

夏日里的消暑食品



绿豆

绿豆蛋白质含量较高,脂肪含量低,钾、钙、镁含量均很高,且含有丰富维生素B1、维生素B2,是补充钾的极好食物。绿豆味甘、性寒,有清热、解毒、消暑的功效。

【绿豆薏米莲子汤】取绿豆25克,薏米5克,莲子(带芯)5克,冰糖10克。绿豆、薏米、莲子分别洗净,再以清水浸泡过夜。锅中置清水500克,加入绿豆、莲子,先以中火煮开,转小火焖烧至酥软。薏米另用小锅煮熟后并入绿豆、莲子锅中,最后加冰糖,小火烧至溶化即可食用。

【适宜人群】为民间夏季普遍食用的饮品,适用于一般人群。糖尿病病人食用时,应少加或不加冰糖,或改用甜味剂。因绿豆、薏米、莲子均含有较高的糖分,食用时要相应减少主食摄入量。

薏米

薏米也称薏仁米、苡米,

营养丰富。薏米性微寒,有健脾、去湿、利尿、开胃的功效。

【薏米红枣汤】薏米100克,红枣50克,陈皮10克,冰糖约150克。薏米用水洗净,浸泡1小时以上。红枣洗净,用水浸泡。陈皮用水浸软,洗净。锅中置清水1200克,放入薏米、陈皮、红枣,用中火煮30分钟后改小火煮30分钟。加冰糖,拌匀即可。

【适宜人群】适用于一般人群。薏米、红枣均有提高人体免疫功能的作用,有健脾益气、利尿除湿、消暑之功效。

莲子

莲子蛋白质含量较高,钾、钙、镁含量也很高,特别是补钾的极好食物。莲子肉性平,莲子芯性寒,有补脾益肾、养心安神的作用。

【莲子百合羹】莲子30克,百合100克,冰糖20克。莲子洗净,用温开水浸泡30分钟,去芯。百合掰瓣,洗净。莲子加水煮至将熟,加入百合,用小火煨至烂熟,调入冰糖,拌匀食用。

【适宜人群】适用于夏季心脾两虚、神疲乏力、气短懒言、心悸失眠等症的亚健康

者,有助消化吸收、补阴益气、健脾养心等功效。

黄瓜

黄瓜又名胡瓜,含柔软细纤维、多种类黄酮。可促进肠道腐败物质排泄,抑制糖转化为脂肪,降低胆固醇的作用。黄瓜性寒,有清热、解渴、利尿的功效。

【黄瓜番茄汁】黄瓜150克,番茄50克,鲜牛奶50克(置冰箱冷却)。将黄瓜、番茄洗净,再用冷开水冲一遍,各取2/3榨成果汁,另1/3黄瓜与番茄切成小块。将黄瓜番茄汁及切成的小块,与冰箱中预冷的牛奶、蜂蜜(或冰糖水)拌匀后即可食用。

【适宜人群】一般人均可食用,是口感极好的消暑饮料。有清热、生津止渴、健脾开胃的功效。腹痛、腹泻者不宜食用。

苦瓜

苦瓜含胡萝卜素、维生素C,钾含量较高,还含有苦瓜苷,其多肽类物质有降血糖作用。

【苦瓜茶】取苦瓜50克~100克,去蒂不去皮,洗净,切碎后置于锅中,加1克~2克绿茶,再加水500克,共煎,去渣,汤水留用。依

个人需要加入冰糖(或砂糖),溶化后装入瓶中,摇匀,放入冰箱,以备随时取饮。

【适宜人群】一般人群均可食用。有开胃、消暑、消脂、去油腻等作用。糖尿病病人食用时,用糖量不宜过多。

荸荠

荸荠又名马蹄、地栗,肉质洁白,味甜多汁,清脆可口。荸荠性寒,有清热凉肝、通便的作用。

【荸荠猕猴桃汁】分别取荸荠与猕猴桃各100克,洗净、去皮,留荸荠、猕猴桃各约25克切成小块,其余榨汁。将榨好的果汁以及荸荠、猕猴桃小块、冰糖水拌匀,即可食用。

【适宜人群】一般人群均可食用,有清热通便、和胃安胆、护肝、促进食欲的作用。

西瓜

西瓜富含水、糖和钾,还含有多种有机酸、番茄红素、酶类。有消烦止渴、解暑热、利尿的作用。

【西瓜香蕉汁】取西瓜200克,榨汁。香蕉50克,切成小块。将香蕉小块放入西瓜汁中拌匀,即可食用。

【适宜人群】一般人群均可食用。冰镇西瓜汁口感更佳,但过冷、过多饮用,易伤及脾胃,食用应有度。(康维)

健康饮食

常喝加钙牛奶易患胆结石

牛奶是许多消费者喜欢的饮品,喝牛奶能补钙也早就是人们所熟知的事了。不仅如此,如今市场上又出现了一些添加了碳酸钙或乳酸钙的高钙牛奶。许多消费者为了补钙也是非高钙奶不饮,专家指出,这种消费观念并不科学。

牛奶本身的钙已经满足了人们的需要,牛奶所含的天然钙是人体最易吸收的。碳酸钙或是其他钙,人体吸收起来是

比较困难的,如果过量的话还容易造成结石。所以,不主张在牛奶里再加钙。

专家指出,天然牛奶是相当完善的饮品,目前市场上的特浓奶和低脂奶的脂肪含量差异其实只有2%左右,对人体的作用差异很小。

鹤壁市爱民医院胃肠科健康热线:3368120 6986862 地址:新区淇河路与107交叉路口向西50米

糖尿病患者治疗新方法



的糖尿病病人采用预防为主的中药干预治疗;对已出现并发症的糖尿病病人,以中医药为主,中西医结合,采用传统与现代医学相结合的方法,使用纯中药(开郁降糖饮)加西药的方法,提高胰岛素的敏感性,恢复胰岛素第一时相分泌的方法。通过引进国际先进的β细胞休息概念,采用目前世界上最先进的糖尿病治疗手段——人工胰岛(胰岛素泵),并使用超短效胰岛素诺和锐,模拟人体胰岛素生理性分泌,保护并恢复胰岛功能,以解决胰岛素抵抗,调节脏腑机能,修复损伤的胰岛。胰岛素泵配合中药诱导初发2型糖尿病患者,长期获得满意的血糖控制。

网站:www.hntjsbyy.com 电话:0392-7221333 免费电话:800-9191-555

QUANU 全友家私 中国名牌

绿色全友 温馨世界

热烈祝贺全友家私(鹤壁)生活馆

2009年7月18日新装开业

不打折 不送礼 价格直接降到底

活动时间:7月18日~19日

活动期间: 老客户凭保修卡,送精美雨伞一把; 进店前100名客户,均有好礼相送。

活动期间: 凡购物客户凭订货合同,即有机会中百万大奖,全友让您的钱更值钱。

★精品大床 780元起	★大理石餐桌椅七件套 1860元起
★成人卧房六件套 3680元起 再送价值1180元的全友环保床垫一张	★高档皮床 2480元起
★精品儿童卧房+书房 3880元起 再送价值880元的全友环保床垫一张	★高档真皮沙发 5980元起
	★精品布艺沙发 2680元起

新品上市

48 Hrs 限时抢购

郑重承诺:
新品本年度最低价
买贵10倍返还差价

地址:新区长途汽车站东80米 电话:0392-6996988