

你适合喝哪种腊八粥

按照我国民俗,每年农历十二月初八叫“腊八”,此日民间有吃腊八粥的风俗习惯。那是用大米或糯米,加各种豆类及干果,如莲子、大枣、栗子、杏仁、花生、核桃、百合、桂圆肉等,也还可以再加各种花色食物及调味品,煮成一种特殊的粥。在过去,腊八粥除自家吃之外,还分送给邻家及亲友,很有吉祥和健康之意。今年又到“腊八”了,中医营养专家李学芳说,腊八粥可以选择的材料比一般单一原料制成的粥更能满足人体的多种营养需要。所以制作腊八粥,选料特别有讲究,尤其是具有食疗作用的原料,要根据身体状况投放。

1.高血压:薏米预防高血压

常用的有粳米、糯米和薏米等。粳米含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分,具有补中益气、养脾胃、除烦止渴、益精等功用。糯米具有温脾益气的作用,适于脾胃功能低下者食用,对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定辅助治疗作用。中医认为薏米具有健脾、补肺、清热的功能,经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。富含膳食纤维的薏米有预防高血脂、高血压及心血管疾病的功效。

2.肾亏:栗子能补肾益气

花生和核桃是熬制腊八粥不可缺少的原料。花生有“长生果”的美称,具有润脾、和胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋骨的作用,还能够增进食欲,核桃仁中所含的维生素E更是医学界公认的抗衰老药物。对于经常失眠的患者,如果在粥里加点龙眼肉、酸枣仁将会起到很好的养心安神的作

用;莲子可补气健脾;枸杞子具有延年益寿的作用,对血脂也有辅助的调节作用,是老年人的食疗佳品;大枣也是一种益气养血、健脾的食疗佳品,对脾胃虚弱、血虚萎黄和肺虚咳嗽等症有一定疗效;松子仁能滋润心肺、通调大肠,栗子能补肾益气、治腰酸腿软。

3.糖尿病:燕麦降低胆固醇浓度

燕麦具有降低血中胆固醇浓度的作用,食用燕麦后可减缓血糖值的上升,在碳水化合物食品中添加燕麦后可抑制血糖值上升,因此对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者,不妨在粥里放点燕麦。腊八粥中的各种豆很好,能使蛋白互补,而且纤维素较高。许多研究已证实富含膳食纤维的食物可降低血糖,特别是燕麦、大麦和一些豆类所含的可溶性纤维,可在胃内形成黏稠物质,影响葡萄糖的吸收和利用,不会导致餐后血糖突然上升。某些坚果,如花生、杏仁中的膳食纤维含量也较高,还含有可调节血脂、



降低血脂的不饱和脂肪酸。即便是含淀粉较多的栗子、莲子的膳食纤维含量也都在1.2%~3%之间,其血糖生成指数也远比精制的米面低。荞麦中含有铬,有加强胰岛素的作用,在临床上用于糖尿病的营养治疗。所以,糖尿病病人可多选燕麦和荞麦作主料。糖尿病病人喝腊八粥最好不要放糖。

4.心血管病:黄豆降低血胆固醇

黄豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等,营养十分丰富,并且具有降低血中胆固醇、预防心血管疾病、抑制多种恶性肿瘤、预防骨质疏松等多种保健功能。赤小豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等,中医认为本品具有健脾、消肿之功,对于脾虚腹泻以及水肿有一定的辅助治疗作用。绿豆则对高血压有辅疗的功效。

5.粥油:多喝粥油美容

许多黑色食品都是绝好的美容食品。比如黑米,含有多种维生素和锌、铁、硒等营养物质。中医认为,黑米能滋阴益肾,明目活血。黑豆蛋白质含量高,质量好,还含有丰富的不饱和脂肪酸和钙、铁、胡萝卜素等。食用油中饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的比值对人体健美影响很大。核桃仁中含有美容不可缺少的维生素E,堪称美容食品之冠。松子的美容作用也非常好。

不少女性朋友都喜欢喝腊八粥来美容,但是这里还有个美容小秘密,那就是不要舍弃粥油。粥油其实就是煮粥时反复煮沸而浮于粥面上的那层浓稠的液体,也称米油。中

医认为,粥油味甘性平,每日若能喝一碗粥油,黑瘦者不出百日即可肥白。

6.准妈妈:香软腊八粥最适合

女性怀孕早期一般早孕反应严重,此时应选择容易消化的食物以减少呕吐,粥就是一种很好的选择,更何况是香糯软烂的腊八粥。孕中期,胎儿生长加快,需要补充能量,同时对铁的需要量增加,而孕晚期则需要加强钙的补充。所以,对准妈妈和新妈妈来说,以下食物可以多考虑一些:糙米中含有大于100毫克/千克的钙,花生仁、大豆、黑豆、青豆、枣中都含有较丰富的钙,大豆和坚果中含有较高的铁。

7.老年人:可多放点大豆

老年人应饮食多样化,多吃大豆及其制品,腊八粥符合这些要求。而且腊八粥多在晚上食用,也符合老年人的饮食习惯。大豆中丰富的生物活性物质大豆异黄酮可以抑制体内脂质过氧化,能够预防骨质疏松症。老年人胃肠功能减弱,腊八粥正好软烂易消化,加上粗细搭配,富含膳食纤维,能增加肠蠕动,对预防老年性便秘有一定作用。此外,由于粥中水分较多,稀的食品容易引起胃酸过多分泌,刺激肠胃引起疼痛。所以,肠胃不好的人可以把腊八粥稍微熬稠一些,而且最好在食用腊八粥的同时吃些干的食物,如烧饼、馒头等。

腊八粥虽为节令小吃,但由于现在各种配料一年四季都有,且易于人体吸收,老少皆宜,所以腊八粥不必等到腊月初八才喝,它可以作为日常营养配餐和调剂饮食生活的一道美食,尤其适宜年老体弱或病后脾胃虚弱者食用。(刘晶晶)



让头发也“吃”点水果

如果你的头发干枯或者多油,或者易断,那或许是“馋嘴的”它们也需要一些营养,你可以想办法给它们吃点水果,它们就会重新光鲜起来。

用芒果护发

泰国人的头发乌黑闪亮,走在泰国街头常常看见用芒果洗头的人。假如你家里有条件,可以把芒果榨汁,把芒果渣与一汤匙柠檬汁混合涂抹于头发上,然后轻轻按摩,戴上浴帽20分钟,再冲洗干净。

芒果中的维生素含量很高,还含有头发非常需要的磷等矿物质。

柚子皮拯救断发

时常染发或者烫发的人,头发干枯容易折断。可以将柚子皮浸泡在热水中24小时后,用浸泡过柚子皮的水洗头,可增强头发的坚韧性。

这主要因为柚子中含有丰富的蛋白质、纤维和油脂,这些对头发的滋养是非常明显的。

橄榄油避免干燥

橄榄油用来美容效果很不错,美发效果也很好,可以把橄榄油加入水中再喷洒在头发上,头发会亮泽滋润,坚持两个月后,干燥的情况会得到根本的改善。

(艾美)

粗粮吃得少 易患糖尿病

吃对食物,才会健康。据美国“网络医学博士”网站近日报道,科学家在一份研究报告中指出,白米和白面包等淀粉类食物会增加人们患糖尿病的风险。其中每天进食300克以上白米的人,患糖尿病的风险会增加78%。报告同时指出,适量进食全谷类食物有助降低风险。

美国纳什维尔·范德比尔特大学的拉奎尔·维里嘉斯博士及其研究小组对6.4万人进行了为期5年的追踪研究,记录了他们的日常饮食和生活习惯。研究过程中,有1608名受访者患上了糖尿病。数据显示,常吃白米、白面包和面条的人患病几率比较高,其中每天吃超过300克白米的人,患糖尿病的可能性比每天吃200克以下白米的人高出78%。

波士顿大学公共卫生学院的苏普里娅·克里什南表示,在日常食谱中增加纤维含量,就能减少这种风险,这并不困难。他说:“人们只要用全麦面包代替白面包,或者多食用些小麦片、燕麦片等粗粮,他们每日进食的纤维量就会从低级升至中级,这相当于把患糖尿病的风险减少10%。”

(陈实)

怕冷女性冬季特别食谱

一到寒冷季节,很多女性便会感到全身发冷,手、足等末梢部位尤甚。为什么女性更怕冷?研究表明,耐寒能力较差的女性与男性相比,血液中铁元素含量不足,血浆甲状腺素水平降低。铁是制造血红蛋白的重要原料,担负着身体内氧的运输代谢功能,若女性膳食中含铁较低,易患缺铁性贫血,致使营养素得不到充分的氧化,产热不够就容易感到寒冷;甲状腺素具有生热效应,它能使基础代谢增高,皮肤

血液循环加快,如果长期缺碘便会影响甲状腺激素的合成,机体的御寒能力也会因此降低。

因此,营养学家指出,女性铁应每日摄入18毫克,但大多数女性没有达到这个标准。如果在饮食上选用一些补气助阳的食物,可使代谢加快,分泌功能增强,可有效地改善畏寒现象。当然,除了保证一定的食量,摄入充足的热量外,应有意识地多吃一些富含铁质的食物。比如:

●肉类 肉类中以狗肉、羊

肉、牛肉、鹿肉、公鸡肉、鸭肉、鹌鹑肉、鲫鱼、乌鱼肉、章鱼肉、草鱼肉的御寒效果为最佳。它们富含蛋白质、碳水化合物及脂肪,产热量多,有益肾壮阳、温中暖下、补气生血之功效。

●根茎类 据研究,女性尤其是老年人怕冷与体内无机盐缺乏有关。胡萝卜、山芋、青菜、大白菜、藕、菜花、大葱、土豆等根茎类蔬菜中含有大量的矿物质,可将它们与肉类御寒食物掺杂食用。

●含铁食物 缺铁性贫血的女性容易怕冷,因此应多食一些含铁的食物,如动物血、蛋黄、驴肉、猪肝、牛肾、羊舌、黄豆、芝麻、腐竹、黑木耳等。

●含碘食物 人体的甲状腺分泌一种叫甲状腺素的激素,具有产热效应,而甲状腺素由碘和酪氨酸组成。酪氨酸可由体内“生产”,碘却得靠外界补充。海带、紫菜、贝壳类、牡蛎、沙丁鱼、菠菜、鱼虾等食物含碘丰富,不妨选择食用。(李鹏源)



八招度过健康一年

拥有健康的生活,说起来容易,做起来难。新年伊始,有关专家向读者介绍了8种方法,教你识别陷阱,在新的一年里聪明消费,健康生活。

1.不可迷信网络。通过网络浏览一些健康信息时,先打开“关于我们”这个链接,查看一下网站的主办者和网站内容来源,只有那些权威网站发布的信息才值得信任。

2.怀疑“科学证据”。一项高质量的科学成果经得起反复验证,并且会在权威科学期刊上发表。如果某些宣传不能提供科学论据,没有信息来源,那就要提高警惕。

3.关注食品成分。主要留意是否含有反式脂肪(可导致“坏”胆固醇、阻塞动脉)、玉米糖浆(致糖尿病)和盐(损害心血管,引发高血压)。50岁以上及高血压患者,每天食盐摄入量不要超过1.5克。

4.警惕药物广告。一般只有新药和高价药才做广告。

5.不要依赖保健品。那些越是声称功效齐全、见效迅速的保健品越值得怀疑。

6.没有“轻松减肥”。健康减肥需要一段时期的努力和生活方式的改变,一周减肥不能超过1.5公斤。

7.验证专家身份。当你听到广告中某个专家的观点时,一定要了解专家的身份,要相信那些权威、值得信任的专家。

8.算算哪种健康保险性价比更高。合适的健康保险,会让生活更有质量。(刘波)