

汤圆美味热量高 三类人群要注意

老底子要过了元宵,才算真正过完春节,而汤圆是家家户户必不可少的美味。

怎样吃汤圆才健康? 要动手做一碗美味的汤圆又该如何下手? 今天我们就来聊一聊。

注意搭配和时机

专家表示,汤圆从进食的时机来看,主要是在早餐、下午茶时间或宵夜。

如果放在早餐,汤圆可以归类为主食点心类,按照平衡膳食原则,注意搭配一些富含蛋白质与蔬菜或水果类食物即可。如果放在下午茶与宵夜这个时间点进食,汤圆看起来有点像糖水,属于零食类,则偶尔为之即好。

一碗汤圆通常由皮、馅料与汤底三大类食材构成。馅料可甜可咸,甜馅料通常有花生、芝麻、核桃、杏仁、豆沙、枣泥、麻蓉、薯泥、糖桂花、玫瑰泥、果酱、猪油、砂糖等,咸馅料通常有猪肉、牛肉、火腿、腊肉、虾米、干贝等。

汤底亦可甜可咸,还可荤可素,常见的甜汤底有酒糟、红豆沙、杏仁露、黑芝麻糊等,咸汤圆还可以是实心糯米团,搭配有各式蔬菜、香菇、木耳制作的素汤圆。

三类人一定要注意

糖尿病患者不宜吃甜的汤圆。对于使用甜味剂代糖特别制作的汤圆或者是咸汤圆也应浅尝即止。多数汤圆属于高能量、高饱和脂肪的食物,而且糯米富含支链淀粉,属于血糖指数和血糖负荷较高的食物,快速消化吸收对餐后血糖有较大的负面影响。吃了汤圆之后,一定要相应减少米饭馒头等主食的数量。

某些过敏体质的人。比如对花生、虾米过敏的患者,注意避免含有会导致自己过敏食材的汤圆。

装着假牙的老人尤其要小心。汤圆黏性强,曾经发生过汤圆粘着假牙被老人一起吞进肚子。而且汤圆糯糯黏黏的,吃的时候可能一不小心就会噎着,呛入气管,轻则引起呛咳、呼吸困难,严重导致窒息而发生不幸。所以,安全起见,可切成一小块一小块进食,吃时一定要放慢咀嚼、吞咽速度。

制作汤圆有技巧

不少老年朋友想在家体验动手做汤圆的乐趣,针对一些常见问题,专家也提供了解决方案。

汤圆皮开裂。由于糯米粉有未熟时容易发散、不易成团的特性,因此可以用温水合成粉团后,将其中四分之一份取出在水中煮熟,再和剩下的四分之三的粉团一起揉搓均匀,此时小心别烫到手。这样和出的汤圆不仅皮不会开裂,而且吃起来更柔软。和好的粉团请用湿布或保鲜膜盖好,防止干裂。

馅心难包。汤圆馅心可以根据口味选择,最关键的是要让其有一定的粘合度,从而能搓成一个个小球。喜欢麻心馅的,可以在黑芝麻里面加点面粉和猪油,然后把馅料搓成小球,放入冰箱中冷冻,增加其硬度,从而便于包制。初学者可以在糯米粉中加入适量澄面或粳米粉,来提高粉团韧性和可塑性。

据我是大医生微信公众号



图据CFP

过节睡眠不佳 不妨试试四个技巧

春节期间许多人生活不规律,发现自己出现失眠的情况,此时如何应对? 快试试沾床就睡的4个技巧。

培养“见床就困”的习惯

想要沾床就能睡着,就要建立床和睡眠之间的“条件反射”。

首先,要养成不困不上床的习惯。等有困意时,立刻上床睡觉。如果躺了20分钟,还是睡不着,可以起身做一些让自己放松的事,而不是在床上做与睡眠无关的事,如看手机、看电视、看书等。

增加睡眠动力

一般来说,当我们保持清醒的时间越长,越容易入睡。

失眠的人,可以尝试不管晚上睡眠好坏,白天不补觉,也不午睡。

如果失眠症状严重,不妨在每日坚持运动1小时,如快走、慢跑、游泳等,也有助眠效果。

放空负面情绪

睡前冥想可帮助消除负面情绪,大家可以试试“4个7秒钟”呼吸法。

第一个7秒钟吸气,同时去感受自己的身体,从脚趾到膝盖,再到跨部、腹部、肩膀、双臂、头部,想象每一个部位都充满活力。

第二个7秒钟屏住呼吸,想象身体逐渐安静、放松。

第三个7秒钟呼气,想象身体在慢慢释放掉所有的负面情绪。

第四个7秒钟屏住呼吸,然后重复。总共重复做7遍。

卧具要合适

床垫软硬要适中,平躺时将手分别伸入脖子、后背、腰及臀部至大腿下面,若基本没有空隙,说明床垫比较适合。

枕头的高度以10-15厘米为佳,正常人睡觉时以右侧卧位为宜,室温控制在15℃-24℃为宜。

据养生中国

误吞枣核很危险 注意三点来应对

红枣是佳节必备之品,它的吃法多样,可以蒸年糕、煲汤、煮粥。方便、美味的同时,还有新的一年红红火火、日子甜甜蜜蜜的美好寓意。但是,一不小心,容易误吞枣核。对此,老年朋友食用红枣时务必注意三方面。

吃饭时不要说笑,养成细嚼慢咽的好习惯,尤其在吃有骨头、刺、核等的食物时,要更加仔细咀嚼,也不要边吃边看电视、手机、书报等,要集中注意力吃饭。

牙齿少或戴假牙的老年人、鼻咽部做过手术和放疗的人等,吃东西时可能感觉不灵敏,容易出现误吞的情况,吃饭时应加以留心。

发生异物卡喉,喝醋、咽饭团、吃馒头等偏方等没有用,不要轻易尝试,还是赶紧到医院寻求帮助。若是影响了呼吸,可以试试海姆立克急救法。

据养生大国医微信公众号

补充五种营养素 谨防坏胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇被称为坏胆固醇,它是导致动脉硬化,造成心脑血管疾病的“第一杀手”。日常饮食中,以下5种营养素可谓坏胆固醇的“克星”,可多加补充。

膳食纤维。主要来源为蔬果、杂粮、坚果、豆类等。建议每日摄入25-35克,大约为3碟蔬菜、2份水果,以杂粮饭代替白米饭。

类胡萝卜素。主要来源有木瓜、芒果、西红柿、南瓜、红薯等。推荐每日摄入6毫克类胡萝卜素,大约食用500克蔬果,其中包括2-3份黄色、绿色、红色的蔬果。

维生素B2。建议每日摄取1.6毫克维生素B2,动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品等都是富含维生素B2的大户。

烟酸。主要来源为动物肝脏、猪瘦肉、家禽肉、鱼肉、蛋类、花生、鳄梨、核桃、全麦食物等。每日摄入12-18毫克,大约等于100克猪肝、一碗半五谷饭。

钾。瘦牛肉、鱼肉、贝类、花生、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆等都是膳食中钾的优质来源。可将部分主食换成薯类和豆类。

据中国中医微信公众号