

饮食文化新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

喝什么茶对健康更有利

喝什么茶对健康更有利,不能用一句话来作简单的回答,也就是说,各种茶叶的营养、药效成分有一定差异,可适合不同身体条件的人们饮用。

比如身体比较虚弱的人,喝点红茶,在茶中添加点糖和奶,既可增加能量又能补充营养;青年人正处发育旺盛期,以喝绿茶为好;妇女经期前后以及更年期,性情烦躁,饮用花茶有疏肝解郁、理气调经的功效;身体肥胖、希望减肥的人,可以多喝些乌龙茶、沱茶等;常年食牛羊肉较多的人,可以多喝些砖茶、饼茶等经过后发酵的紧压茶,有助于脂肪的消化;经常接触有毒害物质的工作人员,可以选择绿茶作为劳动保护饮料;脑力劳动者、军人、驾驶员、运动员、歌唱家、广播员、演员等,为了提高脑子的敏捷程度,保持头脑清醒、精神饱满,增强思维能力,判断能力和记忆力,可以饮用高档绿茶,诸如各种名优绿茶之类。

一般健康的成年人,平时又有饮茶习惯的,一日饮茶12克左右,分3次至4次冲泡是适宜的。对于体力劳动量大、消耗多、进食量也大的人,尤其是高温环境、接触毒害物质较多的人,一日饮茶20克左右也是适宜的;油腻食物较多、烟量较大的人也可适当增加茶叶用量;孕妇和儿童、神经衰弱者、心动过速者,饮茶量应适当减少。(海晏)

饭后不易立即喝茶

茶叶具备多种功能功效,其中促进消化液是其中之一,这就导致很多人习惯在饭后马上喝茶,认为这样可以促进消化。而实际上,这并不是个好习惯,它不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险,因此民间也有“饭后喝茶等于喝毒药”的说法。

有关实验表明,饭后饮用15克茶叶冲泡的茶水,会使食物中铁的吸收量降低50%。此外,“茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质都会影响人体对食物的消化。”胃液和肠液是人体消化食物必不可少的,可当鞣酸进入胃肠道后,会抑制它们的分泌,从而导致消化不良。还有就是鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用,形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。(海晏)

饮茶解暑当心“醉”

研究发现,饮热茶可让人们体表温度下降1.2℃至2.0℃,这表明,饮热茶可成为人们夏日的解暑降温措施之一,然而,喝茶不当也可能醉人伤身。

气候炎热时,人体的新陈代谢很旺盛,出汗量大,绿茶是没有经过发酵的茶,其维生素C和茶多酚的含量较多,比红茶更具有降火、消暑降温之功效,因此,夏日可多喝绿茶。但茶叶中含有多种生物碱,其中的主要成分咖啡碱约占2%~5%,具有兴奋大脑神经中枢和心肌的作用,如饮茶过浓、过多,就容易出现心慌、头晕、四肢乏力或伴有饥饿感等症,称之为“醉茶”。

所以,暑天饮茶降温应注意不要过浓、过多,也不宜在空腹、酒后喝,对于患有神经衰弱、失眠、甲亢、结核病、心脏病、胃病、肠溃疡的人来说,尽量少饮茶,哺乳期和怀孕妇女和婴幼儿也不宜饮茶。发生“醉茶”时,不必紧张,可立即吃些饭菜、甜点或者糖果,这些都可以起到解醉的作用。(纪哲)



加强对餐饮业和整个食品行业的监管和整治刻不容缓,这不仅关系到创建国家卫生城市能否成功,而且关系到每个人的身体健康和家庭幸福。

整改不是权宜之计,如果仅仅是为了达标而整治,治标不治本,整治一过,该怎样还怎样。而真正的目的是让群众能够放心吃饭、放心消费。当然,创卫不是一句空话,需要全民共同努力,共同监督;同时也更需要各有关部门各司其职,各负其责,相互配合,借创建国家卫生城市之机,对危害公众食品安全的不法行为予以重拳打击,严厉惩处拒不整改甚至顶风作案的餐饮违法犯罪行为;更要加大对餐饮从业人员的教育培训力度,强化他们的职业道德和食品安全意识,自觉遵守食品安全法律法规。

加强餐饮业和食品行业的监管刻不容缓

□本报记者 曹威

创卫在我市深得民心,不仅改善了环境,净化了市容,而且市民的文明卫生意识也大大增强。一位市民说:看到整洁的街道,环卫工人的辛苦,同时各个部门在创卫期间作出的贡

献,无形中使自己养成了文明卫生的好习惯。由此可见,创卫对我市市民起到了潜移默化的作用。环境虽得到了改善,一些食品卫生是否起到了“疗效”?

在我市一些小餐饮店,他们用的食用油是否是地沟油,是否掺杂着地沟油,还有那些容

易腐蚀的食品,里面是否掺杂着大量的防腐剂等?虽然有关部门定期对一些餐饮店进行检查,但检查过后这些餐饮店是否能照做呢?在一些餐饮店,地下污水横流,碗筷不经常消毒,使用的一次性筷子和餐巾纸大多不是正规渠道的产品,食品的质量和卫生无法保证。因此,

夏季养生消暑饮食法

食少倦怠

夏天把粥当主食

粥类食品易于消化,既能帮助人们补充因大量出汗所消耗的水分,还能快速补充血糖和能量,是消暑的最佳主食。在做粥时,加入豆类(如绿豆、黑豆)、杂粮(如薏米、燕麦)、果蔬(如西瓜皮、苦瓜)、药材(如荷叶、金银花、莲子)等,能加强粥的保健效果,使维生素和微量元素的补充同步进行。

生津补耗

汤茶饮料宜“热”喝

在进餐前先喝点饮料或汤,能够解除因饮水中枢的兴奋而引起的摄食中枢的抑制,菜汤能够促进消化液的分泌,有助于促进食欲。但喝冷饮不宜过多。温热的茶饮能通过舒张汗腺将体表温度降低1℃-2℃,消暑效果远优于冷茶。

寒湿伤胃

冷饮不要低于10℃

冷饮的温度不要低于10℃。饮料过热会增加出汗,但太冷又对正在受热的机体是一种强烈的不良刺激。但是许多人喜欢在餐前或餐

后大量进食冰冻水果或啤酒等冷饮,不仅影响了正常进餐量,还会损伤胃肠黏膜、影响消化功能,因为寒湿相加最伤胃,进而导致抵抗力下降和增加“中暑”危险。

除湿祛痰

低脂肪高蛋白多吃点

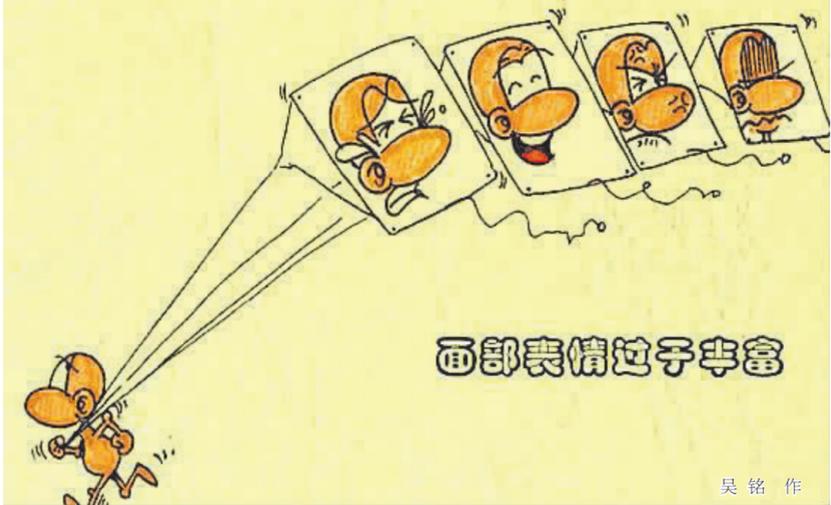
在高温环境下,人体新陈代谢率增加,加上天气炎热,人们出汗多,而每100毫升汗液中含氮20毫克~70毫克,如果饮食再跟不上,极有可能引起氮平衡,出现腰酸背痛、头昏目眩等症状。

清热解毒

凉性食物适合夏天食用

因为凉性食物具有清热解暑、降火、解毒、消减身体燥热的作用,适宜于身体燥热的人,一般于夏天选用。凉性食物有:谷类:薏仁;蔬菜:大白菜、芦笋、茭白、芦荟、莲藕、苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆芽等;水果类:猕猴桃、火龙果、西瓜、梨、柿子、橘子、杨桃、香瓜、番茄;蛋豆类:蛋清、绿豆。吃法要以偏阴为宜,如蒸、煮、炖、忌煎、炸、烤等。(海晏)

衰老原因



面部表情过于丰富

吴铭作

熬粥的妙招

浸泡

煮粥前先将米用冷水浸泡半个小时,让米粒膨胀开。这样做的好处是熬起粥来节省时间,搅动时会顺着同一个方向转,熬出的粥酥软,口感好。

开水下锅

大家的普遍共识都是冷水煮粥,而真正的行家手里却是用开水煮

粥,为什么呢?大家肯定有过冷水煮粥糊底的情况吧?开水下锅就不会有此现象,而比冷水熬粥更省时间。

火候

先用大火煮开,再转文火即小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换,粥的香味由此而出。

搅拌

为了“出稠”,也就是让米粒颗

颗饱满,粒粒酥糯。搅拌的技巧是:开水下锅搅几下,盖上锅盖,用文火熬煮20分钟,再不停地搅动,一直持续约10分钟,直到粥呈酥稠状为止。

点油

煮粥还要放油?是的,粥改文火约十分钟时点少许色拉油,会发现不光成品粥色泽鲜亮,而且入口特别鲜滑。(海晏)



蔬菜怎么吃有讲究

洗一洗就可生吃的蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。生吃最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。

在无土栽培条件下生产的蔬菜,也可以放心生吃。生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁,或将新鲜蔬菜凉拌,可适当加点醋,少放点盐。

焯一下再吃的蔬菜分以下几类:一类是十字花科蔬菜,如西兰花、菜花等,这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好,其中丰富的纤维素也更容易消化。第二类是含草酸较多的蔬菜,如菠菜、竹笋、茭白等,草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙,干扰人体对钙的吸收。因此,凉拌前一定要用开水焯一下,除去其中大部分草酸。第三类是芥菜类蔬菜,如大头菜等,它们含有一种叫硫代葡萄糖甙的物

质,经水解后能产生挥发性芥子油,具有促进消化吸收的作用。第四类是马齿苋等野菜,焯一下能彻底去除尘土和小虫,又可防止过敏。此外,茼蒿、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净,用开水烫一下再吃,这样更卫生,也不会影响口感和营养含量。

蔬菜生吃和熟食互相搭配,对身体更有益处。比如,萝卜种类繁多,生吃以汁多辣味少者为好,但其属于凉性食物,阴虚体质者还是熟吃为宜。有些食物生吃或熟食摄取的营养成分是不同的。比如,番茄中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素,要想摄取就应熟吃。但如果你想摄取维生素C,生吃的效果会更好,因为维生素C在烹调过程中易流失。(海晏)

豆腐虽好 不宜多吃

豆腐及豆制品的蛋白质含量比大豆高,还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的八种氨基酸,而且其比例也接近人体需要,营养价值较高。可豆腐虽好,多吃也有弊,过量也会危害健康。

促使肾功能衰退 人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,此时若不注意饮食,大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白质,势必会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退,不利于身体健康。

引起消化不良 豆腐中含有极为丰富的蛋白质,一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收,而且容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

促使动脉硬化形成 豆制品

中含有极为丰富的蛋氨酸,蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞,易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上,促使动脉硬化形成。

导致碘缺乏 制作豆腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质,它不仅能预防动脉粥样硬化,而且还能促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏,导致碘缺乏病。

促使痛风发作 豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作,特别是痛风病患者要少食。(安康)

健康饮食

泡椒凤爪

用料:

鸡爪、泡椒、白醋、花椒、姜、盐、白糖、味精、清水

做法:

1.把鸡爪放入滚水锅中焯烫1分钟后捞出,用清水冲洗干净;2.重新烧一锅水,放入焯好的鸡爪,加入姜片,用中小火煮10分钟,捞出用清水冲凉;3.另取一锅倒入清水,放入花椒和姜片,烧开后离火,倒入一瓶泡椒,加入白醋、盐、白糖和味精,搅拌均匀后放凉备用;4.将冲凉后的鸡爪捞出,倒入步骤(3)的汤汁里

浸泡。

(安康)



招募“美食达人”

如果您是美食制作达人,您可以把您制作的美食拍下来写上心得,投稿给我们。我们会把您的烹饪经验分享给热爱美食的人,让大家“膜拜”您!

如果您是探店摄饭达人,您的志向是吃遍信阳所有大小餐厅,那么您可以把您的体验、发现,甚至是探索投稿给我们,让更多的吃客们投来羡慕的眼光吧。

如果您是餐饮商户,信阳

日报社饮食文化新闻部会为您提供专业的餐饮宣传报道平台,新店开业、新菜上市、优惠券、打折卡、媒体采访、老总访谈、专题活动...只要您能想到的宣传方式,我们都能帮您实现。

投稿方式:

您可以把您的美食作品、心得,遇到的美食趣事、发掘到餐厅馆子、体验过酒店厨房等发邮件到:xymsgzb@126.com或邮

寄稿件到信阳市中山南路信阳日报社饮食文化新闻部。

注:1.本次招募活动不收费,不退稿。对于所有投稿作品,信阳日报社饮食文化新闻部有权在每周三信阳日报社饮食文化和每周四信阳晚报饮食文化版面上宣传使用。

2.投稿者应保证其所投送的作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的任何权利。



苗方清颜 = 痤疮、粉刺的终点站
全国500余家连锁,数万例治愈患者,实力保证,央视上榜品牌,专业权威。
开业大酬宾
即日起到苗方清颜祛痘可99元体验两次,凭此广告包治可享受8.8折
地址:统一街怡和花园门面(王朝KTV向和美方向100米)
电话:0376-6208870 手机:13213887070

威尼斯水世界
威尼斯水世界 洗浴/足疗/保健/自助餐/商务客房
电话:0376-6233268 6236388
地址:信阳市申城大道东段(大庆路口向西200米)

信阳市德茗茶叶有限公司
诚信合作 务实发展
◆500亩有机茶园
◆精制茶叶加工厂
◆茶文化休闲、接待
好品味,当然来自于德茗...
休闲中心:浙河乡黑龙潭风景区德茗茶文化 电话:0376-3573588
驻市销售:市八一路南段德茗茶叶 电话:0376-6255126

豫越秀都捞无界大酒店
用餐免费送:
汤底、蔬菜、调料、饮料、水果
(大厅消费满68元即可享受此活动)
联系电话:6288666 6288812
地址:信阳市人民路张李湾商住城(莫士大酒店后面)