

关注：

春游零食

关注理由：春天一起踏春去啦……观赏着美景，呼吸着春天的气息，吃点美味的小零食也是必不可少的。如何准备春游零食，听听专家的建议。

乳黄瓜（爽口补水）：别看乳黄瓜个头小，可水分却相当足，而且又嫩又脆，味道清香，被称为水果黄瓜。春游的时候不妨带上两根乳黄瓜，休息时啃上一根，补充水分，清新口气，一举两得。

国家高级中餐烹饪师 陈治银

牛肉干（补充能量）：很多孩子春游时喜欢带膨化食品、碳酸饮料等，这些食物能量高，营养低，不宜多吃。家长可以给孩子带一小袋牛肉干，饿时吃一两块，补充能量和蛋白质。注意牛肉干含能量较高，一次不宜多吃。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 胡小琪

山楂片（缓解晕车）：春游时备上一点山楂片或山楂卷，酸酸的味道不但能够开胃，而且还能预防和缓解晕车症状。另外，还可以吃点芒果，也有一定的预防晕车的作用。

吉林省健康协会常务理事 郝孟忠

荞麦面 苡麦面 青稞面

健康饮食

面面俱到

健康时报记者 李桂兰

荞麦面：升糖慢

荞麦是一种营养价值较高的粗粮，其富含维生素B₁、B₂和维生素E。荞麦中钾含量较高（平均为401毫克每百克），因此适合高血压患者食用。另外，镁、铁、钙等矿物质元素含量也非常丰富，而苦荞麦含有较高的生物类黄酮，因此味道有些发苦。

大连市中心医院营养科主任王兴国介绍，荞麦面属于升糖指数较低的食物，因此适合糖尿病患者当做部分主食吃。但是荞麦本身是一种粗粮，不太容易消化吸收，因此老年人不宜多吃。

可以将荞麦面和白面粉一起和面做成面条吃，也可以用荞麦面包饺子，煮好的饺子有嚼劲，搭配着蘸料吃味道也不错。

苡麦面：养老面

苡麦其实就是我们所说的燕麦，别看它颜色不美观，但营养价值高。海

军总医院营养科营养学博士赵敏介绍，苡麦中富含维生素E，其含量远高于面粉和大米，另外，其脂类构成中亚油酸含量较高，可以促进微循环，预防动脉硬化，是适合老年人食用的“养老”食物。

在国外，燕麦一般会做成燕麦面包、燕麦饼等，而在中国西北，则将苡麦制成苡面窝窝、苡麦面条、苡面鱼鱼等各种样式的苡麦制品，不仅好看而且口感筋道。在家可以将苡面和好后蒸熟，然后像切豆腐一样划成块，蘸着调好的醋汁吃，筋道之余还有股清香味。

青稞面：清肠道

青稞是大麦的一种，其钙、铁的含量都明显高于其他谷类，是一种营养价值很高的食物。国家二级公共营养师时阳介绍，青稞中的膳食纤维高达13.4%，不但能润肠通便、帮助清理肠道，还有辅助降血脂、控血糖以及预防和控制心血管疾病的食疗

作用。

青稞是西藏四宝之一糌粑的主要原料，也是青稞酒的原料。青稞糌粑吃起来很筋道，味道淡淡的，但是口感有些粗糙。时阳建议，可以从超市买点青稞，和其他杂粮豆类一起煮粥食用，不但营养价值高，还能清肠助消化。

相关阅读：

糙米南瓜饭 糙米含有胚芽部分，因此富含B族维生素和维生素E、锌等营养素，但是单独食用口感较差。时阳介绍，可以将大米和糙米按3:1的比例混合后放入电饭锅中，待水煮开时放入南瓜丁蒸熟。因为糙米较难煮烂，要事先浸泡两小时。

大麦炒茶喝 将大麦去壳后洗净晾干，放入锅中用小火炒至大麦变黄变酥为止。平常取少量炒好的大麦，倒入开水泡茶喝，能够解腻促消化，对心血管系统也有一定的益处。

营养课堂

新鲜猕猴桃

缓解视疲劳

猕猴桃除了能给我们补充丰富的维生素和矿物质外，适当食用对眼睛也十分有益。

猕猴桃中维生素C含量高（62毫克每百克），而维生素C是眼睛晶状体的重要营养成分。另外，维生素C也是抗氧化剂，可以清除眼部自由基，消除眼部疲劳，因此也非常适宜经常用眼的白领人群和学生们食用。除了猕猴桃，柚子、柑橘和鲜枣中的维生素C含量也很丰富，可以适当多吃一些。（姚庆筱）

糙米苘蒿粥

排毒润肠道

最近很多朋友出现干燥上火的症状，我就给他们推荐糙米苘蒿粥。

糙米中的膳食纤维对预防肥胖和缓解胃肠道不适有很好的效果，而且能有效的调节体内新陈代谢，排毒祛火。苘蒿具有养脾胃、利肠胃的功效。将鸡肉切小块后与糙米一起熬粥，最后再加入苘蒿。鸡肉的香味与苘蒿的清香混在一起，真是一道美味佳肴。

（徐文飞）

从头到脚话“中风前兆”

脑血管病位居全世界致命疾病第二位，中国是全世界脑血管病死亡率最高的国家。初春，是脑血管疾病的高发期，老年人应多学习一些脑血管疾病发生前兆的知识，真正做到未病先防，从一定程度上预防脑血栓、脑梗塞的发生。

头——如果某天出现短暂的视物旋转，一会儿马上又恢复，可不要掉以轻心，这可能就是“小中风”，中风的前兆。

口——S-T-R 是测评是否发生脑血管病的主要方式之一。说话即 S-

T-R 中的“talk”是可以简单说一句有条理、连贯性的话。如果已经不能完整地说完一句话，中风的危险也许近在咫尺。

眼——不是由于蹲下猛起造成的眼前发黑，只是几十秒钟的短暂症状，也要加以注意，这可能是由于脑缺血引起的视网膜缺血，是中风的一个信号。

鼻——中风前，笑也会成为困难的一件事。微笑即 S-T-R 中的“smile”，中风的人往往有“面瘫”的表现，所以微笑时，鼻唇沟周围肌肉就

会不协调，出现不对称，嘴歪的现象。

舌——如果舌头偏向一侧，那也可能是中风的征兆。中风病人可能会出现一侧的舌部肌肉无力，导致舌头偏向一侧。

躯干——举起即 S-T-R 中的“raise”，假如在走路时，忽然觉得脚用不上力，或者哪天洗脸时，忽然感觉有只手抬不起来，都要特别注意，因为在接下来的几分钟、几个小时或是几个月里，中风可能正悄悄吞噬你的生命。

研究表明，同型半胱

氨酸水平升高，可能引起动脉粥样硬化和冠心病，而冠心病和同型半胱氨酸血症患者都是中风的高危人群，红花油含有丰富的不饱和脂肪酸，能极好地预防心脑血管疾病。

同时，维生素 B₆ 和 B₁₂ 是高同型半胱氨酸血症在代谢功能中需要的一种辅酶，有了这两种物质，才能使半胱氨酸代谢的途径顺畅，有助于体内

多余物质的代谢。

临床常用药物——神威药业生产的五福心脑血管清软胶囊含有维生素 B₆，是防治心脑血管疾病的首选，有抗动脉血管壁坏死、脱落，防止血栓形成，预防动脉粥样硬化、预防脑血栓形成、降低心肌梗死发生率，神威五福心脑血管清软胶囊配方合理，销售 20 年，每年 1 亿多次服用。

