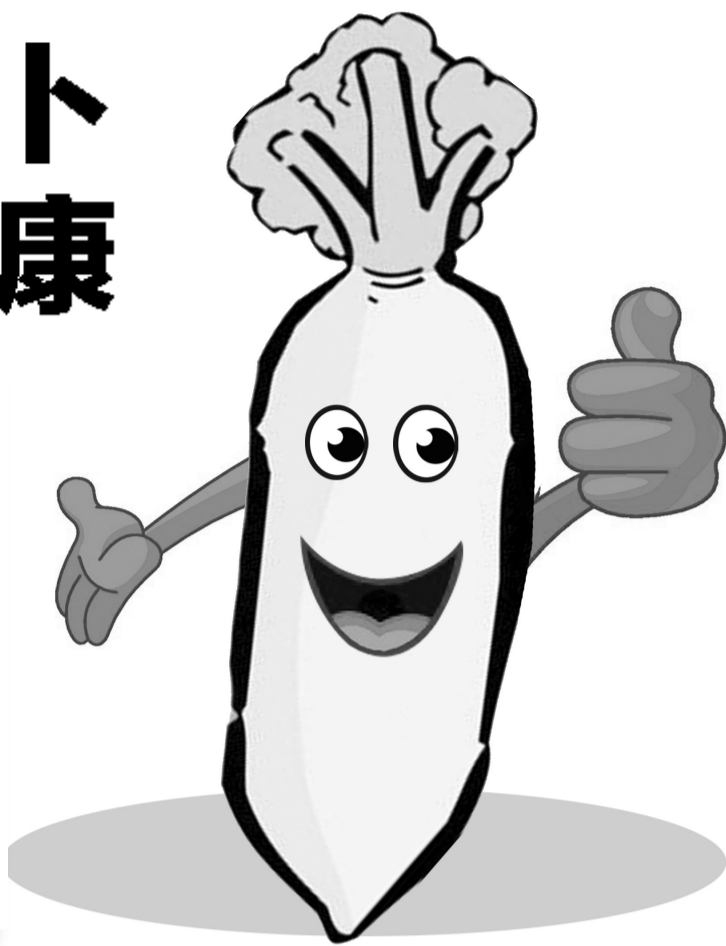


大寒吃萝卜 美味更健康



今日大寒,这也是24节气中的最后一个节气,此时寒潮频繁,是我国大部分地区一年中最冷的季节。大寒时节,不仅风大、温度低,天寒地冻。按照我国传统的风俗,到了大寒,就开始忙着准备除旧迎新,腌制腊肉,备年货了。那么,大寒时节,应该吃点什么好呢?北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生指出,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”,大寒时节可以适当多吃萝卜。

马冠生指出,萝卜有多种,不过,“冬吃萝卜”主要指的是白萝卜。从营养成分上分析,白萝卜中含的水分多,能量和脂肪低,含有一定的碳水化合物和膳食纤维,还含有维生素A、胡萝卜素、B族维生素和维生素C以及钙、磷、钾等多种矿物质。

白萝卜中还含有果胶、多糖和酶等多生物活性物质。生吃白萝卜,其本身所具有的辣味可以刺激胃液分泌,不仅可以促进消化,还有很好的消炎作用。

白萝卜的吃法很多。下面专家推荐了几道经典食谱。

●白萝卜牛腩

食材:牛腩500克,白萝卜一个,八角2粒,草果1粒,陈皮一片,盐、糖、生粉、花生油、酱油、白酒、豆瓣酱适量。

做法▶▶

- 1.牛腩清洗干净,切块。
- 2.烧开水,将牛腩飞水。捞起牛腩,冷水清洗下。
- 3.开始腌制,牛腩里依次放入八角、草果、陈皮、盐、糖、生粉及花生油、酱油、白

酒、豆瓣酱,搅拌均匀,腌制10分钟左右。

4.烧热锅放油,将腌制好的牛腩倒进去爆炒几下后,加入水,刚好淹没牛腩,大火煮开后,小火慢煮,中途要注意加水,避免烧干水分。大概煮一个半小时左右。

5.萝卜削皮切块,牛腩煮得开始软的时候,加入萝卜,小火煮软萝卜即可。

●白萝卜老鸭汤

食材:老鸭半只,白萝卜一个,姜3片,盐、酒适量。

做法▶▶

- 1.鸭肉斩成大块。
- 2.锅里坐水,烧开后放入生姜、料酒,再将鸭块倒入焯水。
- 3.水煮开,沸出血沫。将鸭块捞出,冲洗干净备用。

4.白萝卜削皮切块。

5.砂锅里倒入适量水,放入冲洗干净的鸭块,用大火煮开,小火慢炖45分钟。再放入白萝卜煮20分钟,加盐调味即可。

●清蒸萝卜丸

食材:白萝卜半个,瘦肉250克,干鱿鱼适量,蒜苗一小把,盐、胡椒粉、酱油、色拉油适量。

做法▶▶

- 1.白萝卜擦丝,蒜苗切成小粒,不喜欢蒜苗的也可换成葱花。
- 2.将萝卜丝用开水余烫一遍,捞起挤干水分,一定要挤干水分,太多水做不成丸子的。
- 3.干鱿鱼炸香,剪碎备用。
- 4.瘦肉剁碎,加入鱿鱼碎,

再加入盐、胡椒粉、酱油、少许色拉油拌匀。

5.加入蒜苗和木薯粉,再加水搅拌均匀,静置半小时。

6.取适当材料,用手掌搓成丸子形状。

7.将做好的丸子放在蒸笼里蒸15分钟即可。

●炒白萝卜丝

食材:白萝卜一个,辣椒3个,大蒜2瓣,植物油、盐适量。

做法▶▶

- 1.萝卜切成丝,辣椒切丝,大蒜拍碎。
- 2.热锅下油,倒入萝卜丝翻炒。
- 3.加入盐,再把辣椒倒入,翻炒至辣椒断生。
- 4.翻炒大概3分钟即可。

5种水果 去皮等于白吃

人们喜欢吃很多的水果来补充营养。很多人吃水果是不吃皮的,但是,你知道吗?有些水果皮是要吃的,它富含了很多的营养元素,有很好的健康疗效。

●葡萄皮降血脂

葡萄皮含有比葡萄肉和籽中更丰富的白藜芦醇,具有降血脂、预防动脉硬化、增强免疫力等作用。特别是紫葡萄皮中的黄酮类物质,还有降低血压的功效。而且葡萄皮中含有的花青素,具有强抗氧化、抗突变、减轻肝机能障碍、保护心血管等功能。

●黄瓜皮能排毒

黄瓜皮中含较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。食用带皮黄瓜不仅可使维C充分吸收,而且能帮助人体有效排毒。此外,黄瓜皮还有抗菌消炎的作用。

●苹果皮助消化

苹果皮含有丰富的膳食纤维,能帮助消化。苹果中将近一半的维生素C也在紧贴果皮的部位。苹果皮的抗氧化作用较其它水果蔬菜都高,普通大小苹果的果皮抗氧化能力,相当于800毫克维生素C的抗氧化能力。

●黄皮果的皮清热降火

黄皮果性凉,食之清热降火祛毒。黄皮果的果皮降火功效更好,于是有不少老人喜欢连那层薄薄软软味道苦涩的果皮也一块吃下去,或者取果皮和果核用来煲汤喝。夏天吃黄皮果时,是可以将果肉、果皮和果核放在口中嚼碎,连渣带汁一并吞下的,味道虽然有些苦,但可以起到降火、治疗消化不良的作用。

●西梅皮富含钙元素

西梅不仅食用方便营养价值也是非常高的,尤其是对于有心血管疾病的中老年人,可以有效的预防这些疾病的发生,还可以增强心脏能力避免疾病恶化,对健康是非常好的。西梅皮中含有的钙、锌是非常高的,可以有效的缓解因缺乏钙和锌出现的身体不适症状,而且适合不同年龄段的人食用。

大蒜发芽营养翻倍 不同吃法功效不同



家常烹调中,大蒜是必不可少的佐料。一道菜加入蒜末、蒜片、蒜瓣,就能增色不少。大蒜的各类做法有何营养优势?

发芽营养翻倍。一提到发芽,大多数人认为“这东西没法吃了”。但是只要蒜瓣本身没有发霉变色,发芽的大蒜是能吃的。研究发现,发芽大蒜的抗氧化效果比新鲜大蒜更高。剥开发芽的大蒜,会看到中间产生了蒜的绿色嫩苗。绿色嫩苗从蒜瓣中生长出来之后,就是蒜苗这种绿叶蔬菜。若将蒜苗放在加水的盘子里,不仅能给厨房带来绿植的美感,还可以代替葱花做调味品。把蒜苗种在土里继续生长,叶子长大后就叫做青蒜。吃不惯大蒜瓣的人可以直接食用蒜苗,蒜苗的维生素含量超过大蒜瓣,也有一定的杀菌能力。

发酵黑蒜口感好。经过发酵制成黑蒜后,大蒜的水分会降低50%左右,糖分和氨基酸会明显增加,B族维生素含量也上升。大蒜颜色由白变黑,是因为长时间发酵和保温之后发生“美拉德反应”。此时大蒜素已经降解,而多聚果糖等成分被分解产生果糖,增强了甜味,故而黑蒜口感绵甜,不再有辛辣味,肠胃怕刺激的人群也能食用,更不用担心会有口气,非常受年轻人欢迎。但关于盛传的“黑蒜降三高”“黑蒜提高免疫力”之类说法不必太当真,如果日常吃黑蒜的数量不大,较难达到这些功效。

腌着吃促消化。北方有腌渍大蒜的传统,腊八蒜、糖醋蒜等都是人们喜爱的做法,它们能保留大蒜中的所有矿物质成分,而且能在很大程度上消除蒜辣味,不过其杀菌作用与生大蒜比会降低。中国农业大学食品科学与营养工程学院赵广华教授研究发现,糖醋蒜的提取液中含有抗氧化活性,对癌细胞有一定的抑制作用。家庭制作糖醋蒜时要采用酿造醋泡制,如果加一点糖,味道会更鲜美。腊八蒜泡制后会变绿,这对人体无害,还具有一定的抗氧化作用。这两种制作方式都具有解腻和促消化的作用,很适合搭配肉类食用。

(本报综合)

冬天泡脚好处多 “泡”得健康有学问

泡脚利于身体健康,中医认为“春浴足,可疏肝升阳;夏浴足,可固气养心,秋浴足,可润肺健脾;冬浴足,可暖肾培元。”尤其是寒冷的冬季,睡前泡个脚,全身都暖和,睡觉也更香了。不过,泡脚也有讲究,要掌握正确的方法才能真正泡出健康。

有关专家表示,中药泡脚是药浴的重要类型之一,根据药方可达到温肾祛寒、活血化瘀、健脾养胃等功效,实现疾病治疗,身体调养。泡脚时除了讲究“泡”外,还要讲究“揉”(穴位的按摩),每天正确泡脚可缓解城市人的职业病,对老人家和手脚容易冰冷的女性来说,更是有保健作用。

如何正确泡脚

●要用桶来泡脚

既然是泡脚,就要体现出个“泡”字来。“水要多,热量要够,时间要长,随便拿个盆放点水,那样是起不到养生作用的。”专家解释,木桶虽好,但使用不方便,可以用塑料桶代替,一边泡一边看温度加热水,也可以用电动泡脚盆。

●过饱过饥莫泡脚

泡脚要避免在过饱、过饥的状态下进行,饭后半小时内也不宜泡脚,会影响胃部血液供给。19时—21时是肾经气血最弱的时候,此时泡脚,身体热量增加后体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。

●莫加盐可加醋

由于热力的作用,泡脚用的药物很容易吸收,最好不要在泡脚水中随便加东西,中药足疗需请中医对症配药才

可以。另外,千万莫经常在泡脚的水中加盐,这样会伤肾,容易引起全身浮肿,脚气严重的人可以在泡脚的水中加入醋,能杀菌、止痒。

●水温时长要留意

泡脚用水的温度因人而异,人体正常温度是36℃—37℃,泡脚的水温要比正常体温高出2℃—3℃,约为40℃。小孩皮肤嫩,水温要低一点;孕妇泡脚温度不可过高,时间不可过长,以免血液循环过快,心脏和脑部负担过重而出现出汗、心慌等症状。

怎样才算泡好脚了?专家表示,泡脚期间水温变低时记得添加热水,泡脚时间大概半小时左右,感觉身体暖暖的,脚背泛红、身体微微出汗为宜。泡脚要有度才能达到保健作用,并非时间越长越好。

冬季泡脚四大好处

●促进全身血液循环

脚自古就有人体的第二心脏之说,脚离人体的心脏最远,而负担最重。因此,这个地方最容易导致血液循环不好。尤其是对那些经常感觉手脚冰凉的人,泡脚是一个极好的方法。

●刺激足部穴位经络

“做过足疗的人都知道,按摩师按压的脚底时我们会感觉痛疼、酸胀,这也基本上反应出身体脏腑的相应问题,所以做完足底按摩后,人会感觉浑身轻松。”专家说。同时,人体脚上有六条主要的经络,泡脚也等于刺激了这六条最主要的经络。

●可排毒、降低血压

很多经过泡脚的人都有这样的经验,泡脚时会感觉

膝盖很凉,说明体内的寒湿正在被泡脚的热水和中药逼出体外,这是因为人体内多寒湿,通过泡脚可以加速体内排寒。因此,如果受风寒感冒了,泡泡脚出一身汗,能将体内的寒气驱散。血压高的人如果长期泡脚,会使得人体的肢体末端血液循环得到改善,有降血压的作用。

●改善睡眠预防冬病

体质虚弱的人,特别是女性,冬季每天晚上睡觉前坚持泡脚有助于提升阳气,不仅能帮助入睡,明显提高睡眠质量,还能预防许多冬季疾病。在泡脚的同时,可按摩涌泉穴和太冲穴调节血液循环;揉按足三里可以治胃病,强身健体;女性揉按三阴交可以防治月经不调、痛经的妇科疾病。