

★食知有味

藕汤缓解口腔溃疡

传统治疗口腔溃疡一般服用泻火解毒、清热利湿等药物。而中医认为,藕味甘,性平寒,有清热生津、除暑热、润肺止咳等作用。排骨藕汤治疗口腔溃疡效果很好,藕入锅前先用淡盐水浸泡 10 分钟,待排骨煮到五成熟时,将藕倒进汤锅,旺火煮沸后用小火煮,直到排骨、藕炖得酥烂,加适量盐和味精,每天 1 次,连续 1 周疗效显著。(周丽)

常用电脑多吃香蕉

香蕉中的钾元素可帮助人体排出多余的盐分,让身体达到钾、钠元素的平衡,缓解眼睛的不适症状。此外,香蕉中还含有大量的胡萝卜素,当人体缺乏这种物质时,眼睛就会出现疼痛、干涩等症状,所以,多吃香蕉不仅可以减轻症状,还可在一定程度上缓解眼睛疲劳。(连淑兰)

高钙食物防卵巢癌

最新医学调查发现,摄取足量钙质的女性比摄取钙质较少者患卵巢癌的概率低 54%。因为充足的钙质有助于控制癌细胞的生长和扩散。因此,女性应注意适当补充高钙食物,特别是绝经后女性和老年女性,每天钙的摄入量应达到 1000 毫克。这就需要每天坚持喝牛奶或奶制品,常吃豆制品、虾皮、鱼类、海带及荠菜等食物。(郭旭光)



★美食 DIY

丝瓜鸡汤治哮喘

食材: 生乌鸡 1 只, 生姜、干丝瓜瓢均适量。
做法: 将乌鸡洗净,把生姜片和丝瓜瓢放在掏空的乌鸡肚子里,放入锅中加水用大火煮开后再用小火炖 1 个小时,即可盛出。食用前,可加入少量香油、盐。需要提醒的是,服用期间需要忌辛辣食物、韭菜和羊肉。
功效: 中医认为,丝瓜味甘、性凉,入肝、胃经,有祛风化痰、通经络、行血脉等功效。尤其是丝瓜能祛风化痰,对哮喘有很好的疗效。乌鸡对人体具有特殊的滋补作用,而且胆固醇含量较低。《本草纲目》中指出乌鸡用以补虚劳体弱,可有效治疗各种虚弱杂症。(周一海)

缺乏营养物质的“信号”您了解吗?

本报记者 张琦



冬季来临,很多人会出现眼睛干涩、牙龈出血、唇部脱皮、精力较差等症状。河南省人民医院营养科营养师关珂表示,不要以为这只是秋乏,它们或许是身体缺乏营养物质的信号。

眼干涩、脱发、头屑过多

维生素 A 缺乏最初的症状是夜间适应能力下降,严重者可致夜盲症,而且还会引起机体不同组织上皮干燥、脱发、头屑过多等症状。另外,儿童、老人若缺乏维生素 A 还容易引起呼吸道炎症。关珂表示,补充维生素 A 最好的来源是动物的肝脏、禽蛋等。而植物性食物只能提供类胡萝卜素,胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中,如西兰花、菠菜、空心菜、莴笋叶、胡萝卜、辣椒、芒果、柿子等。

牙龈出血,牙齿松动

维生素 C 缺乏可导致牙龈出血、疏松,尤其是牙龈尖端较为显著。此外,还会导致全身点状出血、骨质疏松等症状。

关珂介绍,维生素 C 主要来

源于新鲜的蔬菜和水果,一般是叶菜类含量比根茎类多,酸味水果比无酸味水果含量多。某些野菜、野果中的维生素 C 含量尤为丰富,如苋菜、刺梨、猕猴桃和酸枣等。

唇部干燥、脱皮

维生素 B₂(核黄素)或维生素 B₆ 缺乏时可导致唇部干燥、脱皮等。维生素 B₂ 缺乏的临床表现有眼结膜充血、角膜周围血管增生,严重时形成溃疡、口角炎、唇炎等。“维生素 B₂ 主要来源于动物性食品,如肝肾心、乳汁及蛋类等。植物性食品以绿色蔬菜、豆类较高。维生素 B₆ 含量最高的食物为白色肉类(如鸡肉和鱼肉),其次为动物肝脏、豆类、坚果类和蛋黄等。”关珂对记者说。

贫血、手脚发凉

叶酸和维生素 B₁₂ 缺乏均可导

致巨幼红细胞性贫血,严重者还可导致胎儿中枢神经系统发育异常、高同型半胱氨酸血症。叶酸广泛存在于动植物食品中,如动物肝脏、肾脏、梨、蚕豆、芹菜、莴苣、柑橘、香蕉及其他坚果类食物。维生素 B₁₂ 主要来源为肉类、动物内脏、鱼、禽及蛋类,而植物食品几乎不含维生素 B₁₂。

关珂提醒,导致上述情况的原因有很多,并不一定都是由于缺乏维生素所致。若出现上述症状时,应及时就医,明确病因后给予对症治疗,而不应该随意服用补充剂,因为部分维生素如维生素 A、D、E 摄入过量时在体内蓄积也会导致毒性,对机体造成极大的损害。一般情况下,食物来源补充维生素是比较安全的,合理、均衡的饮食是营养来源的首选途径。

日常生活中,痛风患者在饮食上要特别注意限制嘌呤类食物的摄取,以减少外源性的核蛋白,降低血清尿酸水平,同时,常吃以下四种蔬菜,可有效预防痛风的发生。

萝卜 含有多种微量元素、膳食纤维,有助于体内代谢产物的排出。此外,长期食用萝卜可以降低血脂,有效预防冠心病、动脉硬化等疾病。

番茄 主要成分是番茄红素,具有很强的抗氧化作用,可以抗衰老、降低心血管风险等。

土豆 含有大量的淀粉、蛋白质、维生素及膳食纤维等,有助于体内酸碱平衡,中和体内代谢的酸性物质,并有抗氧化、利尿、缓解疼痛及预防高血压病的作用。

白菜 富含碳水化合物、蛋白质、维生素等,有促进新陈代谢、通肠胃、抗衰老等作用。(刘家清)



常食四种蔬菜防痛风

★美食心情

浸满妈妈爱的白萝卜丸子

□张晓利

自从上了大学,我每年回家的次数超不过 5 次。但每次回家,妈妈总是炸我爱吃的白萝卜丸子。喜欢吃白萝卜丸子是很多年前的习惯了。还记得小时候,家里的生活不太宽裕,妈妈总是能用简单的食材为我们做出许多花样儿,如炸菜丸子、炸糖糕、焖红薯、蒸槐花、蒸豆角。妈妈用心做出来的这些小花样儿在我的记忆力里一直散发着不一样的光彩,他们始终在积淀、发酵,像酒一样,随着时间的推移,香气愈发难以忘怀。上个月,妈妈来帮忙带孩子,趁我周末休息,她又不怕麻烦地为我们炸了菜丸子。虽然想吃炸丸子并不难,但妈妈炸的带着母女情的菜丸子永远是别家丸子无法取代的。妈妈早起去菜市场买了新鲜的白萝卜,她把萝卜洗干净后削成很细的丝,用面粉把丝拌成汁儿状,放入适量的盐、胡椒

粉、调味料。妈妈边做边说:“这里面还可以放些香菜和姜丁,这样吃起来味道会更鲜,但想着你不爱吃这两样,咱就不放了。”油上锅后,妈妈有条不紊地调试着火候。油热后,在一阵阵“滋滋”声中,一盘颜色金黄、个头适中、香气扑鼻的菜丸子出锅了。“趁热吃最好吃,你们赶紧吃吧!”妈妈炸完就赶紧端上桌,看着大家美滋滋地吃着,她也高兴得合不拢嘴,尤其是看到儿子大口地吃着丸子里松软的萝卜馅时,妈妈笑得更甜了。这个普通的周末又因妈妈炸的白萝卜丸子变得有意义起来,不由得想起来儿时常唱的那首《世上只有妈妈好》的歌词和旋律。于是,我抱着儿子,对着妈妈哼起了“世上只有妈妈好,有妈的孩子像块宝,投进妈妈的怀抱,幸福享不了……”