

山药陪伴健脾胃

■饮食圆桌会

春天容易肝火旺,而肝旺可伤脾,所以初春时人的消化吸收能力普遍不好,可适当多吃些甘味食物。咨询营养学家,他们的意见是:吃山药。如何吃,窍门还挺多。

熬粥:搭配上红枣



国家高级营养师赵英敏:山药食疗价值极高,不过,我极少用它来炒菜,大多是作为主食来吃。这是因为

为,山药是薯类的一种,作为主食吃不仅营养丰富同时还可帮助调养脾胃,降低血脂,减轻体重。而如果用来炒菜的话,吃了山药再吃饭,就会造成淀粉类食物过多,导致体重增加。

最推荐的是山药薏米红枣粥,这个可是鼎鼎大名的“长寿粥”。薏米提前浸泡,山药去皮切块后一起煮成粥即可,一周建议吃三次,也可再加些黑芝麻。当然,蒸山药也是经常吃的,蒸熟后可淋上蓝莓果酱,增强气血的同时增加了抗氧化延缓衰老的功效,口味也更受欢迎。

炒菜:做成五彩的



江苏省人民医院营养科赵婷:一个患糖尿病多年的朋友来找我诉苦,称辛苦控制这么多年的血糖最近不平

稳,总觉得乏力,没食欲,我立马给她推荐了一道“五彩山药”。

原料有山药、胡萝卜、豌豆、玉米粒和红甜椒。做起来很简单,把它们都切成豌豆丁那么大,余烫两分钟左右。然后再加葱蒜末炒两三分钟,加调味料后勾芡就可以了。这道菜既适合糖尿病人,又因色彩鲜明而利于提升食欲。

其实,对于那些脾胃虚弱的人来说也很适合,能帮助他们逐渐恢复脾胃运化功能,并有足够的能量帮助消耗分解体内沉积的脂肪,这样一来气血充足了,血液循环畅通了,人看起来也更有好气色。

煲汤:请选用牛蒡



解放军总医院第一附属医院营养科吕春健:用山药炖汤的时候,我倒是推荐再加上另一种外形类似山药的

根茎类蔬菜,牛蒡。

这几年,在看健康养生的节目时经常能听到牛蒡,它含丰富的膳食纤维、胡萝卜素、微量元素锌和硒,长期食用,有帮助排便、降血压和降血脂的作用。尤其春季食用,还能缓解上火症状。

可以和肉类和菌类煲汤,或者是直接煮水,味道都不错。但以我的经验来看,不管如何做,削皮后的牛蒡要立刻放入清水中浸泡,否则容易氧化变成黑褐色。而且在烹调之前,可用醋水泡上十分钟,这样不仅能去苦涩味,还能防止其变黑,效果更好。

■饮食小提示

红枣养肝效果好

郑州市第三人民医院营养科主任侯喜信:

红枣虽普通,但富含营养,上世纪60年代三年自然灾害时期,患肝病的人很多,当时国家每个月为肝病病人配两斤红枣,可别小看了这点红枣,在那个极端困难的年代,为肝病患者补充了营养,缓解了病情。

北京友谊医院营养师顾中一:

柴鸡蛋为啥口感好

尽管柴鸡蛋的广泛宣传非常诱人,但从营养价值来说,柴鸡蛋的脂肪含量较一般鸡场普通鸡蛋高1%左右,这可能也是风味较好的原因。其胆固醇含量也较高,维生素AD含量略低,不饱和脂肪酸含量没有显著差异,虽然其中的软磷脂和欧米伽-3不饱和脂肪酸高于普通鸡蛋,但从整体上来说,营养差别意义不大。

中华养生·荟萃精华

234

【新时代二十四节气养生方案】

春分

绿色、天然,是自然万物赐予我们的生命精华;平衡、调理,是中华养生带给我们健康启示。新时代健康产业集团,将中华养生文化精髓与现代科技相结合,将绿色的植物精华化作为健康保驾护航的优质产品,让您畅享健康新生活。

- 精神:** 春分要注意保持人体阴阳平衡,否则易导致精神类疾病高发,注意稳定情绪,调整心态,迎风顺气,随风送忧,保持心平气和。
- 起居:** 此时节,百草发芽,万病发作,要注意保持室内环境卫生,除尘灭菌,日晒通风,切断病菌、细菌的传播。
- 饮食:** 要平衡搭配滋阴助阳的食物,做到阴阳互补、寒热均衡。体虚者、过敏体质者,要避免寒凉食物,以防旧病复发。
- 运动:** 动静结合,以适度为原则。放风筝是首选,有张有弛,有利于内热疏泄,疏肝明目,缓解心理压力,保持身心愉悦。

国珍冷榨亚麻籽油

精选内蒙古大草原纯天然、无污染的优质亚麻籽为原料。每天补充亚麻籽油,可有效改善Ω-6脂肪酸与Ω-3脂肪酸比例失衡的状况,而且转化而成的DHA可增强智力、保护视力。

新时代坚持“中华养生,荟萃精华”的产品理念,积极弘扬中华民族“药食同源”的传统养生文化理念,强调“治未病”,将“预防”作为消费者的健康大计,致力于解决广大消费者的“亚健康”问题。新时代二十四节气养生方案将跨越2012-2013年度,倡导顺时养生,以二十四节气为时间点,为您提供专业的健康服务。更多内容敬请关注www.51gz.com或咨询010-64850818。