

秋季“限定”美食上市

营养美味鲜核桃 花样吃法供挑选



秋季,鲜核桃上市。它既有不输水果的甘甜,又有胜过坚果的油润,还有脆爽的咀嚼感,是很多人的心头好。

鲜核桃营养优势不小

鲜核桃由于未经干燥和储存,其中维生素和氨基酸都得到了很好保留。每100克鲜核桃中维生素C含量为10毫克,而干制后的核桃仁为1毫克。

鲜核桃还是高蛋白低脂肪的代表。每100克鲜核桃和干核桃中蛋白质含量仅相差2克,脂肪含量却相差近30克。

所幸,无论是鲜核桃还是干核桃,都是以不饱和脂肪酸为主,适当摄入对调节血脂水平有助益。但由于不饱和脂肪酸易腐败变质,干核桃储存时间往往比鲜核桃更长,吃干核桃时应注意查看,避免吃到变质核桃仁。

挑选时注意四点

选择优质产地产品。一方水土养育一方风物,可选择陕西、甘肃、新疆等地产出的核桃。

选择个大“压手”的。通常,个头偏大的核桃意味着相对更容易剥掉外皮;拿起来比较“压手”的往往果肉更加饱满多汁,不容易挑到空心干瘪的。

问问商家核桃类型。不懂核桃品种的朋友,可以问问商家,核桃是偏甜还是偏油。通常偏甜的鲜核桃水分更足,偏油的口感油润,水分稍低。

带不带绿皮各有利弊。带着绿色果皮的核桃往往水分保留更好,更新鲜。但核桃绿皮的

汁液极难清洗,一旦操作不慎,粘在手指上,就要带着黑手指过个十天半个月。

/ 养生食谱 /

山楂核桃饮:50克鲜山楂肉放入锅中炒至焦黄,放凉备用;50克鲜核桃肉与山楂加少量水在榨汁机中磨成浆备用;浆液加水至250毫升,小火煮开,不断搅拌,放凉,加入蜜糖即可食用。有助补肺益肾、消食润肠,适合伴有冠心病、高血压、高脂血症及便秘的老年人群食用。

砂锅鸭肉煲:提前将鲜核桃仁用热水烫一下去皮;北豆腐切块煎制定形,放入砂锅;依次放入腐竹、五花肉、虎皮鹌鹑蛋、鲜核桃,再倒入一碗花雕酒,放两颗八角,倒入适量清水;最后盖上一层白菜叶,盖锅盖煮开后小火焖煮40分钟即可。鹌鹑蛋和核桃均含有卵磷脂,两者搭配可健脑,有助于预防老年痴呆。

据科普中国、广东卫生信息等

注意放盐时间
锁住食物营养

炒菜时放盐的时间不同,会对营养造成影响吗?

专家表示,一入锅就放盐或炒菜中间放盐,食材更易脱水,一些水溶性维生素会随着食材中的水分流失。另外,如果早放盐,食盐容易渗透到食材内部,这就导致人们在吃菜时感觉咸度不够,无形中增加食盐摄入量。

烹饪时如何放盐能相对减少营养流失?叶菜可在临关火之前加入食盐;根茎类食材如土豆、扁豆等质地较密、不易入味的菜,可以在八九成熟时放盐。

《中国居民膳食指南》建议,成人每人每天食盐摄入量不超过5克。若想锁住更多营养,炒蔬菜时可以不加盐,通过自制料汁拌着吃、蘸着吃的方式,或搭配其他相对口味较重的菜一起食用。

据 CCTV生活圈

9月16日-9月20日美奥口腔举办微笑之旅·爱牙日案例展览

5分钟极速种植 从此轻松啃排骨

缺牙怎么办?63岁李奶奶曾选择用活动假牙缓解尴尬,却没想到引发了严重的牙周病。上周,李奶奶在儿子的陪同下来到杭州美奥口腔种牙。经过面诊,杭州美奥口腔关呈超院长发现李奶奶上下颌牙缺失严重,余牙也严重松动。由于长期佩戴活动假牙,李奶奶的牙槽骨也发生严重萎缩,且引发了牙周炎。

关呈超通过口腔CBCT技术,检查了李奶奶口腔情况,为李奶奶定制了专属种植方案。种植一颗牙只需五分钟。当天就能完成全口种植。治疗后,李奶奶成功弥补了牙缺失的遗憾,再也不用为牙齿健康问题而烦恼了。她说,自己终于不用再“吃软饭”了。

活动假牙省事又便宜吗
还需警惕潜在风险

像李奶奶这样,一开始选择佩戴活动假牙弥补牙齿缺失的老人还有不少。有些老人认为,人到了年纪自然掉牙是寻常事。掉了之后戴



上海九院口腔临床修复博士
杭州美奥总院长 关呈超

上一副活动假牙,便宜又省事。但随着活动假牙长期未更换,加之日常清洁不当,清洁不规律,很多食物残渣形成的菌斑会悄悄藏匿在牙齿表面,引发严重的牙周病。

关呈超提醒,活动假牙清洁不当,不但可能诱发龋病、牙周炎、义齿性口炎,还可能为心脏病、高血压、糖尿病等疾病埋下隐患。佩戴活动假牙还会影响剩余真牙。活动假牙需要依靠钩子和基托板才能稳

定,如果钩子和基托板太松,义齿很容易脱落,如果太紧,则无法取下清洗,还会导致基牙疼痛。长期如此,很容易影响剩余的真牙,甚至导致基牙脱落。

种牙是优解 关键要专业

对于符合种牙条件的老年人来说,种植牙还是解决缺牙问题的最优解。前提是要找对专业靠谱的种牙机构。自从国家实施种植牙集采政策后,天价种植牙被打下去,口腔市场的竞争也愈发激烈,许多种植牙骗局又重现市场。这类骗局往往利用大家想种低价牙的心态,承诺的价格远远低于“集采价”,还搭配额外服务当噱头等。许多患者被夸张的宣传诱惑,决定种牙,但医院却始终不透露种牙的细节和过程。有的医生甚至都没有正规资质。许多牙缺失患者稀里糊涂种了牙,出现问题后投诉无门。

作为省市医保定点单位和一家全国连锁的11年口腔机构,杭州美奥口腔始终秉承“技术才是最好的名片”这一理念,不仅助力牙缺失患者种实惠牙,更是在实施种植牙集采价

后,坚持院长亲诊、不降质保年限。

杭州美奥口腔关呈超院长也提醒广大牙缺失患者,种牙需要具备专业知识和技能,医生的技术是种牙能否成功的关键,患者朋友们要考虑到不仅仅是各个医院的种牙价格,更应考量医院规模、医生技术、卫生安全等因素,一定要到专业的口腔机构进行牙齿治疗。

记者 林乐雨

爱牙日展览节
美奥口腔为缺牙老人
奉上多重优惠

本月16日——20日,杭州美奥口腔开展微笑之旅·爱牙日案例展览节活动,可以预约免费享价值280元全套口腔检查。活动期间内,进口种植牙+进口全瓷牙冠一颗仅售2680元(含医疗服务费);半口当天戴牙到院立减10000元;更有超多精美好礼等你来拿!名额有限,赶紧右上方版面电话预约。美奥口腔助您乐享实惠品质牙。