

换换食材 赶走身体“小毛病”

一年之季在于春,做好春季养生保健,可以让你健康一整年。春季阳气生发、大地回春、万象更新、生机盎然,是一年中最好的季节。但是,也是各种疾病复发的季节,中医称“百草回芽,百病发作”。因此,在春季时节,我们一定要做好春季的养生保健,为一整年的健康打下基础。而且这个季节正是流感病毒异常活跃的时期,不能再像冬天一味大吃大喝进补了,是时候需要更换一下食材,赶走身体“小毛病”,让身体更坚强。



4种食物发芽后 营养翻倍

吃果蔬讲究应季,但有一类蔬菜永远应季,这就是芽菜。芽菜最常见的有发芽黄豆、豌豆苗、香椿苗等。如今,美国、日本等国家均刮起食用芽菜的风潮,一些新式的芽菜也火了起来,比如芝麻芽、大麦芽、花生芽等。

芽菜究竟好在哪?国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨介绍,芽菜生长周期较短,一般来说,不用施肥和打药就能保证质量和产量,因此基本上都是无公害蔬菜,安全性相对更高。

发芽黄豆 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,黄豆营养价值虽高,但内含妨碍营养元素吸收利用的物质。不过经过发芽,这些妨碍物质都会被大量分解,增加了营养利用效率。从口感上讲,发芽黄豆更鲜美、细腻,吃后不容易胀肚,适合消化功能不好的人。用发芽黄豆打豆浆或与香菇等一起炒食都是不错的选择。值得提醒的是,发芽黄豆并不等同于黄豆芽,发芽黄豆培育时间更短,一般长出不到半厘米的小芽就可以吃了。

豌豆苗 在范志红看来,豌豆苗非常值得推荐,其胡萝卜素含量可达2700微克/百克,而人们常吃的瓜果类蔬菜,其胡萝卜素含量均在100微克/百克以下。豌豆苗用来凉拌、快炒、摊鸡蛋均可。

香椿苗 相对香椿芽来说,香椿苗维生素含量更高,特别是胡萝卜素、维生素B2、维生素K等相当丰富。另外,香椿芽往往含有较高的亚硝酸盐,香椿苗则不存在这一问题,因此更加安全。脆嫩的香椿苗只用盐、香油简单一拌,味道就不错。

蒜苗 很多人都有疑惑,大蒜发芽了还能吃吗?何洪巨介绍,大蒜发芽后,只要蒜头没有变色、发霉,就可以吃。韩国庆北国立大学的研究也发现,发芽大蒜的抗氧化物含量比新鲜大蒜更高,且在发芽后第五天达到峰值,因此具有更好的防癌、抗衰老效果。此外,吃不惯大蒜的人可以吃些蒜苗。蒜苗在膳食纤维、维生素C、维生素A、胡萝卜素等方面,更胜一筹。需要注意的是,烹制蒜苗不宜过于软烂,以大火快炒为宜。

变绿就不能再吃,否则有中毒危险,会出现呕吐、腹痛、腹泻等急性中毒症状,发芽的土豆最好整个扔掉。



白洋葱、紫洋葱,赶走身体小癌症

洋葱一般有三种,白皮、棕皮和紫皮。如果今天你打算让洋葱在餐桌上亮相,不妨挑选深紫色的那一颗!紫皮洋葱辣味大,意味着其含有更多的可以提高免疫力的大蒜素,口感也更加爽脆,和

凉拌的蔬菜沙拉超级搭调。

另外,紫洋葱外皮中所含的栎皮素含量最多,能将肠胃癌症的抵抗力提高25%!现代人饮食不规律,快餐外卖是三餐主打,长此以

往肠胃必然“很受伤”,用紫皮洋葱来做预防癌症的食疗再合适不过了。洋葱红酒也是大家都知道的抗衰老美容养生良方,用紫洋葱连皮切丁来泡红酒,效果会比其他洋葱更好。

草莓、树莓,赶走身体脂肪

无论是要装饰甜品,还是健康果汁,都试着把草莓换成树莓吧!这两种浆果虽然具有同样诱人的鲜红色泽和酸甜多汁的口感,但个头小一号的树莓却能带给你高出草莓两倍的植物纤维及大量

天然的减肥物质(覆盆子酮)。

用树莓代替草莓不但能得到大致相同的外观和味道,还能加速你的肠胃蠕动,将淤积在体内的脂肪细胞“溶解”掉,对大腿和小肚子

上那些很难甩掉的赘肉尤其有效。据说,日本已经研制出了树莓贴膏,只要贴在身上肉嘟嘟的地方,就会让脂肪细胞慢慢萎缩——知道为什么树莓会在欧美被称为“模特儿必备食物”了吧?

胡萝卜、红薯,换来一身好皮肤

能让皮肤水润光滑,眼睛顾盼生辉的胡萝卜素在哪儿含量最多?当然是在胡萝卜里。这个听上去理所当然的答案其实是个特大误解,如果真要是来个“胡萝卜素

含量大比拼”的话,红薯会比相同分量的胡萝卜胜出1倍。以上这些像绕口令一样的营养知识其实是在建议你:如果非常需要补充胡萝卜素,就用红薯来代替胡萝

卜也可以。你不但可以彻底告别粗糙干燥的皮肤,远离换季时总来报到的粉刺、痘痘和皮屑,还会收获更多的维生素C、铁元素、粗纤维等附加惊喜。

柑橘、木瓜,增强身体免疫力

谁都知道,维生素C是提高免疫力、避免发烧感冒和帮助我们安然度过冬春交替的天然法宝。因此女孩子总会建议多吃富含维C的桔子、橙子、柚子等柑橘类

果实。

但如果你方便买到木瓜,还是把它作为补充维生素C的首选食材吧,它的维生素C含量可是橙子的3~4倍,对免疫系统来说它绝对

是不可多得的“宝库”,即使碰到突然寒风来袭的天气,或者气温无预警的频繁变化,也不用灰溜溜地捂紧大衣“阿嚏、阿嚏”地逃回屋里。



这个季节吃菠萝好处多

春夏正是吃菠萝的季节,它肉质脆嫩,糖含量高,汁多味甜,香味浓郁,以鲜食为主,入菜更是开胃无比。酸甜的味道即便再没食欲,也会让你吃上几口。

●吃菠萝好处那么多

据研究表明,菠萝中所含的蛋白质分解酵素可以分解蛋白质及助消化,对于长期食用过多肉类及油腻食物的现代人来说,是一种很合适的水果。另外,菠萝的诱人香味则是来自其成分中的酸丁酯,具有刺激唾液分泌及促进食欲的功效。

菠萝味甘、微酸,性微寒,有清热解暑、生津止渴、利小便的功效,可用于伤暑、身热烦渴、腹中痞闷、消化不良、小便不利、头昏眼花等症。而且在果汁中,还含有一种跟胃液相类似的酵素,可以分解蛋白,帮助消化。美味的菠萝,这种水果不仅可以减肥,而且对身体健康有着不同的功效。

●你会挑菠萝吗

挑菠萝时要注意以下几个方面:从硬度上来说,轻轻按压菠萝鳞甲,微软有弹性的就是成熟度比较好的,硬邦邦的则是还没有熟的,要是能压出汁液,那就是熟透了,最好不要买;从颜色上,熟菠萝的叶子一般是青褐色,如果想当天就吃,就买鳞甲橙黄、九分熟的,要是想放两天再吃,就买亮黄色、两端微带青绿光泽的,这样的一般是八分熟;从其味道上辨别,熟得正好的菠萝从外皮上就能闻到淡淡清香,切开后更是香气馥郁,如果还没切开就浓香扑鼻,那说明熟过了。

●菠萝为什么要先泡盐水
菠萝中有一种蛋白酶,对于

过敏体质的人还有口腔皮肤幼嫩的孩子来说,轻则会刺激口腔黏膜,使口唇发麻、发痒甚至红肿,重则会出现腹泻、呕吐、头痛等症状。所以,在吃菠萝前最好先要用淡盐水泡一下,浸泡时间以半小时为宜,如果时间不够长,菠萝蛋白酶没有完全被破坏,时间过长,则会造成营养流失,还容易滋生细菌。

另外,也可以把果肉煮热后放凉再吃。菠萝蛋白酶在100℃加热时90%以上都会被破坏,经煮沸后整体口味比泡盐水更柔和,加点糖放在冰箱里冻一冻口感会更好。还有,掌握吃菠萝的量也很重要,一般吃二两左右为宜,最多吃半个。

穿太薄 小心“冻”出风湿病

天气刚变暖了,爱美的张女士立刻脱下羊绒衣裤,穿上更显苗条的单衣、单裤。可没过一个星期,她就觉得膝关节酸痛不止,膝盖处的皮肤变得又红又肿。到医院风湿科一检查,发现是因受寒引发的风湿性关节炎。春天由于着装太薄、太少,像张女士这样被“冻”出病的患者就有20多人。

风湿病是指累及骨、关节、肌肉及其周围组织,表现为慢性炎症疼痛的一组疾病群。风湿性关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎和强直性脊柱炎被称为“风湿四病”。

预防“风湿四病”,最关键的还是要注意保暖,避免寒潮侵袭筋骨。因此,建议北方地区居民在冬春换季时不要急于减少衣物,尤其要注意关节处保暖;经常参加体育锻炼,如练气功、打太极拳、做广播体操、散步等;经常晾晒被褥和衣物。另外,有些类风湿性关节炎是在患了扁桃体炎、咽喉炎、鼻窦炎、龋齿等感染性疾病后发病的,所以预防和控制体内的感染病灶也很重要。

(本报综合)

切菠萝小妙招

第一步:用利刃,将菠萝一分为二。

第二步:切成“橘子瓣”。

第三步:将一片“橘子瓣”分切成适合入口的小块。

第四步:将刀刃贴果皮下横刀,将果肉块切下来,再用一把锋利好用的刀,挖挖菠萝“眼”就行了!

用淡盐冷水,稍微冲洗或浸泡一下,就可以吃了。