



吃对水果，护好肠道

□黄月星

我们经常会有这样的体验,吃了某些水果后会产生腹胀、腹泻等不适,有些水果吃了胃肠则感到特别舒服。前者多为高发酵水果,后者多为低发酵水果。专家介绍,低发酵食物是指含有较少量果糖、果聚糖、乳糖、多元醇等人体难吸收短链碳水化合物的食物。在500多种南方常见水果中,香蕉、木瓜、榴莲和草莓这四种水果不仅美味营养,还属于低发酵食物,常吃有益肠道健康。

香蕉
香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素,这种物质能刺激神经系统,给人带来欢乐、平静及入睡的信号,甚至还有镇痛效果。

常吃香蕉可防止高血压,因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子。又因

香蕉中含有多种营养物质,且含钠量低、不含胆固醇,食后既能供给人体各种营养素,又不易使人发胖。此外,香蕉还可以有效缓解腹泻、腹痛等症状。经常吃香蕉还有润肠通便、预防胃溃疡的作用。

木瓜
木瓜富含维生素、矿物质铁、钙、钾,还含有蛋白质、木瓜酵素及有机酸。研究表明,在木瓜鲜果中含有齐墩果酸,具有抗炎抑菌,降血脂等功效。木瓜富含β-胡萝卜素,是一种天然的抗氧化剂,所以常吃木瓜还有美容护肤的功效。

需要强调的是,木瓜液汁中含有一种被称为“木瓜酵素”的蛋白质分解酶,有辅助治疗肠胃炎、消化不良的作用。

榴莲
榴莲中氨基酸含量丰富,除色氨酸

外,还含有7种人体必需氨基酸,其中,谷氨酸含量特别高。谷氨酸能提高机体的免疫功能。

另外,榴莲中维生素含量丰富,维生素A、维生素B和维生素C都较高。而且其有非常丰富的膳食纤维,可以促进肠蠕动,有预防便秘的作用。

草莓
据测定,每100克草莓果肉中含有的维生素C比苹果、葡萄高7到10倍。而它的苹果酸、柠檬酸、维生素B1、维生素B12,以及胡萝卜素、钙、磷、铁的含量也比苹果、梨、葡萄高3到4倍。

中医认为,草莓性凉,生津、利痰、健脾。饭后吃一些草莓,能分解脂肪,有助于消化。遇到腹胀、胃口不佳时,可在饭前吃几粒草莓,增进食欲。



逛超市时看见小土豆,回想起多年前爸爸经常给我们做的白油肉末土豆。那土豆要先蒸后烧,再加之猪油和肉末助阵,别提有多美味。想到这儿,我赶紧买了一些小土豆和新鲜猪肉,土豆要个头越小越好,猪肉选择带一点肥肉的猪前腿肉为好。回家我立刻按照爸爸以前的烹饪方法,一丝不苟做起来。这道菜名当中的“白油”,其实为“猪油”之意。如果家里实在没有猪油,也可用其他油代替,不过味道会稍逊——要知道,猪油与土豆是天生的对,它们在一起的奇妙滋味只可意会,不可言传。

咱家儿子天生就是会吃的主,当我低调地做好这道菜,端出来时,他尝了一口便赞不绝口:“妈妈,这土豆为啥这么好吃?太入味了!”我欣然一笑。食物的美味,不用自夸,它就在那里。

材料:小土豆十来个;猪肉(肥瘦二八分)150g;盐、白胡椒粉、猪油、香葱适量;番薯淀粉两小匙。

肉末土豆

□杨莹

- 做法:
- 1.土豆洗净,不去皮,大火蒸熟。这个过程大概需要二十多分钟,根据土豆大小,调整蒸的时间,蒸熟即可。
 - 2.蒸好的土豆,稍微冷却后剥皮,滚刀切块,如果土豆更小的话,可以不切,直接下锅。猪肉剁成细末,加少量水抓匀,姜也切细末,葱切段。肉末拌水的目的是为了等会炒制过程中很快松散,否则容易起团。
 - 3.铲子铲起一坨猪油,热锅融化。
 - 4.放入肉末与姜末,滑散炒开,再小火炒香,逼出部分肉末里面的肥肉油。
 - 5.转大火,锅里加一瓢水,煮开,再熬几分钟,至汤色发白。中途用盐和白胡椒粉调味。
 - 6.倒入土豆块,加盖焖煮。
 - 7.少量干淀粉用水调湿,待焖到锅里剩少量汤汁,烹入淀粉汁,收汁亮油。
 - 8.最后撒入葱段,翻炒几下装盘。

餐桌佳肴

不吃药的降压法

□李朝

根据中国高血压治疗指南将高血压的定义为未用降压药物,收缩压≥140mmHg,舒张压≥90mmHg。如果你的血压在正常范围但偏高,如收缩压为130—139mmHg、舒张压为85—89mmHg,二者只要一项达此水平,便是正常高值血压,你就成为了“高血压的后备军”。

对于有高血压苗头的人,重视生活的每一个细节,在饮食起居上精心呵护自己,大多数都能将高血压消灭在萌芽状态,并且把血压降到理想状态(120/80mmHg)。专家特别简述降压5大生活细节,以备大家选用。

中午小睡 连续一上午的紧张工作后,在午餐后应该稍微休息放松小睡一会儿,一般以30分钟至1小时为宜。其实,哪怕没有时间睡觉,闭目养神对降血压也都是有利的。

晚餐减量 上班族对晚餐往往抱有很大的期望,希望好好吃一顿。然而晚餐吃得太好、太饱,不仅增加肠胃负担,而且还会引发血压波动。所以,建议晚餐吃一些易消化的食物,配一些药膳

汤,这有利于改善夜间血液黏稠的情况,预防血栓形成。

娱乐有节 睡前的娱乐节目不可过度,打牌唱歌等过度兴奋的活动更是不适宜。熬夜看球赛、电视剧也是会让血压上升。因此,建议晚上在睡前30分钟上床看看书,安静的活动有利于夜间血压的稳定。

睡前泡脚 养成睡觉前泡脚的习惯,泡脚后按摩双足心,以促进血液循环,解除一天的工作疲惫。此时还可以按摩太冲穴。这个穴位在足背上第一二脚趾缝向上,大约有两指宽的地方,在两个骨头之间,按下去有很强的酸胀或胀痛感。血压升高的一个原因就是发怒,心情不好。按压太冲穴可以起到疏泄肝气的作用。按摩时闭上眼睛,放松心情,每隔按压5分钟,交替进行。

每周5次运动 有氧运动可以有效地降低血压,适当地穿插一些高强度的运动,如篮球、羽毛球、网球、游泳或快走、跑步等等,每次30分钟以上,每周5次。

浪漫缠绵的紫藤

□邓伟东

紫藤春季开花,3月现蕾,4月盛花。青紫色蝶形的花冠,每轴大约有20~80朵,十分美丽。可以食用,民间有将花水焯凉拌、裹面油炸,制作紫萝饼、紫萝糕等风味面食。紫藤的茎皮、花及种子可入药。紫藤花可提煉芳香油,可以解毒、止吐瀉;其种子有毒,可治疗筋骨疼痛;茎皮可杀虫、止痛。

紫藤开的花粉紫淡雅,层层叠叠挂于藤下,吸引很多人驻足欣赏。在庭院中我们可用其攀绕棚架、制成花廊,又或者用其攀绕枯木,有枯木逢生



之意,老桩横斜,别有韵致。

紫藤为温带植物,对气候和土壤的适应性较强,较耐寒,能耐水湿及瘠薄土壤,喜光,较耐阴。以土层深厚、排水良好、向阳避风的地方最宜种植。植株高大,每年都会从基部抽生粗壮新枝,又或者在二年生藤枝端长出较粗壮的侧生枝,生长迅速,缠绕能力强,对其他植物有绞杀作用,晚春或初夏的二季花数量最多。

越冬时紫藤应置于0℃左右低温处,保持盆土微湿,使植株充分休眠。休眠期可结合修剪调整枝条布局,以保持姿态优美。紫藤寿命长,管理粗放,只要保证充足的阳光,水肥适当,可保年年花繁叶茂。

紫藤可用插条的方式进行繁殖,3月中下旬枝条萌芽前,选取1~2年生的粗壮枝条,剪成约15厘米长,扦插深度为插穗长度的2/3。插后喷水,加强养护,保持苗床湿润,成活率很高,当年株高可达20~50厘米,两年后可移植。



花海旗袍秀 李宗宪 摄

“卖空气”是一则现代寓言

□苑广阔

广东省连山森林覆盖率达到85%、在省内排名第一,近日迎来了众多游客,金子山上居住的村民突发奇想,在山货摊上出售空气,让城里人买空气回家。空气标价的是大袋30元一袋,小袋10元一袋。看到有游客过来,村民就大声向游客兜售空气,介绍连山的空气有多好。(3月19日中国青年网)

可以相信,对当地大多数正在吆喝着出售新鲜空气的村民来说,并没有把卖空气当做自己的主业,而只是抱着试试看的心里,既然真的有人买,那这可是一本万利的生意,为什么不做呢?而对于那些掏钱买了空气的外地游客,当然也不是他们“钱多人傻”,多数人不过是在一种尝鲜的心理下才出手的。更

有游客表示,他们买空气回去,就是想拿回广州进行分析,和广州当地的空气进行数据对比,然后把结果发到环保微信群里,以达到宣传环保的目的。如果真是这样,也不失为好事一件。

其实对于买卖空气这件事,我们并不会感到陌生了。先是前几年一个老外希望把他们国家的空气贩卖到中国;后来又是陈光标开始制造和出售自己的空气罐头,不过两者都在前期一番热炒与关注以后,不了了之了。而在笔者看来,不管是外国人卖空气,还是中国人卖空气,这种离奇的现象之所以在我们这个社会出现,它都是一则值得认真研读的现代寓言。

当然了,我们不能因此否认人类

的工业化和工业文明,没有工业化和工业文明,我们就不能享受现在这样的生活。但是当物质与精神文明在得到极大满足的同时,如果作为我们赖以生存的空气却开始变得有毒有害不适合呼吸,我们追求再高的物质和精神文明又有什么用?这当然不是说我们应该停止发展的脚步,去等待环境变好、空气变得清新,但至少我们应该在发展的同时,把生态环境的保护和治理纳入到下一步的发展思路 and 规划当中来。

可以说,不管是卖空气的还是买空气的,像是在进行一项行为艺术,意在提醒世人关注我们的生存环境,关注我们吃的粮食、喝的水、呼吸的空气。

亲爱的,你饿不饿

□张红

吵一架。和所有的吵架一样,他们越吵越伤心,越吵越伤感情,最后就上升到了离婚的“高度”。

看着眼睛通红的芳芳,我说,你先别难过了,我给你讲一个我自己的故事吧。

我和老公都是“电影控”。刚结婚的时候,有一次我们一起看了《大内密探零零发》。电影里面饰演妻子的刘嘉玲和饰演丈夫的周星驰,经常吵架。但每次吵过之后,妻子都会用温柔的语气问丈夫:“老公,你饿不饿,我去煮碗面给你吃。”这时候,哪怕上一秒钟吵得你死我活,恨不得老死不相往来,丈夫的怒气都会瞬间烟消云散,夫妻两人就此和好如初。电影看完,我没有记住里面好玩的情节,却记住了妻子的话和她温柔的眼神。我

很感慨地对老公说:“要是以后我们吵架了,你能像刘嘉玲那样,不计前嫌,给我买来一碗我爱吃的豆腐面,我一定会感动得原谅你的。”老公敷衍地说:“好。”

或许是应验了我的话,婚后半年,甜蜜期过去,我和老公进入磨合期,很快开始吵了第一次架。吵到最后,老公失望地出去透气,留下我一个人在家。我也失望透顶,觉得这婚结得太不值得了。令我没有想到的是,老公出去半个小时之后,拎着一碗豆腐面,回来放到我面前,先给我擦擦眼泪,然后温柔地看着我:“吵了这么久,你饿不饿?吃点东西吧。”我嘴里嚷着“谁要吃”,心里的气已经消掉了一大半。

那之后,我和老公吵了大大小小的无数次架,每次他都不忘记给我买一

碗豆腐面,问我饿不饿。

听完我的话,芳芳仿佛松了一口气似的对我说:“我知道该怎么做了。”

当天晚上,芳芳就给我发来微信,是一幅图片,图片里面是一盘宫保鸡丁,下面写道:“我用他最爱吃的菜,成功地消除了他的怒气。谢谢你。以后这个方法,我会经常用的。”

其实,婚姻生活除了柴米油盐的琐碎,到最后,难免归于平淡,归于俗气。怎样才能超越婚姻生活的平淡?无非是在做这些平淡的事情的时候,我们带一点温柔,一点爱。一切都将截然不同。

所以,一句“亲爱的,你饿不饿”,超越了所有的平淡,超越了所有的琐碎。历久弥坚,它会变成最温情、最浪漫的爱的誓言。

创
卫
连
着
你
我
他
美
化
城
市
靠
大
家