

春日养生:多吃养阳蔬菜

春天是万物萌生的时节,人生活在自然之中,与春之阳气相应,机体代谢旺盛。春日养阳饮食宜淡,在饮食上宜选用利于开发阳气又清淡可口富有营养的甘、辛、温之食品,少食酸收之味为宜。春季食物除选择一般性调补的食品如鸡、鱼、肉、蛋外,同时还要注意多吃些新鲜蔬菜和野菜,对春季养生大有裨益。

韭菜
韭菜富含糖类、蛋白质、视黄醇、维生素A、维生素B族、维生素C和钙、钾等营养成分,且有调味和杀菌作用。春日食韭菜有辛辣助阳、促进升发功效。中医认为,韭菜有温中散寒的作用,与猪肉、猪腰炒食都是营养膳食的选择。

芹菜
芹菜富含视黄醇以及钾、钠、钙、磷等成分。与梗米煮粥,有“伏热、利小便”的作用,另外,芹菜配百合清炒清淡开胃。

菠菜
菠菜含有钙、镁、维生素C、维生素A、视黄醇、钾、磷、钠、硒。菠菜味甘性凉,有养血通便之功效。菠菜可以煮汤或烹制菠菜肝片等菜肴,均为春季佳肴。

香椿
香椿含有黄醇、维生素C、维生素A、钙、钾、磷等。香椿味辛、苦,性温。能祛风散寒、止痛消痰。多吃香椿对春季风寒感冒、风湿性关节炎发作、肠炎等病的治疗有益。香椿可以煮粥,可以与鱼清蒸,也可以做成香椿

炖羊肉、香椿炖猪肉等菜肴。

小葱
小葱富含维生素A、钾、钙等营养成分。葱白味辛性温,能通阳解毒,对春天的风寒感冒作用最佳,且有助于通便、消疔肿。煲汤时加小葱营养功效更佳。

绿豆芽
绿豆芽富含视黄醇、磷、钾等营养成分。味甘性寒,可清热。绿豆芽可炒食,亦可榨汁服用。

竹笋
竹笋含有维生素A、维生素C、视黄醇、磷、钾等。竹笋味甘性寒,有舒解郁滞和消痰的功效。竹笋与大米同煮粥是春季清淡佳肴。

黄豆芽
黄豆芽含有视黄醇、磷、钾等成分。黄豆芽味甘性寒,有清热利水的功效。黄豆芽可与肉类共同炒食。

胡萝卜
胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,能保持眼睛和皮肤的健康。患有皮肤粗糙和夜盲症、眼干燥症、小儿软骨病的人,食之大有裨益。胡萝卜可以生食或与大米煮粥,都是春季的健康食用方法。

荠菜
荠菜富含蛋白质和10多种氨基酸,还含葡萄糖、蔗糖、乳糖等,荠菜味甘性平,能调和脾胃,且有明目的功效。用荠菜煮粥营养丰富,味道甘美。



全国鸡蛋价格创2010年7月下旬以来新低 同比降幅扩大

据新华社全国农副产品和农资价格行情系统监测,与前一日报相比(下同),4月22日,蔬菜、水产品、牛肉价格小幅波动;鸡蛋、猪肉、羊肉价格下降;水果价格以降为主;食用油价格以涨为主;成品粮、奶类价格基本稳定。
纯花生油、纯菜籽油、纯大豆油、纯葵花籽油价格上涨,花生调和油价格下降,波动幅度均在0.1%以内,大豆调和油价格持平;猪肉臀尖肉、猪五花肉价格均下降0.1%;白条鸡价格上涨0.1%,普通鲜鸡蛋价格下降0.3%。

(摘自《人民网》)

健康喝酒 四个“最佳”

最佳品种
酒有白酒、啤酒、果酒之分,从健康角度看,当以果酒之一的红葡萄酒为优。据研究人员介绍,红葡萄酒中有一种植物色素成分,以抗氧化剂与血小板抑制性的双重“身份”保护血管的弹性与血液畅通,使心脏不致缺血,常饮红葡萄酒患心脏病的几率会降低一半。

最佳时间
每天下午两点以后饮酒较安全。因为上午几个小时,胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低,饮用等量的酒,较下午更易吸收,使血液中的酒精浓度升高。对肝、脑等器官造成较大伤害。此外,空腹、睡前、感冒或情绪激动时也不宜饮酒,尤其是白酒,以免心血管受害。

最佳饮量
人体肝脏每天能代谢的酒精约为每公斤体重1克。一个60公斤体重的人每天允许摄入的酒精量

应限制在60克以下。低于60公斤体重者相应减少,最好掌握在45克左右。换算成各种成品酒应为:60度白酒50克、啤酒1公斤、威士忌250毫升。红葡萄酒虽有益健康,但也不可饮用过量,以每天2杯至3杯为宜。

最佳佐餐
从酒精的代谢规律看,最佳佐餐当推高蛋白和含维生素多的食物。如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。注意,切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒,因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝酸胺,与酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

(张雪)



4月22日上午,信阳名庄国际葡萄酒准滨伯爵酒店开业。河南省科技厅巡视员、河南省科技创新促进会会长赵晓广,郑州交通技师学院院长、河南省科技创新促进会副会长杨瑞卿,河南省商务厅市场秩序处处长赵兵,河南省酒业协会会长熊玉亮,淮滨县人大常委会党组书记杨刚毅,信阳市商务局调研员、信阳市酒业协会会长陶丽华,Aurelien /DUAMELLE 宝悦集团亚太区销售总监等出席了开业庆典仪式,并为酒庄开业剪彩。

本报记者 曹海燕 摄

养生五禁忌

香蕉和梨不宜吃
相反,那些滋阴的、寒凉的食物就不宜在春季食用(特殊病人除外),比如香蕉、梨、百合、银耳等。特别是生冷的东西,像冰淇淋、冷饮等,会将寒气聚集在体内,导致夏季脾虚,带来一系列不适。

春天情绪不宜平和
一年之计在于春,春天可以说是一年中非常重要的季节,对于养生也是如此。以往,一说到养生,人们就会说心态平和,但春季养生却不同。专家说,“春天不要平和,春季一定要让心情欣然、愉悦,秋天才要讲求平和。”

春捂不宜过汗
大家都知道“春捂秋冻”,但不是随便“捂捂”就能达到保健的效果。专家说,捂的度就是不能过

汗,如果天气很热了还里三层外三层的捂着,出很多汗就不好了。不宜过早穿单鞋

俗话说,病从脚起。现在很多年轻女孩,很早就开始穿单鞋,对身体非常不好。脚和小腿是人体三阴经和三阳经的总汇,小腿内侧为肝、脾、肾三阴经,外侧为胆、胃、膀胱三阳经,对人体来说非常重要,所以一定要注意保暖,不宜过早穿单鞋。

雾天不宜锻炼
春季的到来,越来越多的人加入了锻炼的热潮中来,但雾天不宜进行锻炼。雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,肺内势必会吸进更多的有害物质。

(海燕)

吃紫色食品可以护眼防癌

现代营养学研究表明,蔬菜的营养价值高低遵循颜色由深到浅的规律,颜色愈深的价值愈高。所以,按顺序排列,紫色食品的营养价值仅次于黑色食品,而高于绿色、红色、黄色、白色等食品。食品的颜色不仅能体现营养价值,对人的心情调节也有一定作用。紫色集合了一热一冷的红色与蓝色,所以紫色能够起到保持身心平衡、舒缓镇静的作用。

所谓“紫色食品”,指表皮或内里为紫色或黑紫色的蔬菜、水果、薯类及豆类等食品,其中包括紫皮葡萄、黑加仑、黑树莓、桑椹、越桔、紫卷心菜、紫茄子、紫芋(紫甘薯)及黑豆等。紫色食品的色素均由“花色素”类物质所构成。花色素是一种天然色素,在化学上属于黄酮类物质。紫色食品所含的花色素主要有以下6种:天竺葵色素、矢车菊色素、飞燕草色素、芍药色素、牵牛花色素和锦葵色

素。其中以“矢车菊色素”的抗氧化作用最强,其他色素次之。

花色素是迄今为止人们所发现的最出色的天然抗氧化剂,其抗氧化作用甚至优于公认的维生素C与维生素E。自由基最容易伤害的人体器官首先是眼球。营养学家提出,人们如能平时经常吃一些紫色食品,可有效预防各种眼病的发生。因为紫色食品所含的花色素是最理想的抗自由基物质,故西方保健学界均认为,紫色食品是最佳天然“护眼食品”。

紫色食品所含的“花色素”还有另一项重要功能:抑制基因突变和防止癌的发生。美国最新研究认为,一种学名为黑树莓(即“黑醋栗”)的紫黑色浆果(其外形与我们国产的桑椹非常相似)具有快速修复被致癌物质损伤基因的神奇效果。经常吃黑树莓或其他紫色食品,有良好的抗癌防癌作用。

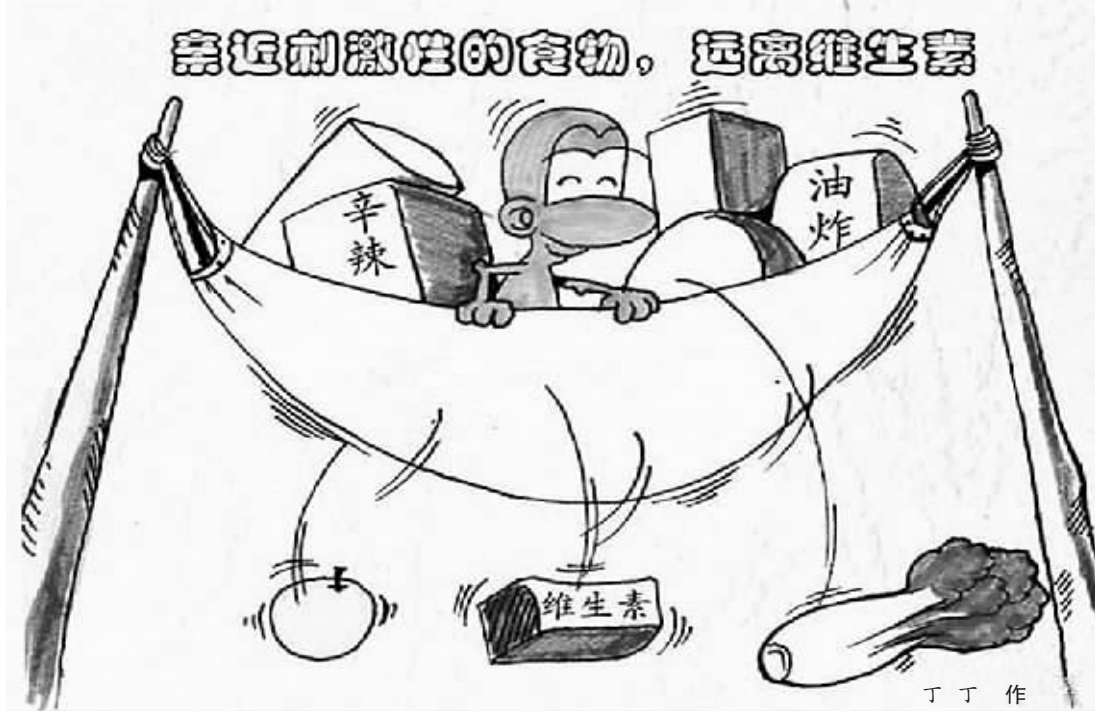
(张旭)

茶树菇烧豆腐

原料:豆腐、茶树菇、口蘑、青椒、红椒、蚝油、盐、姜片、清水。
做法:1.豆腐切片,青红椒切菱形片,口蘑洗净切片,茶树菇洗净备用;2.锅中倒油烧热,先爆香姜片,再放入豆腐片煎至两面金黄,然后把豆腐稍微推到锅边,接着放入茶树菇,口蘑炒香后,再与豆腐一起拌炒均匀;3.加入蚝油及适量水,一起炒匀后用小火慢慢烧至入味,大约5分钟,再放入少许盐调味,最后放入青红椒片拌炒几下就可以盛出了。



衰老原因



鉴别白酒“望、闻、品”

望
首先观察其颜色,把酒倒入无色透明的玻璃杯中,对着自然光观察。白酒应清澈透明,无悬浮物和沉淀物;然后闻其香气,用鼻子贴近杯口,辨别香气的高低和香气的特点;最后品其味,喝少量酒且在舌面上铺开,分辨味感的厚薄、绵柔、醇和、粗糙以及酸、甜、甘、辣是否

协调,余味有无以及长短。低档劣质白酒一般是用质量差或发霉的粮食做原料,工艺粗糙,设备简陋,通常是冒充名牌酒或畅销酒。这种酒虽然不会喝死人,但由于理化、卫生指标都不合格,对人体同样是有害的。

瓶包装,应倒置对光观察酒液的颜色和悬浮物、沉淀物,除酱香型酒外,大多数白酒都是无色的。若用瓷瓶或带色玻璃瓶包装,稍微摇动后开启,同时观察其色和沉淀物。另外,喝着呛喉、上头的酒,一定是劣质酒。

(小金)

吃“活物”时的注意事项

肉类是人类生活中必不可少少的食物,而动物身上大部分的部位都能够用于食用,有些部位是不能吃的,否则容易生出健康问题。

鸡头不能吃
我国有句民谚:十年鸡头胜砒霜。为何鸡越老,鸡头毒性就越大呢?医学专家分析,其原因是鸡在啄食中会吃进有害的重金属物。

禽“尖翅”不能吃
鸡、鸭、鹅等禽类屁股上端长尾羽的部位,学名“腔上囊”,是淋巴腺体集中的地方,因淋巴腺中的巨噬细胞可吞食病菌和病毒,即使是致癌物质也能吞食,但不能分解,故禽“尖翅”是个藏污纳垢的“仓库”。

鱼“黑衣”不能吃
鱼体腹腔两侧有一层黑色膜衣,是最腥臭、泥土味最浓的部位,含有大量的类脂质、溶菌酶等物质。

兔“臭腺”不能吃
位于外生殖器背面两侧皮下的白鼠腺腺,紧挨着白鼠腺腺的褐色鼠腺腺的褐色和位于直肠两侧壁上的直肠腺,味极腥臭,食用时若不除去,则会使兔肉难以下咽。

畜“三腺”不能吃
猪、牛、羊等动物体上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴结是三种“生理性有害器官”。

羊“悬筋”不能吃
羊“悬筋”(又称“蹄白珠”),一般为圆珠形、串粒状,是羊蹄内发生病变的一种组织。

(小圃)

饭后不宜立即吃水果

在日常的食物中,主要成分是脂肪、糖和蛋白质等,而这些食物在胃里的滞留时间大致为:糖类为1小时左右,蛋白质(蛋白质食品)为2小时至3小时,脂肪为5小时至6小时。

当餐后马上进食水果时,消化慢的淀粉、蛋白质和脂肪会影响消化快的水果(水果食品),这些东西要在胃部停留一两小时或更长时间,跟消化(消化食品)液产生化学作用,分解后才进入小肠吸收,水果被阻碍前进停滞胃内,在华氏104度高温之下腐败。

水果的主要成分是果糖,在胃内的高温下产生发酵反应甚至腐败变化,会生成酒精及毒

素,出现胀气、便秘(便秘食品)等症,给消化道带来不良影响。引起种种疾病,包括胃灼热、消化不良、肚痛等。水果中还含有类黄酮化合物,如果没能及时地进入小肠消化吸收,被食物阻隔在胃内后,经胃内的细菌作用转化为二羟苯甲酸,而摄入的蔬菜(蔬菜食品)中含有硫酸盐,在这两种化学物质作用下,干扰甲状腺功能,可导致非碘性甲状腺肿。

(果果)

健康饮食

8个喝茶坏习惯

坏习惯1:空腹喝茶
在空腹的时候绝对不能喝茶,这是因为空腹喝茶会稀释胃液,降低消化功能,致使茶叶中不良成分大量入血,引发头晕、心慌、手脚无力等症。为了身体健康,饭前是不能喝茶的。

坏习惯2:喝头遍茶
一般泡茶,第一次的茶水肯定是不能喝的,即头遍茶不能喝。这是因为茶叶在栽培与加工过程中难免会受到农药等有害物的污染,茶叶表面总有一定的残留。可见,头遍泡

茶起到的是洗涤作用,是绝对不能喝的。
坏习惯3:饭后喝茶
很多人都爱在饭后喝一杯茶,以此来加强消化食物,达到减肥的效果。但是饭后喝茶正确的方法是餐后一小时再喝茶。这是因为茶叶中含有大量鞣酸,可以与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的物质,长期这样喝茶,造成的后果是人的身体缺铁,甚至会诱发贫血症。

坏习惯4:经期喝茶
月经期间喝茶,容易诱发或加重经期综合症。研究证明,有喝茶习惯的人发生经期紧张症几率比不喝茶的人高出2.4倍,每天喝茶超过4杯的人还增加3倍的发生几率。所以经期是不宜喝茶的,经期是女性每个月必来的事情,但是要谨记喝茶的原则,这样才是对

自己身体好的表现。
坏习惯5:晚上喝茶
晚上喝茶能够达到加强消化食物的效果,但是并不是所有的茶都适合在晚上喝的。晚上最好喝红茶。因为红茶是全发酵茶,刺激性弱。对脾胃虚弱的人来说,喝红茶时加点奶,还可以起到一定的温胃作用。总之要记住晚上喝茶时要少放茶叶,不要泡茶太浓,以免影响睡眠。平时情绪容易激动或比较敏感、睡眠质量欠佳者和身体较弱的人,晚上还是最好少喝或不喝茶。

坏习惯6:喜喝新茶
新茶不宜多喝,存放不足半个月的新茶更加不能喝。这是因为新茶存放时间短,含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,对胃黏膜有较强的刺激作用,容易导致

发生胃病。
坏习惯7:一年四季喝同样的茶
在不同的气候,不同的节日喝上适合的茶叶,这样才能起到很好的效果。一年四季气候不同,应选用不同的茶种,这样才能真正达到防病养生之功效。比如春季宜喝花茶,夏季宜喝绿茶,秋季宜喝青茶,冬季宜喝红茶。
坏习惯8:患溃疡病喝茶
患有溃疡病的人是绝对不宜喝茶的,因为茶叶中的咖啡因会促进胃酸分泌,升高胃酸浓度,诱发溃疡甚至穿孔,这样的后果是非常严重的,平常空腹喝茶就已经不利于肠胃了,如果肠胃还有溃疡的人更加不适合,喝茶不仅不养生,还绝对是一大伤害。

(曹寅)

