



中秋月饼咋吃?

编者按:

过几天就是中秋节了,相信所有的家庭都备了月饼准备晚上赏月时品尝。健康在,快乐在!品尝美味月饼的时候我们要注意些什么呢?

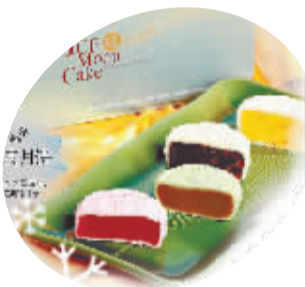
吃啥馅儿的月饼能养生?

月饼属于节庆食品,中秋节赏月品月饼,是我国的传统习俗,莲蓉月饼以其口感香滑细腻一直受到人们的喜爱。

莲子是莲蓉月饼莲蓉馅的主要原料,莲子有红莲子和白莲子之分,因此莲蓉也就有红白莲蓉之分。莲子为莲科植物莲的种子,待秋季果实成熟时割取莲房,取出果实,除去果皮干燥后即成为红莲子,红莲子经过加工去皮后就成为白莲子。

从营养成分上看,红白莲子相差无几,都富含人体所需的蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁及多种维生素等营养元素,是老幼皆宜的食品;从药用角度来看,莲子具有补中益气、养心益肾、镇静安神、健脾养胃等功效,可用于体质虚弱或病(产)后脾胃虚弱、心烦易怒、失眠多梦、食欲不振者以及妇女血虚腰酸、白带增多,男子肾气虚之遗精等病症。红莲子更多用于补血养颜,而白莲子则在补气上稍胜一筹;口感上白莲子煮后软而糯,清香可口,红莲子则不易煮烂,肉质较硬且稍涩。

莲子虽有很好的滋补作用,但制成馅料后,加入了大量的糖和油,摇身变为高脂肪、高糖分的



食品,多吃不但会影响血糖、血脂,还不利于胃肠健康,因此无论何种月饼只可浅尝,每次最好只吃四分之一,以避免摄入过多的热量和油脂。品尝月饼最好泡一杯热茶或备一杯白开水,可帮助去油腻,同时由于茶所含热量低,相对于可乐、咖啡等饮料更适合搭配月饼食用。中医认为月饼甘甜油腻,遇热则“化”(消化),遇冷则“凝”(积滞),易导致恶心、厌食、腹痛等胃肠道症状。另外,醋饮品也是月饼不错的搭配,其中的醋酸不仅可以起到软化血管、降低血压、消除积滞的功效,还能促进食物中钙、磷、铁等成分的溶解,有利于身体对营养物质的吸收,具有较好的健脾胃和助消化的作用。(张明)

中秋月饼怎么吃才有益健康?

月饼不能当早餐
很多家庭自己买的、亲朋好友送的、单位发的月饼,仅凭中秋节一个夜晚是无法“消灭”掉的,因此有的人就把月饼当成了早餐和零食,早起吃上两块,饿的时候再吃一块。消化科医师指出,月饼并不适合当早餐。虽然月饼的热量比较大,但其营养成分单一,且含糖量和油脂量较大,吃多了还容易引起肠胃不适,这样的食品是不能满足我们对营养早餐的需求的。

月饼最好吃新鲜的
营养科医师提醒,月饼高糖、高油脂的特点决定了月饼的保质期有限,因此月饼最好吃新鲜的,尽量不要存放,尤其是长时间存放,否则高糖、高油脂的月饼里很容易滋生细菌,会增加食用者腹

泻的危险。如果月饼确实一时吃不完,可放入食品袋内或糕点盒内保存。软式月饼可放进干净的篮子里挂在通风处,也可将软硬两类月饼分层堆放在食品柜内。

月饼馅不能“二次开发”

月饼吃不完,扔了又可惜,有些人会把月饼里的红枣、豆沙、蛋黄等馅料取出来再利用。这种方法看起来很“经济”,但从营养学的角度讲是不可取的。营养师指出,月饼富含油脂、糖分,本身营养成分就低,放了一段时间后,其中的营养尤其是矿物质等微量营养素会进一步损失。如果把月饼的馅料再拿来“二次开发”,月饼馅料除了热量外,其他的营养价值就更低了。(杨凤立)

服用中药时应忌口

鹤壁市中医院 田文艺

中医有“药食同源”的观点,因而食物与药物一样,也具有四气(寒、热、温、凉)五味(酸、苦、甘、辛、咸)升降浮沉及归经。忌口是根据病症的寒热虚实及阴阳偏盛,结合食物的四气五味等特性加以确定的。

忌口是中医治病的一个特点,医家对此十分重视,历来有“病人不忌嘴,医生跑断腿”的说法。其有关内容广泛存在于《内经》《伤寒论》《金匮要略》等医籍中。

服用中药时通常应该注意以下几点:
1.不要喝浓茶、抽烟、喝酒。因为茶叶里含有鞣酸,浓茶里含的鞣酸更多,与中药同时会影响有效成分的吸收,降低疗效。

2.不宜吃萝卜(服理气化痰药除外)。因萝卜有消食、破气等功效,特别是服用人参等滋补类中药时,吃萝卜会降低补药的效果,使其失去补益的作用,达不到治疗的目的。

3.忌生冷、油腻。因为生冷类食物刺激胃肠,影响胃肠对药物的吸收;油腻食物不易消化和吸收,而且油腻食物与药物混

合更易阻碍胃肠对药物有效成分的吸收,从而降低疗效。
4.忌食辛辣。特别是热性病症,服清热凉血或滋阴降火药时更不宜吃辛辣。心脏病、高血压、肾病、肝炎病人忌食辛辣、油腻食品。
5.忌食过咸的食品。服荆芥时忌食鱼、虾、蟹;服天冬时忌食鲤鱼;服白术时忌食大蒜等。
6.忌食“发物”。患有疮疡、皮肤病者忌食咸水鱼、虾、蟹及羊肉、牛肉等“发物”。
7.少吃动物内脏。特别是高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化、痛风患者等要禁吃动物内脏。
8.患有消化道疾病,如肝炎、慢性胃炎患者服用健脾、温胃和胃药时,禁食大蒜。大蒜中含有的蒜素能刺激胃肠黏膜,使黏膜充血,所服的中药就不能有效地发挥其治疗作用。



鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

充分利用阳光、空气和水锻炼身体
Take advantage of sunlight air and water to do exercise.

勤洗澡、勤洗衣服
Often have baths and your clothes washed.

养成干净整洁的好习惯
Be clean and neat to develop good habits.

不吸烟、不酗酒、不赌博
No smoking, no alcohol and no gambling.

热烈祝贺

生物芯片上海国家工程研究中心基因检测鹤壁服务站成立

祝鹤壁市父老乡亲中秋节快乐!

“庆佳节,送健康”优惠活动:凡来我公司取样进行基因检测者均有现金返还(疾病易感基因返**500**元,儿童天赋基因返**300**元)! 活动日期:9月12日~9月22日

唯有**基因检测** 您的健康才能预知

人体基因检测项目:
 ▲肿瘤基因 ▲男士综合型
 ▲女士综合型 ▲儿童天赋基因

(鹤壁、濮阳、安阳三市总代理)鹤壁奇芯基因生物科技有限公司
 地址:鹤壁新区鹤煤大道福田二区201号 电话:0392-2966786