



春天养生 吃肉不如吃豆

物相媲美,如果再和杂豆或其他蔬菜搭配起来,营养更为丰富。春笋被誉为“素食第一品”,与黄豆搭配在一起,做成笋豆,营养美味,还能吃出肉的味道。

制作春笋豆需准备春笋、黄豆、八角、葱段、姜块、干辣椒、冰糖。将提前泡软的黄豆放入砂锅,加八角、葱姜、盐煨至软烂入味;春笋去皮和老根,洗净后切成小块,用水焯下,去掉涩味,将焯好春笋捞出沥水备用;油锅烧热,下干辣椒、葱段、姜块煨出香味,放春笋、盐翻炒入味;煮好的黄豆滤掉配料放入锅中,加老抽和煮黄豆的卤汁小火烧入味;烧至一半时,加冰糖,大火收汁,这时可滴入老抽上色;出锅前滴入生抽提味,装盘上桌,撒葱花点缀。

这道菜的关键在于黄豆一定要软烂入味,所以要提前煨制、泡软。春笋中难溶性草酸钙和纤维较多,因此,尿道、肾、胆结石,慢性胃炎,胃溃疡的患者尽量少吃,胃底静脉曲张、肝硬化患者禁食。

吃鲜豆:热炒凉拌都不错

四季豆、豌豆、豇豆等是很应季的春季食材,也是维生素、矿物

质和膳食纤维的储藏室。

四季豆 B 族维生素含量丰富,而且是一种难得的高钾、高镁、低钠蔬菜。无论是切丝后配肉丝炒食,还是加醋汁凉拌,都很好吃。豇豆跟四季豆类。

嫩豌豆可炒食,也可用于配菜,由于其高钾、低钠的特点,对高血压预防控制有益,富含维生素 A 有利于青少年生长发育。

豆芽菜:脾胃虚寒不宜多吃

绿豆芽维生素 C 含量较高,而且其还含有膳食纤维、B 族维生素、钙、磷、钾、钠等营养素。

与绿豆芽相比,黄豆芽营养价值更高。不过,黄豆芽与绿豆芽的共同特点是性凉,因此脾胃虚寒、腹泻患者以及有胃溃疡的患者不宜大量食用。

炒黄豆芽时一定要掌握好时间,没有熟透的黄豆芽往往会带一点涩味,加了醋以后既能去除涩味又能保持豆芽爽脆鲜嫩。

炒绿豆芽时,应热锅快炒,以保持水分和维生素 C 不被破坏。放点醋,能减少 B 族维生素流失。

据养生中国

消积健胃 宜常备鸡内金

鸡内金又名鸡肫皮、鸡黄皮、鸡食皮、鸡中金等,是鸡的砂囊内壁通过净制、干燥而成的一味中药。鸡内金不仅可以消食积,还具有健脾胃、止遗尿、化结石、化瘀积等作用。鸡内金性味甘平,入脾、胃、小肠、膀胱经,可用于食积不消、呕吐泻痢、小儿疳积、遗尿、遗精、石淋涩痛、胆胀胁痛等多种疾病。

现代研究显示,鸡内金主要含有胃蛋白酶、多糖、各种氨基酸、维生素 B1、维生素 B2、烟酸和维生素 C 等,具有抗氧化、改善血糖水平、改善血脂水平和血液流变学参数、改善肠胃功能、抗肾结石、调节心血管系统等多种药理作用。

鸡内金的食用方法主要是将鸡内金洗净在锅中焙干,磨成细粉,然后可熬粥、可烙饼等。如果觉得鸡内金味道不佳,可以做成胶囊服用,或适当增加山楂、陈皮、麦芽等调味。 据《中国中医药报》

三七有用 但不是万能

三七虽然有很多有益作用,但也不可盲目追捧。

三七的特色成分是皂苷,此外还含有三七多糖、黄酮类物质、三七素等多种有效成分。目前有研究发现,这些活性成分有助于调节中枢神经系统、心血管系统、血液系统等多种系统。

但需要明确,一些实验研究的成分都是采用大量的三七提炼分离出来,平常能买到的三七粉未必能达到实验成分的浓度。更何况,有些研究还停留在细胞与动物身上,并不是说在人体身上也有相同效果。

换句话说,平时科学地服用三七,可以起到一定保健作用,但是绝不能代替正规的降压、通血管药物,万一耽误了对病情的控制,非常危险。

另外,需要提醒的是,感冒分为风寒感冒和风热感冒,风热感冒者和三七粉的温性相冲,贸然服用反而容易加重病情。

据养生大国医微信公众号

中国传统饮食讲究“五谷宜为养,失豆则不良”,豆类既能健脾祛湿,又可调养内脏,是春季养生佳品。今天就为大家送上众多营养专家的妙招:春天养生,吃肉不如吃豆。

吃干豆:春笋与黄豆搭配

黄豆的高蛋白可与动物性食

春季四不做 打下好基础

一年之计在于春,春天打下好基础,一年的健康才有保障。做好春季养生,千万注意这几个禁忌。

一忌:不爱开窗

春季多风,很多人因担心灰尘进屋而不爱开窗。春季通风,比任何季节都重要。此时气温上升,湿度提高,细菌、病毒等大量繁殖。

如果长时间门窗紧闭,或空气流通不好,容易导致感冒流行、传染性疾病高发。

每天开窗通风两次,每次至少 10 分钟,最好能形成空气对流,最佳通风时间是在日出后和日落前。

二忌:运动量过大

春天适合做些舒缓的户外运动,养好阳气,但切忌运动量过大。经历一个冬天蛰伏,如果此时活动量过大,容易受伤。

此外,春主生发,在出游时,最好用鼻子呼吸,一方面能阻挡部分有害物质病从口入。另一方面,鼻

黏膜血管丰富,腔道弯曲,对干燥寒冷空气有加温、加湿作用。

三忌:一上火就吃药

有不少人到了这个季节容易喉咙痛、长溃疡,病急乱投医,胡乱吃了一堆清热解毒药。

春季正是阳气生长的时候,若用错药,无异于在小火苗上浇一盆冷水,对健康之人不利,对得病的人更是雪上加霜。出现不适后,赶紧到正规医院就诊,别自己瞎折腾,反而令病情越来越严重。

四忌:乱发脾气生闷气

春天是肝木升发、肝气舒畅的季节。但有些人肝气太过舒畅,反而导致肝火上亢,出现急躁易怒、情绪不稳定的情况。

春天应心情平和、开朗豁达,以使肝木坚实、肝气顺达。按捺不住要发火时,最好做几个深呼吸,暂时离开争吵现场。春天还可以养养花草,保持心情愉悦。

据广东中医药官微、养生中国等

好消息

复合型益生菌每月仅需 9.9 元 (一盒净重 150 克)

益生菌是通过定殖在人体内,改变宿主某一部位菌群组成的一类对宿主有益的活性微生物。通过调节宿主黏膜与系统免疫功能或通过调节肠道内菌群平衡,促进营养吸收,保持肠道健康,从而产生有利于健康作用的单微生物或组成明确的混合微生物。(出自百度《科普中国》)。

要想身体棒 健康肠胃少不了

中老年人、亚健康人群常喝益生菌,胃肠蠕动添活力。每天前 50 名来电订购送钙铁锌硒咀嚼片一盒(42 克)。每人限购六盒益生菌。

订购地址:杭州市上城区庆春路 11 号凯旋门商业中心 15 楼

订购热线:0571-56662728

热线时间: 广告 周一至周五 8 时至 17 时

