

★食知有味

哪些人不能吃花生

痛风患者 由于高脂饮食会减少尿酸排出,加重病情,所以在痛风急性发作时期,患者应禁食花生。痛风缓解期也只能适量进食。

胆囊切除者 人吃饭后,胆囊收缩将胆汁排入十二指肠以利于消化吸收。高蛋白和高脂肪的食物对胆囊刺激最强,使胆汁大量排放。胆囊切除后,胆汁无法储存,势必影响对花生等油料作物中脂肪的消化。

胃溃疡、慢性胃炎、慢性肠炎患者 此类患者多有慢性腹痛、腹泻或消化不良等症状,饮食上宜少量多餐、清淡少油。花生属于坚果类食物,蛋白质和脂肪的含量过高,很难消化吸收,所以此类患者应禁食花生。

(韩建纳)

秋季吃火锅好处多

秋季吃火锅不仅能祛汗除湿,促进新陈代谢,亦可防治伤风、鼻塞、头痛、关节风湿疼痛等症状。河南省中医院健康体检中心专家侯江红表示,秋季人体丢失大量的水分和盐,造成胃酸分泌下降、唾液减少、食欲不振,吃火锅能有效解决这些问题。

秋天吃火锅,应多配绿色蔬菜、豆腐、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、鸡鸭、猪肝、茄子、黄瓜、苦瓜、冬瓜、竹笋等,这些食材可刺激食欲、帮助消化,还给人体提供丰富的氨基酸、维生素、微量元素、生物碱、甙类、苦味质等,可提神醒脑、消除疲劳。

(赵莉娜)

★警示

爽歪歪风干变『乳胶』

影响孩子食欲

近日,一条“知名饮品爽歪歪风干后可以做避孕套”的帖子在朋友圈流传,内称爽歪歪营养酸奶风干后会变成乳胶状物质,会影响孩子的食欲,影响健康。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红认为,家长所指的风干物就是饮料添加剂中的羧甲基纤维素钠、瓜尔胶等增稠剂,是乳饮料里都会含有的物质,单从添加剂上看,并不会对身体造成危害。

“家长对不太熟悉的化学名词比较恐惧,但忽略了乳饮料中大量的糖对孩子的影响。”范志红说,孩子饭前饮用含糖量高的乳饮品,血糖升高,会造成饱腹感。同时,胶状的增稠剂也会减速乳饮品在孩子体内消化的速度,这些都会造成孩子不爱吃饭。范志红提醒,爽歪歪、AD 钙奶等乳饮品不建议家长给孩子喝。如果要喝,家长可以给孩子喝一些纯牛奶和原味酸奶。

(李禹潼)

晚餐吃太饱 当心病来找

在传统观念中,人们普遍认为午餐对于一个人的健康而言是最重要的,然而近些年科学研究发现晚餐其实与人的身体健康也有很密切的联系,如果晚餐吃得不合适,很容易造成身体不适甚至病变。

晚餐吃得晚 结石找上门

人的排钙高峰期常在进餐后 4~5 小时,若晚餐过晚,当排钙高峰期到来时,人已上床入睡,尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中,不能及时排出体外,致使尿中的钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。所以,傍晚 6 点左右吃晚餐比较合适。

对策 晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

晚餐吃太荤 晚上睡不好

晚餐吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品,会使尿中的钙量增加。一方面降低了体内的钙贮存,诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症;另一方面尿中钙浓度高,罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。另外,摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留于肠道中会变质,



产生氨、硫化氢等毒质,刺激肠壁诱发癌症。

对策 晚餐一定要偏素,以富含碳水化合物的食物为主,而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。若脂肪吃得太多,可使血脂升高。研究资料表明,晚餐经常吃荤食的人比吃素食者的血脂要高 2~3 倍。碳水化合物可在人体内生成更多的血清素,发挥镇静安神作用,对失眠者尤为有益。

晚餐吃太饱 糖尿病来找

晚餐吃得过多,会引起人体内的胆固醇升高,刺激肝脏制造

出更多的低密度与极低密度脂蛋白,诱发动脉硬化;若长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素 β 细胞提前衰竭,从而埋下糖尿病的祸根。此外,晚餐过饱可使胃鼓胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑,引起大脑活跃,并扩散到大脑皮层其他部位,诱发失眠。

对策 晚餐吃少,定量为好,不暴饮暴食。

(彭霞)

★美食记忆

酿豆腐

十一放假回到家已经是中午 12 点了,妈妈接过我的行李就心疼地问:“饿了吧?想吃酿豆腐吗?”我大喊一声:“有多少,吃多少!”看着撒娇的我,妈妈笑着走进厨房。

每次知道我要回家,妈妈便一早去集市上挑选最新鲜的豆腐、猪肉和香菇。看着新鲜的食材,便不由得想起妈妈早起外出的背影。倒过来想,我不在家时父母总惦记着我,母盼儿归,那是怎样一种心情?

看着妈妈做菜,即使学不会也不要紧,光是享受那种母女间的亲密时光就足够了。妈妈先把已经用水泡发过 1 个小时的香菇和猪肉一起剁碎,加入花生油、盐、玉米淀粉、胡椒粉搅拌均匀,放一旁腌制半小时至完全入味。然后,把豆腐对半切成长方形的块儿,用小勺子从中间挖一小块儿半球形,从来不会把底挖穿。

妈妈用她粗糙的大手把腌制好的肉馅酿入豆腐里,摆好在盘子上,准备下锅,满满

一盘的爱啊。“站我背后,要放油进锅啦!”的确,妈妈一直都是我的保护墙,挡住了所有的风浪。“滋滋滋……”,豆腐一块块放进锅里,为了不烧焦,必须及时翻动,直到每一面都煎至金黄。豆腐快煎好的时候,我就帮忙将调好的酱汁倒入金黄的豆腐里。妈妈说,豆腐再焖上两分钟收收浓汁,再撒入葱花就可以出锅啦。

好香好香!我忍不住先咬一口。被煎过的豆腐表层酥脆可口,香而不腻;再咬下去,豆腐里面软软的,带着肉和香菇,口感鲜美。一时间,肉香、豆腐和香菇的香味满嘴四溢,鲜嫩滑润。滚烫的一块儿豆腐进嘴后,我忍不住拼命吹气,妈妈就笑话我:“心急吃不了热豆腐吧!”

每次想家,总会想吃妈妈做的酿豆腐;每次吃酿豆腐,总想起妈妈。虽说在外地吃酿豆腐并不难,但身在异乡,总觉得差了一点儿什么。或许,这就是大家常说的乡愁吧。

(苹果)

★美食 DIY



食材:火腿 150 克,香菇 50 克,白萝卜 250 克,生姜、葱、食盐、食用油、水、香油均适量。

做法:将火腿切薄片,香菇去蒂洗净,白萝卜洗净去皮后滚刀切块备用,生姜切片,葱切葱花备用;在炒锅中下入少量食用油,油热后下入姜片与火腿片快速翻炒至炒出香味后下入半碗水;水煮沸后下入香菇与白萝卜块,大火煮沸后转中火再煮 15 分钟,可根据自己的口味加入少量食盐与香油调味,关火盛出后撒入少量葱花即可食用。

功效:白萝卜具有下气、消食、除疾润肺、利尿通便等功效,主治肺痿、肺热、便秘、吐血、气胀、食滞、消化不良、痰多等。对消化和养胃有很好的作用,还能润肺止咳。如果出现咽干、咽痛等症状时,也可以捣碎后与生姜汁混合后服用,能够有效缓解咽喉炎、声音嘶哑等症状。

(小亚)

秋季润肺：火腿白萝卜汤