

★食知有味

红薯叶凉拌可开胃

红薯叶能提高机体抗病能力,促进新陈代谢,延缓衰老,降血糖、通便利尿。而且红薯叶中所含的类胡萝卜素比普通胡萝卜高 3 倍。吃红薯叶时,凉拌、热炒都可以。老年人喜欢喝红薯粥,可以在熬粥时放入红薯叶,这样既暖胃又能促进吸收。(王修增)

南瓜籽锁住皮肤水分

南瓜籽富含较多的锌元素,有助皮肤细胞新陈代谢,锁住皮肤水分,保持皮肤的胶原蛋白含量,维持皮肤的弹性,减少皱纹。所以,女性应多吃些南瓜籽。(王旭)

吃柑橘别丢橘络

许多人吃橘子时,都喜欢将橘瓢外层的白色筋络扯得一干二净,其实,这种吃法是不科学的。橘瓢外层的白色网状筋络就是“橘络”,它具有通络化痰、顺气活血等功效,不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品,而且对久咳引起的胸胁疼痛还有辅助治疗作用。所以,吃橘子最好别丢橘络。(高凡)



★美食 DIY

补钾助稳压：
鱼香土豆片

食材：土豆两个,蒜仁两个,生抽、白砂糖、豆瓣酱、醋、花生米、食用油、食盐均适量。

做法：将土豆洗净削皮切片,泡在冷水里备用;蒜仁拍碎、葱切碎;锅放油烧热后,放入切好沥干水的土豆块,小火炸熟,捞出备用;另起锅放油烧热,放入蒜粒爆香,倒入炸好的土豆片,放入生抽、白砂糖、豆瓣酱、醋,翻炒均匀后加入花生米、葱花,快速翻炒均匀即可盛出。

功效：对于心血管疾病患者,饮食应注意低脂、低胆固醇、低盐,不要为了御寒而多食脂肪含量高的食物。可多吃新鲜蔬菜、水果,如山楂、茄子、板栗可开胃和降低胆固醇,而且土豆、板栗含钾比较丰富。中医认为,土豆有益气健脾、通利大便的功效。如果有脾胃虚弱、消化不良的患者可以适量吃一些土豆。(郑欢)

秋凉关节痛 食物可缓解



深秋时节,天气转冷,许多有关节炎的患者会感觉关节隐隐作痛。除了常规治疗外,在此为患者推荐了 5 种日常食物,对缓解关节炎的病情有很大的帮助。

秋季感冒的预防除了从改善居住环境、生活起居规律、适宜的运动锻炼外,还应该从合理的饮食营养方面着手。

饮食的关键是要合理搭配各种食物,最大限度满足人体所需要的各种营养素,即通常提倡的均衡营养。其具体措施是保证三餐按时定量,饮食清淡、吃各种各样的食物,勿偏食或挑食;避免大鱼大肉

大豆制品

豆腐、豆浆等大豆制品富含大豆异黄酮、维生素 E 和钙元素,除了能保护心血管外,其强健骨骼的作用可以跟牛奶相媲美。不少人都有乳糖不耐症(常见的营养吸收障碍症状),因此,豆浆就当之无愧地成为了牛奶的最佳替代品。关节炎患者常吃大豆制品,对缓解病情也有帮助。

甜椒

一个绿色甜椒所含的维生素 C 是人体每天所需量的两倍,而红色和黄色甜椒所含的维生素 C 更多。此外,甜椒也是维生素 B₆ 和叶酸的极好来源,这些维生素可以有效缓解关节炎给患者带来的疼痛。

香蕉

香蕉是含钾最丰富的水果,同

时也是一种能辅助治疗关节炎的食物。香蕉中不仅含有丰富的维生素 B₆、叶酸和维生素 C,而且还容易被人体吸收,是人们饮食中可溶性膳食纤维的主要来源。

虾

90 克虾能提供人体每天所需维生素 D 的 30%, 高于一杯牛奶的维生素 D 含量。另外,虾还含有 ω-3 脂肪酸、维生素 C、铁和维生素 B₁₂ 等微量元素,这些营养物质都适合关节炎患者补充,所以适量吃虾对关节炎患者有食疗作用。

奶酪

所有品种的奶酪中都含有非常丰富的钙质,对骨骼、肌肉和关节组织有良好的保护作用。此外,奶酪也是维生素 B₆ 和叶酸的重要来源,关节炎患者可以经常食用一些。

(王小溪)

秋防感冒 少食辛咸

或暴饮暴食;禁止酗酒。在此基础上,有目的地多一些可增强免疫功能的深色蔬菜、水果、菇类等食物,如小白菜、西蓝花、西红柿、柑橘、猕猴桃、红枣、香菇、银耳、海带等。从中医食疗的角度来讲,此时食物的选择应少辛、咸,多酸、甘,忌苦、

燥。即应少吃葱、姜、蒜、椒等辛辣和酱料、腌菜等咸味过重的食物,而要多吃一些酸味或甘味的食物,如梨、枣、柑橘、香蕉、山楂、莲藕、山药、菠菜、萝卜、蜂蜜、冰糖、食醋等。

以上饮食食疗原则适应所有人群,糖尿病患者则应遵循糖尿病饮食原则对上述食物进行取舍。

(唐大寒)

★美食心情

香糯爽滑小米粥

□周龙兴

早上在医院体检后去餐厅吃早餐,这顿早餐最让我喜欢的不是鲜肉包子,也不是咸鸭蛋和牛奶,而是那一小碗小米粥。

我从部队退伍回到家乡已整整 27 年了。回想起军营往事,犹若雕版刻画那般地刻骨铭心,真是历历在目。当年,我和几十名应征青年一起踏上了北上的列车,光荣入伍,来到一个叫“柴沟堡”的地方服兵役。新兵连驻扎在贫穷、偏僻的山区,有钱也难买好东西吃。虽然“柴沟堡”的熏肉远近闻名,可是每月只有 10 元津贴费。因此,我们的生活一直很辛苦,就这样开始了我 4 年的营旅生涯。

由于当时条件差,餐厅三天两头是小米,难得吃些大米和小米各一半,被我们称为“二米饭”,便是皆大欢喜。习惯了大米的我,生活一点也不

习惯。平时在家连面食不想问津的我,几个月也就这样生活着。后来,分配到老连队,各方面条件好多了,几乎不吃小米饭了,偶尔吃一些“二米饭”。这反倒让我对小米饭产生一种特殊的感情,时常想起那色泽金黄、醇浓芳香的小米粥来。记得我复员临别时,竟然向房东要了两斤小米种籽,想回家来播种,再回味一下军旅生活的。翌年,播种入地,但长出来的是草,并且被邻居家的羊吃得精光,苦得我 20 多年再也没有吃到小米粥。

小米是十分养人的,无论煮饭熬粥都易被人体消化吸收,可以温补脾胃,补充气血,确实是产妇及老弱患者、婴儿的良好滋补品。下班回家,顺便去超市购上两斤小米,回家熬粥自飧,闻一闻小米粥那醇浓芳香,再体味一下军旅生活,那可真是其乐融融,快乐无比。

★警示

四种家常菜放味精易中毒

炒肉菜不用加味精

肉类中本来就含有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。此外,还有带鲜味的食物,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

放醋的菜不能放味精

因为味精在酸性环境中不易溶解,而且酸性越大,溶解度越低,鲜味效果越差。所以糖醋里脊、醋熘白菜等酸味大的菜肴都不能放味精。

拌凉菜不宜放味精

因为味精在温度为 80~100 摄氏度时才能充分发挥提鲜的作用。而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接粘附在菜上。

调馅料不宜加味精

味精拌入馅料后,会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。但是,温度只要超过 100 摄氏度,味精就会发生变性。不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。(李芳)