

立秋进补八大禁忌

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,立秋后进补十分必要。但进补不可乱补,应注意八忌:

一忌无病乱补。无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,血中胆固醇增多,易诱发心脑血管疾病。
二忌虚实不分。中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别,但用膳对象分为偏寒偏热两大类。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡脉沉细。偏热者,则手足心热,口干,口苦,口臭,大便干结,小便秘赤,舌质红,脉数。若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加油”。

三忌多多益善。任何补药服用过量都有害,认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过量服用维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。
四忌凡补必肉。动物性食物无疑是补品中的良剂,它不仅有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久服多服,对胃功能已减退的老年人来说,常常不堪重负,而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂类、糖类等物质,又往往是心脑血管病、癌症等

老年常见病、多发病的病因。饮食清淡也不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。现代营养学观点认为,新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素,是人体必不可少的营养物质。
五忌以药代食。药补不如食补,重药物轻食物是不科学的。殊不知许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃芹菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。
六忌重“进”轻“出”。随着人民生活水平的提高,不少家庭天天有荤腥,餐餐大油膩,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质,需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便无规

律甚至便秘,故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。
七忌恒“补”不变。有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人,不但各脏器功能均有不同程度的减退,需要全面地系统地加以调理,而且不同的季节,对保健药物和食物也有不同的需求。因此,根据不同情况予以调整是十分必要的,不能恒补不变,一补到底。
八忌越贵越补。“物以稀为贵”,那些高贵的传统食品如燕窝、鱼翅之类,其实并无奇特的食疗作用,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有值得重视的食疗价值。另外,凡食疗均有一定的对象和适应症,故应根据需要来确定药膳,“缺什么,补什么”,切勿因贵贱来分高低,尤其是老年群体,更应以实用和价格低廉为滋补原则。 (海燕)

买鸡公山粮液源系列产品 赢取iphone4

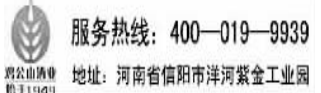
本报讯 (记者 曹威)为感谢新老客户对鸡公山粮液源系列产品的青睐,近日,我市鸡公山酒业推出答谢活动,凡购买鸡公山粮液源系列产品,有机会赢得苹果手机。

市鸡公山酒业重点打造的核心战略产品。

据鸡公山酒厂的负责人表示,鸡公山粮液源系列产品均取自天然南湾湖湖水,辅以五粮配方,精选典藏原酒精华,精心酿制而成。其味纯正,其香浓郁,其质清透,品后回味悠长。同时该酒经科学配比,精心设计,优中选优,筛选成型,有香味入口如怡,入腹一条线的特点。

为此,鸡公山酒业推出答谢活动,凡购买鸡公山粮液源系列产品,均有机会赢取10元、20元现金,同时还有机会赢得iphone4手机。

随后记者在采访中了解到,鸡公山粮液源系列产品分为3款,即古酒留香——酒之源、红动中原——红之源、天下根亲——根之源,都有寻根溯源,人文典范之意,同时也是我



光山县四大名菜

光山地处秦岭——淮河这条中国重要的地理分界线上。气候温暖湿润,一年四季分明。历史上的光山隶属楚地,饮食习惯也与语音一样同具楚地特征。如流传已久的光山四大名菜就是如此。

光山县四大名菜之一——老鳖下卤罐。将野生的两年龄(1000克左右)的甲鱼现杀,焯水滤干,放入陈年老卤罐中旺火烧滚,再用文火炖两小时,以漏勺捞出,整只或撕片装盘,趁热吃。卤味香浓,肉鲜美味,营养丰富,是难得一见的珍馐美味。现代医学研究表明,甲鱼肉有滋阴补肾,消除水肿,抑制肿瘤细胞再生的作用。尤其是野生甲鱼,更是食疗中的上品!

光山县四大名菜之二——腊肉炖黄鳝。取2两左右的野生黄鳝500克,干腊肉250克。黄鳝现杀,焯水滤干;腊肉切5厘米长、2.5厘米宽、0.5厘米厚的肉片,滚水焯透。腊肉先入砂罐中煨七分熟,再放入黄鳝同煨至烂熟。盛入紫砂钵或紫砂碗中,以调羹勺取食。此

光山县四大名菜

菜配方独特,腊味浓郁;滋阴壮阳,补中益气,去水肿,消肿瘤。以野生黄鳝、家养猪肉为上乘。

光山县四大名菜之三——泥鳅拱大蒜。野生活泥鳅500克,以淡盐水养24小时,吐出泥土,消除泥味。取出泥鳅,剖洗干净,滤去水分,放大铁锅中用中火煎至微黄盛起。炒锅放油,烧至七成热时将泥鳅入锅中炸至金黄色捞出,炒锅置旺火上烧热,把事先准备好的大蒜段下锅煸炒,至颜色微绿时放入泥鳅,加清汤少许,改中火烧至汤快干时,勾芡、调味装盘,滴几滴小磨香油即可食用。这道菜蒜香肉鲜,令人食欲。补中益气、滋阴壮阳。强身健体、防溢汗,亦是味中珍品。
光山县四大名菜之四——香椿炒

鸡蛋。土鸡蛋4个至6个,香椿嫩芽100克。香椿洗净切细末。炒锅置旺火上放油烧热,投入蒜瓣末、姜末、香椿末略翻炒,待香椿变色时,将打好搅匀的鸡蛋淋入锅中,用筷子快速搅动。成蛋花状时调味出锅装盘,滴几滴小磨香油即成。

以上四道菜为光山传统名菜,因天然而美味,因营养丰富而富有药用价值而著名。



鸭肉

鸭的营养价值很高,脂肪含量适中,比猪肉高,比猪肉低,并较均匀地分布于全身组织中。鸭肉中所含的烟酸是构成人体两种重要辅酶的成分之一,对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。鸭肉中的脂肪酸熔点低,易于消化,与其他肉类相比,鸭肉所含B族维生素和E族较多,因此既能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症,还能延缓衰老。

为清补佳品。鸭肉中胆固醇含量相对来说并不算高,所以胖人也可以吃些鸭肉一饱口福。

夏季经常食用老鸭汤,既能补充身体消耗的营养,又能祛除暑热带来的不适。煲老鸭汤可加入莲藕、冬瓜等蔬菜,或加配芡实、薏苡仁,既可荤素搭配,营养互补,又能补益虚损、滋阴健脾、增进食欲;鸭汤加入海带,可软化血管,降低血压,尤其对老年性动脉硬化和高血压、心脏病有较好的疗效;鸭汤加入竹笋,对老年人痔疮流血有一定的疗效。因此,民间认为鸭是“补虚劳的圣药”。 (丫丫)



筒鲜鱼

商城县地方风味名菜,久为民间喜食。入冬时节,将2斤以上的鲜鱼刮鳞去脏,洗净沥干后切成块状,拌入适量食盐装入鲜毛竹筒内,密封置于阴凉处。月余后,取出以清汤加佐料煮沸食用,肉质鲜嫩,竹香中略带腐乳味,别具一格。后因鲜毛竹紧缺,民间多改以陶制坛罐作容器,味稍逊。

商城 摄

一捏就扁有问题

董金狮介绍,荧光物质不像一般化学成分那样容易被分解,而是在人体内蓄积,大大削减人体免疫力,危害人体健康,一旦进入人体,如果剂量达到一定程度极有可能使细胞发生癌变,导致癌症病发。荧光增白剂和伤口接触后,会与伤口外的蛋白质结合,阻碍伤口的愈合。

董金狮指出,消费者在选择鉴别时要学会“一看二闻三动手”,第一是看,要看外包装上的标识信息如生产企业信息、生产许可证标志及编号、生产日期及保质期、储存及使用条件等是否齐全;纸杯的颜色不要过于鲜艳,最好选用没有印刷的纸杯;纸杯对着光线看没有杂质。第二就是闻,闻纸杯有没有刺鼻的异味,特别是油墨的味道,或者是发霉的味道。第三就是动手捏一下,好的纸杯很硬,有回弹性,劣质的纸杯往往捏了以后很软,没有回弹性,一捏就扁了。(摘自《京华时报》)

警惕:方便面桶是否荧光超标 一看二闻三动手

近日,部分品牌方便面桶陷入荧光物质含量超标风波。涉事企业及相关协会则纷纷回应称其产品符合国标。

环保专家董金狮表示,荧光物质剂量达到一定程度可致癌。

超标来源或为废纸 今年5月至7月,国际食品包装协会对北京、上海等地的方便面(碗)桶、一次性纸杯等制品进行了调查和检测。调查结果显示,有36个双层的纸质样品的外层荧光物质大部分均不符合食品用纸标准规定,其中不乏知名品牌。相关人士告诉记者,目前施行的国家强制性标准GB11680-1989《食品包装用原纸卫生标准》中并没

有将纸制品分为内层与外层用纸,是统一的一个标准,该标准要求食品用纸必须是原浆纸,对荧光物质指标要求是“每100平方厘米纸样中最大荧光面积不得大于5平方厘米”,而且不得使用回收纸,但对非直接接触食品的包装用纸并没有规定。

另外,某些企业认为与食品直接接触的部分需符合食品级要求,而非食品接触部分可以使用再生纸,只要再生纸处理至无有害物质即可用于食品包装。企业这么做的最大原因还在于成本。据了解,如果用食品级原纸代替方便面桶外层的再生纸,那么一个纸桶的价格会提高5分钱左右。

发烧忌喝茶

茶叶中咖啡碱不但能使人体体温升高,而且还会降低药效。

肝脏病人忌饮茶

茶叶中的咖啡碱等物质绝大部分经肝脏代谢,若肝脏有病,饮茶过多超过肝脏代谢能力,就会有损于肝脏组织。

神经衰弱慎饮茶

茶叶中的咖啡碱有兴奋中枢的作用,神经衰弱饮浓茶,尤其是下午和晚上,就会引起失眠,加重病情,可以在白天的上午及午后各饮一次茶,在上午不妨饮花茶,午后饮绿茶,晚上不饮茶。这样,患者会白天精神振奋,夜间静气舒心,可以早点入睡。

孕妇忌饮茶,尤其是不宜喝浓茶

茶叶中含有大量茶多酚、咖啡碱等,对胎儿在母腹中的成长有许多不利因素,为使胎儿的智力得到正常发育,避免咖啡碱对胎儿的过份刺激,孕妇应少饮或不饮茶。

妇女哺乳期不宜饮茶

哺乳期饮浓茶,过多的咖啡碱会进入乳汁,小孩吸乳后会间接的产生兴奋,易引起少眠和多啼哭。

溃疡病患者慎饮茶

茶是一种胃酸分泌刺激剂,饮茶可引起胃酸分泌量加大,增加对溃疡面的刺激,常饮浓茶会促使病情恶化。

营养不良忌饮茶

茶叶有分解脂肪的功能,营养不良的人,再饮茶分解脂肪,会使营养更加不良。

饮茶需要注意的禁忌

醉酒慎饮茶

茶叶有兴奋神经中枢的作用,醉酒后喝茶会加重心脏负担。

慎用茶水服药

茶叶中的鞣酸、茶碱,可以和某些药物发生化学变化,因而,在服用催眠、镇静等药物和服用含铁补血药、酶制剂药,含蛋白质等药物时,不宜用茶水送药,以免影响药效。

贫血患者忌饮茶

茶叶中的鞣酸可与铁结合成不溶性的终合物,使体内得不到足够铁的来源,故贫血患者不宜饮茶。

尿结石患者忌饮茶

尿路结石通常是草酸钙结石,由于茶含有草酸,会随尿液排泄的钙质而形成结石,若尿结石患者再大量饮茶,会加重病情。

忌空腹饮茶

空腹饮茶会冲淡胃酸,还会抑制胃液分泌,妨碍消化,甚至会引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象,并影响对蛋白质的吸收,还会引起胃粘膜炎。

忌饭前饭后大量饮茶

饭前饭后20分钟左右不宜饮茶,若饮茶,会冲淡胃液,影响食物消化,而且因为茶中含有草酸,草酸会与食物中的铁质和蛋白质发生反应,影响人体对铁和蛋白质的吸收。

忌睡前饮茶

睡前2小时内最好不要饮茶,饮茶会使精神兴奋,影响睡眠,甚至失眠,尤其是新采的绿茶,饮用后,神经极易兴奋,造成失眠。

忌饮隔夜茶

饮茶以泡饮为好,茶水放久了,不仅会失去维生素等营养成分,而且易发酸变质,饮了易生病。

忌饮头道茶

因为现代茶叶在种植、加工、包装的过程中难免会受到农药、化肥、尘土等物质的污染。头道茶其实是洗茶的水,应尽快到出后再冲入开水,这样泡出的茶水才是最卫生的茶。

忌饮用劣质茶或变质茶

茶不易妥善保管,易吸湿而霉变,而有些人出于爱茶节约,舍不得丢弃已霉变的茶,变质的茶中含有大量对人体有害的物质和病菌,

15种食物 常吃让你健康

牛奶

喝一杯240毫升的脱脂或低脂牛奶即能吸收到300毫克的钙质。钙质能强健骨骼和牙齿,富含钙的饮食能降低高血压、肺癌、结肠癌等机率,也能舒缓经前症候群。

除了钙质牛奶中还含有丰富的蛋白质、维生素A、D、维生素B12、核黄素和烟碱酸等。
富含维生素A、C矿物质钾、钙、硒等β胡萝卜素及纤维热量低。多吃可以增强抵抗力减少罹患心血管疾病及数种癌症的机率。

香蕉

虽然一根香蕉大概有120卡,却是维生素B6、C和纤维的良好来源,丰富的钾也有助于调节血压。香蕉含有的生物碱(alkaloid)能振奋精神,很适合当点心补充热量。除了直接吃,也可以混合在果汁中或加到谷类早餐里。

柳橙汁

喝一杯新鲜的柳橙汁就可以摄取到超过每日建议量的维生素C,维生素C是重要的抗氧化物,能消除自由基强化免疫功能,利于铁质吸收。柳橙汁还富含钾及叶酸,叶酸对育龄妇女相当重要,可以预防畸胎和直肠癌。

蔬菜沙拉

最容易出现到多样蔬菜的方法,提供充足的维生素、矿物质和纤维。可以把数种绿色蔬菜混合后(例如富含维生素A、叶酸的莴苣和菠菜纤维多的生菜),再加上西红柿、红萝卜、小黄瓜。研究指出,一天至少三份的蔬菜可以降低罹患癌症、心血管疾病和糖尿病的机率,对维持皮肤健康也有帮助,不过高热量的沙拉酱不要加太多。

花生酱

坚果类中的花生富含蛋白质、纤维、锌和维生素E,也是维生素B1、烟碱酸、叶酸的良好来源,其所含的单元不饱和脂肪酸可以增加血液中的好胆固醇(hdl),降低坏的胆固醇(ldl),保护心血管。

番薯

番薯富含钾、纤维、维生素C,还有重要的抗氧化物质胡萝卜素,有益皮肤健康。
深海鱼中的OMEGA-3脂肪酸可以降低血液中坏的胆固醇保护心血管,一周吃一到两次鲑鱼可以预防心

豆类

豆类是蛋白质、铁、纤维良好来源,脂肪含量低,有助于降低胆固醇,并含有叶酸、钾、锌等,营养价值很高。豆类皮中的黄酮类(flavonoid)化合物,是强有力的抗氧化剂,研究指出,多吃豆类能降低罹患子宫癌的危险。豌豆、四季豆、菜豆当蔬菜吃,红绿豆煮成五谷饭,黄豆、黑豆可以打成豆浆。(爱美)

入秋之后最适宜吃丝瓜 美容润肺营养高

秋季时节,绿莹莹的丝瓜大量上市。丝瓜的营养成分很高,它含有蛋白质、脂肪、糖、钙、铁、磷、胡萝卜素、维生素等多种营养成分。

丝瓜性味甘平、无毒,它有清热化痰、凉血、解毒的作用,可配伍治疗热病烦渴、痰喘咳嗽、伤风、痔漏、血淋、疔

健康饮食

是绝对不能饮用的。

儿童不宜喝浓茶

因为茶叶浓度大时,茶多酚的含量太多,易与食物中的铁发生作用,不利于铁的吸收,易引起儿童的缺铁性贫血。

冠心病患者慎喝浓茶

对于心率过快、早搏或心房纤颤的冠心病者,因茶中的咖啡碱、茶碱都是兴奋剂,能增强心脏的机能,大量喝茶会使心跳加快,往往会导致其发病或加重病情,因此这类人只能喝一些淡茶。

老年人不宜饮生茶

所谓生茶是指杀青后不经揉捻而直接烘干的烘青绿茶。这种茶的外形自然翠绿,内含成分与鲜叶所含的化合物基本相同,低沸点的醛醇化合物转化与挥发不多,香味带严重的生青气。老年人饮了这种绿茶,对胃粘膜的刺激很强,饮后易产生胃痛;青年人饮后也会觉得胃部不适,即通常所说的“刮胃”。

高血压患者不宜饮浓茶

头泡茶每克用沸水量少于50毫升的为“浓茶”。高血压患者若饮过浓的茶,由于咖啡碱的兴奋作用会引发血压升高,不利于健康。(刘希洋)



董酒系列三:宝藏篇

陈酿十多年的国家宝藏

白酒界的国家宝藏 国密董酒——唯一被三次列为国家机密的名酒,在中国白酒版图占有特殊的地位。“国密”的身份让它笼罩着神秘而高贵的光环,而上世纪八九十年代辉煌之后,又让它充满了曲折传奇的色彩。2007年,当这一国家级的宝藏被重新发掘出来,董酒回归中国名酒的版图,引发了消费者和投资界的浓厚兴趣。

董酒系列三:宝藏篇 董酒情结 “云烟、贵酒”一度是人们口头禅和不二之选,在老一辈人的心中,“贵酒”所象征的品质、风格是不可替代的,甚至已经成为一种挥之不去的情结。

程携夫人来董酒公司买酒。董酒在老一辈人心目中的份量由此一斑。

投资界:谁将掘得下一个宝藏 封坛十多年的美酒,在今天可卖上数倍的价格;尘封十多年的国密宝藏,在今天其投资价值难用金钱估量。尤其是董酒这样的民族瑰宝,其老八大名酒身份、“国密”金字招牌本身就具有极强的市场号召力;重新上市后整体品牌形象得到极大更新和提升。投资界人士认为,在白酒产业升级和消费升级的背景下,这样具有先天、后发双重优势的白酒品牌尤其值得注意,其巨大的投资潜力和回报空间,将成为白酒投资领域的下一个财富金矿。

董酒信阳市董酒地址:中环路中段

品鉴热线:0376-3227688(特本报可在品鉴馆领取精美小酒一瓶)

在董酒沉寂的十几年里,很多董酒迷不惜跋山涉水,亲赴遵义购买董酒。远在海峡对岸的60多岁台湾客人何建中,2007年10月份就专