱,但是这样不能有效地延长保质期。本期,来教大家如何保鲜水果。

水果即使摘下来也需要呼吸,呼吸作用越强,消耗养分越多,水果变质就越快。进了冰箱也一样,冰箱内温度低、湿度也低,水果更易流失水分。另外,开关冷藏室、拿进拿出时,水果表面会因为温差凝结水珠。这些凝结水也会让新鲜度快速下降。

冷藏水果,最好先用一张软纸包好,纸的吸水性越强越好,这样可以避免进出冰箱时“缓霜”导

致的凝结水对水果表皮伤害;然后把水果放进塑料袋,以免进了冰箱后脱水,还没吃就已经皱巴巴的。需要提醒的是,塑料袋上要扎一些孔,这样才能保证水果正常“呼吸”。很多水果在成熟过程中会释放一种叫乙烯的气体,如果将一些果蔬和这类水果放在一起,容易提早老化、腐烂,而且一颗颗接着烂,一定要注意分开包装。

用上述方法保存水果,可以保证水果过三五天拿出来时,还是又新鲜又甜美,口感不打折。

(据《生命时报》)