



天然一道菜 人体“清道夫”

本报记者 朱晓娟

肠道的余热也给排出去了,那么人体的营养也就会平衡。”

“大白菜所含维生素比较丰富,常吃可以起到抗氧化、抗衰老的作用。

另外,大白菜中还含有丰富的钙、锌、硒等矿物质。冬天天气干燥,多吃白菜,也可以起到很好的滋阴润燥、护肤养颜等作用。”河南省人民医院营养科的营养师张新进一步介绍了吃大白菜的好处。

白菜怎样吃更科学合理

据王磊介绍,选将白菜洗净后,顺着白菜叶片切几刀,然后放在清水中煮 5 分钟,等白菜软了之后就可以吃了,但是不要将白菜煮得太烂,容易将粗纤维破坏掉。

有些人可能会觉得只吃白菜,会没力气、疲乏等,但是从王磊个人的亲身体会来说,不但没有这些症状,反而感觉身体很轻松。“我在国外吃白菜的时候,从星期五到星期天连续 3 天都是吃白菜喝白菜汤。当时我的身体很好,体重也减轻了一些。我觉得大多数人都能吃

白菜,而且还要多吃,吃少了没什么价值,青叶类的蔬菜都可以这么吃。”王磊说。

王磊认为,对于大众来说,应该在没有应酬的时候吃一些白菜,而且一天三顿都可以吃;对于老年人来说,吃白菜的时候,可以切一些姜丝和白菜一起煮,也可以和粥搭配,或者根据自己的口味在煮熟后的白菜中放些盐和生抽拌一下,但是一定不要太腻。

王磊提醒,脾胃虚寒的人不适宜吃过多的白菜。另外,很多人吃白菜只吃叶子和菜心,不吃白菜帮,其实这是不科学的,白菜帮中的粗纤维含量最多。

常吃可以减少很多癌变机会

据王磊介绍,药店经常会销售一些排毒养颜胶囊,其中含有补气的药物,也会用到大黄,就是为了把肠道清干净。其实,在生活中,我们有这样天然的肠道“清道夫”,为什么还要吃药呢。

对于吃白菜能“防癌抗癌”这一说法,王磊认为,目前还不好说,但是体内毒素清干净了,也就能减少许多癌变的机会。

“白菜不但能起到润肠、促进排毒、帮助消化的作用,对预防肠癌也有良好的作用。”张新也有同感。

鸡蛋营养最能被完全吸收的料理法是水煮鸡蛋,既能有效吸收营养,又能排除不必要的养分

可谓最合理。也有人爱吃半熟的煮鸡蛋,但半熟的蛋白中含有破坏生物素的物质,生物素是抑制白发、秃发的物质,长期吃半熟或者生鸡蛋的话就会导致生物素缺乏,最终导致白发、秃发等症状。

鸡蛋没煮熟 当心致秃头

通讯员 余亚龙

工时间长,而且配料之一的茶叶中含有有机碱,会使鸡蛋的蛋白质变性,妨碍营养的吸收。而简单的荷包蛋或者咸蛋,前者用油过多导致油腻,后者含盐量过高不利于健康。

一碗干菜肉

再炒化几颗冰糖,然后开大火下肉炒糖色。糖不能炒太久,容易泛苦味,待到肉上色之后,加点黄酒、生抽、老抽、蜂蜜和桂皮,再倒入热水没过肉。到大火煮开,就可以加梅干菜了,之后,再用文火慢慢炖。

约 20 分钟,肉变软后,便可以收汁出锅了。这时候还有一道特别的工序,叫做蒸。干菜肉最大的特点是越蒸越好吃,

越蒸越入味儿。飘香四溢,用来下饭、过清粥,或是夹在馒头里吃,都是尚品。但因为每次做的量有限,都被一抢而空,我在这儿也没机会尝到更入味儿的干菜肉了。

说来也怪,不知道自己打心底里在抗拒什么,走了这么多地方,虽然美食美景吸引人,却留不下我,总觉得缺了点儿什么。自己做的干菜肉虽然也确实深受好评,可终究还是感觉和心里的味道有距离。

(小梦)

★美食 DIY

近两年,医生在体检过程中发现的甲状腺疾病患者越来越多,如甲状腺结节、囊肿、甲状腺回声不均匀等。当查出这些问题时,医生一般会建议再查查甲状腺功能四项,如果这个检查结果没问题,只需定期复查就行。

除了定期复查,食疗也有助减轻这些症状。河南省中医院健康体检中心的曹香琴向大家推荐了一种缓解甲状腺不适的粥——赤桃归苓粥。

做法: 赤芍、桃仁、当归各 9 克,水红花子、陈皮各 6 克,茯苓、猪苓各 12 克,用水煎,滤汁去渣,加赤小豆 30 克、粳米 60 克及水适量,共煮为粥。一天内分两次服用。

★食知有味

多吃芝麻防肾亏

冬季宜吃温性和益肾的食品,如黑芝麻、黑豆等。黑芝麻可补肝肾、润五脏、益气力,可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等症状,另外,还具有乌发养颜之功效。(齐子豪)

香菇能防感冒

研究发现,香菇中含有蘑菇核糖核酸,它能刺激人体网状组织细胞和白细胞释放干扰素,而干扰素能消灭人体内的病毒,加强人体对流行性感冒病毒的抵抗能力。香菇中的香菇嘌呤也有较强的抗病毒功能。

此外,科学家们研究还发现,香菇的孢子上有桉榔状的小颗粒,能刺激感冒病毒,使其形成一层厚壁,这种厚壁形成后,感冒病毒便失去了使人和其他动物发生感冒症状的能力。(刘玉雯)



★美食心情

想家的时候总是忘不了外婆家的干菜肉。从小我就是个胖姑娘,外婆总给我做各种各样鲜美的肉,而我又是来者不拒。

去外地上学之前,我最先学会的一道菜便是干菜肉,感觉只要学会了它,味蕾就不会孤单了。干菜肉的做法是把肉切成长方形的块儿,直接扔进锅里用小火煎。五花肉本身的油会慢慢地被煎出来,这是肥而不腻的原因。待到油分出得差不多了,就先把肉盛到碗里,倒入一些花椒、大料、姜丝等,用小火炒香,