



# 教你吃出“逆生长”

### 研究发现:促进衰老的重要因素是长期的高血糖水平

第一个方法是不吃甜食,并选择那些消化速度比较慢的主食。

比如说,糙米饭比白米饭消化慢,全麦馒头比白馒头消化慢,燕麦片比玉米片消化慢,红小豆、芸豆、蚕豆之类的豆子比所有粮食的消化速度都慢。从烹调方法来说,煮软煮烂的食物消化快,而需要咀嚼的食物消化慢;打碎的食物消化快,颗粒完整的食物消化慢。对于没有消化系统疾病的人来说,选择消化慢的食物,可以在保持血糖反应平稳的同时,餐后还有长时间的充沛体能,不易感觉困倦。

第二个方法是控制糖和淀粉的总量。

即便吃所谓的粗粮,总量也要控制在合理范围内。比如有些人认为玉米是粗粮,每餐吃两个大玉米棒,实际上碳水化合物已经过多,总血糖水平上升幅度就会加大。又比如说,很多人认为水果干很健康,于是大枣、葡萄干、桂圆、杏干等大把地吃,这也会带来太多的糖分,从而提高血糖反应。这些水果干每天吃一把就足够了,否则就要相应扣减主食。

第三个方法是在吃主食的同时,多摄入一些延缓血糖上升的食物。

比如大量的少油蔬菜,以及豆制品、奶类、鱼肉等富含蛋白质的食物。多吃绿叶蔬菜来配合主食尤其有益,因为它不仅能有效提高饱腹感,还有利于预防认知功能的衰退,远离多种癌症、冠心病和糖尿病。

第四个方法是有效提高身体的血糖控制能力,提高胰岛素敏感度。

要做到这一点,最好的方法就是健身减肥。把腰腹上的多余脂肪减掉,胰岛素敏感度就会随之上升,血脂代谢就会回归正常状态;把身体的紧实度提高,让肌肉更加充实,血糖控制能力就会加强。一个全身肌肉充实的人,一个体能充沛耐力十足的人,血糖控制能力必然强大,看起来也会比实际年龄年轻。

总之,千万不要把自己的体能下降归于“老了”。因为,经过饮食调整和运动健身,即便你已经45岁,也完全能够回到30岁时的体能状态。当你走路感到步履轻盈,当你体型重回青春状态的时候,你会相信:健康的生活,真的可以逆转年龄。(范志红)

最近,有一个流行的名词叫“逆生长”。单说影视圈里,呈逆生长的明星就不在少数,有年近四十却拥有二十岁面貌的林志颖,有步入更年期却依旧清丽脱俗的赵雅芝。这些例子都在告诉我们,身份证上的年龄,我们无法改变。但身体的实际年龄,我们有可能逆转。

预防衰老,其实没有什么捷径,主要的方

法,就是做到世界卫生组织提倡的健康四大基石——合理饮食、适度运动、戒烟限酒、心理平衡。本期,跟大家探讨一下怎么通过合理饮食来实现逆生长。

最新研究发现,促进衰老的重要因素是长期的高血糖水平,它会令身体机器不断损坏。那么,怎样才能让餐后血糖保持平稳状态呢?主要有以下四个方法。

## 冬季暖胃妙品糯米怎么吃

中医认为,糯米性温、味甘,入肺、脾经,是一种温和的滋补品,有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的气短无力、妊娠腹胀等症。

糯米的主要功能是温补脾胃,所以对中气虚脾胃弱者有很好的补益作用。糯米与山药熬粥,可强健脾胃;加莲子同熬,可温中止泻。糯米对于哮喘、支气管炎等慢性病患者,恢复期的病人及体虚者,都是一种很好的营养食品。

糯米制成的酒,可用于滋补健身和治疗。如用糯米、杜仲、黄芪、枸杞子、当归等酿成“杜仲糯米酒”,饮之有壮气提神、美容益寿、舒筋活血的功效。还有一种“天麻糯米酒”,是用天麻、党参等配糯米制成,有补脑益智、护发明目、活血行气、延年益寿的作用。

### 下面推荐几款糯米食疗方

○糯米、藕粉、白糖加水适量,揉成团,放于蒸锅笼屉上蒸熟吃。对于饮食差、虚弱、便血者可起到补虚、止血、养胃作用。

○糯米30克、枸杞子15克,水煮食用,喝汤食糯米及枸杞子,每日食两次。对于头晕、目眩、腰酸膝软有作用,还有滋补肝肾及明目的作用。

○糯米50克、黑芝麻30克,二者分开用文火炒成微黄色,共研成末,每天吃几勺。对于气短、须发早白、脱发、病后虚弱等具有补肝肾、润五脏、养胃津的作用。

○糯米30克、板栗30克,水煮熟烂成粥,早餐食用。对腰腿软弱,反胃腹泄等有补中益气、健脾养胃、补肾强筋、活血止血之功效。

○糯米100克、红枣10枚,同煮稀饭常食,可以养胃、止痛,治疗慢性胃炎。

○糯米100克、薏米50克、红枣10枚,煮成粥,每天食用一次,可以益气安神,治疗神经衰弱症。

○糯米100克加水煮粥,熟后加入15克已经捣碎的阿胶,经搅拌再稍煮后即成,有养血止血、滋阴润肺、安胎作用,适用于血虚、尿血、便血、吐血等。但消化不良或感冒、发热患者不宜食用。(王珊珊)

**冯家驴肉**  
常言道:“天上无肉,地上驴肉。”相传冯家驴肉距今已有一百多年的历史,先后获得:上海“九发杯”博览会金奖、“枣庄第二届非物质文化遗产”等荣誉称号。  
本品在原有的工艺上增加真空包装,是旅游、携带馈赠亲友的上等佳品,素有“没有驴肉不成宴”之称。  
电话: 0632-6511768  
地址: 枣庄市台儿庄区泥沟镇驻地

## 5种食物是天然青霉素

**鸡汤:**被誉为“天然青霉素”,每天喝上一碗,就能帮助缓解流感症状。它不仅补充蛋白质和水分,还具备一定的消炎功能。

**牡蛎:**含有大量的锌。锌能缩短成人感冒的时间,只需要一个中等大小的牡蛎,就能满足一天锌的需求量。

**大蒜:**能杀菌并能缓解喉咙痛和咳嗽症状,每天1~2瓣蒜就能达到效果。大蒜素是杀菌的主要成分,为了让其更好地析出并发挥功效,切碎后静置10~15分钟生吃是最好的办法。另外,还可以沏杯大蒜茶,将切碎的蒜放入烧开的水中,浸泡几分钟,待温度不烫手时饮用。

**姜:**感冒是因为进了寒气,不妨与姜中和一下。姜可以刺激消化酶的分泌,从而减少恶心的症状。除了烹制时加入姜丝外,姜还可以做茶。加大约500毫升冷水,放入大概2厘米左右的新鲜姜丝,煮沸后再闷5~10分钟,晾至常温后饮用即可,还可以加些蜂蜜调味。

**热茶:**绿茶、乌龙和红茶中含有很多抵抗疾病的抗氧化剂,而且茶的热气能够缓解肺部的阻塞感。在热茶中兑一些蜂蜜和柠檬汁,也可以缓解喉咙痛痒的症状。(齐悦)

## 香橙炖蛋滋润喉咙

温差大容易感冒,特别是早出晚归的上班族。有几声咳嗽倒不至于要去医院吃药,简单的食疗就很适合。给你介绍一款可以在家DIY的小吃——香橙炖蛋,让你品尝美食摆脱咳嗽的困扰。

●材料:橙子1个、鸡蛋1个、牛奶50ml、白糖20g。

●做法:  
1.橙子从顶端1/3处切开,挤出橙汁备用并将橙子内部的筋膜去除干净。

2.橙汁里加入白糖搅拌至融化,用小茶筛过滤掉果渣,取出果汁备用。

3.鸡蛋打散,加入约30克(约两大汤匙)橙汁搅匀后,加入等量牛奶搅匀,再一次用小茶筛过滤掉杂质。

4.空橙子放入小碗内固定,再倒入牛奶香橙蛋液至八分满,表面包上保鲜膜。蒸锅水开后,将橙子放入,中火蒸约十分钟即可。

●提示:  
1.橙性微凉,味甘、酸,具有生津止渴,

开胃下气的功效,主治食欲不振,胸腹胀满作痛,腹中雷鸣及便溏或腹泻。

2.橙子含有大量维生素C和胡萝卜素,可以抑制致癌物质的形成,还能软化和保护血管,促进血液循环,降低胆固醇和血脂;可使皮肤黑色沉着减少,从而减少黑斑和雀斑,使皮肤白皙。

3.优质的橙子,表皮的皮孔相对较多,用手摸起来会觉得手感粗糙,而劣质橙表皮皮孔较少,摸起来相对光滑些。优质橙子如果用白纸擦,纸颜色是不会有变化的。一般的新鲜橙子,用手摸上去,会感觉表皮相对来说比较有弹性,不新鲜的橙子皮会很软,感觉很容易破。(刘明锡)

## 每周小菜



腊八粥

材料:大米、糯米、莲子、花生、红豆、桂圆、薏米、红枣(干)、冰糖、水。

做法:  
1.桂圆去壳、去核,莲子去心。  
2.先烧莲子、薏仁、红豆、花生。  
3.再放糯米、大米。  
4.最后放入红枣、桂圆和冰糖。

相关:相传农历十二月初八,是佛祖释迦牟尼成道之日,因此,古代佛寺常于腊八这天举行诵经,并效法佛祖成道前,牧女献乳糜的传说故事,取香谷及果实等熬粥供佛,名曰:腊八粥。如今,民间用自己收成的谷物干果熬成腊八粥,庆祝一年的辛勤劳动硕果,祈求来年五谷丰登。

## 羊肉汤、辣子鸡、菜煎饼……

### 枣庄特色美食数不胜数

为了让读者吃到地道的美食,2014年饮食版特开办《枣庄味道》,欢迎广大读者推荐您喜爱的美食资源,发表互动感言。

参与方式: 1.微博: @枣庄—新视听  
2.邮箱: 1684551679@qq.com

@zhangyh616:十里泉电厂附近有一家温馨水饺店,门脸不大也不醒目,但水饺很好吃,还有辣鱼也不错。

绿肥红瘦:文化路铁道口向北的农家面馆的农家小炒、牛肉炒咸菜,牛肉很嫩,咸菜不咸,很好吃,强力推荐。

Zaozhuang Taste

@登山临水:郊薛公路与高速公路交叉的地方,有家老茶棚辣子鸡店,地锅炒的老公鸡,老香了。

@这人叫小单:李家全羊的烤羊排、辣炒花蛤很有特色,值得一尝。在薛城区长江中路。