草莓削皮吃冲上热搜

中医专家分享秘诀助你吃得健康

本报记者 戴虹红 通讯员 徐尤佳

最近,甜美多汁的草莓上市。但有一条与之相关的热搜却让人有些哭笑不得——草莓要不要削皮吃?关于草莓的清洗,不少人都存有疑惑,认为其表面凹陷较多,容易藏污纳垢,因此有人提出,干脆削皮吃。

草莓怎么吃更健康,更能发挥其养生保健的效用?记者请教杭州市中医院专家。

中医认为,草莓具有润肺生津、健脾、消暑、解热、利尿、止渴、利痰、解酒、补血、化脂、凉血解毒等作用,适用于肺热咳嗽、食欲不振、小便短少、暑热烦渴、口舌糜烂、咽喉肿毒、便秘等症状。

在挑选新鲜草莓时,注意两看一闻。

看颜色:新鲜草莓颜色均匀,色泽红亮,草莓籽呈现黄色或者白色,表面有细小绒毛,果肉质地也偏硬,外观完好。

看果蒂:如果是新鲜采摘的草莓,果蒂颜色呈现新鲜的绿色,若是果蒂变软或者颜色变得较深,类似于深绿色,可能就并非当天新鲜采摘。

闻香味:口感香甜的草莓会自带一股淡淡草莓香,若是凑近了闻也闻不到,表示甜度可能一般。

在清洗方面,医生给出一个让很多人意想不到的关键操作——不摘草莓蒂。去蒂的草莓若放在水中浸泡,残留的农药会随水进入果实内部,造成污染。因此,在保留草莓蒂的情况下,推荐用清水冲洗过后,再用清水(淘米水/淡盐水/小苏打)浸泡5分钟后再冲干净。

/ 养生食谱 /

冰糖草莓:新鲜草莓用盐水泡5分钟,再清水冲洗干净,去蒂备用。锅中放入100克白糖和100克清水,白糖融化的过程不能搅拌,等糖完全融化后,观察糖汁表面的气泡,开始会产生较大的气泡,继续加热。当气泡变得很小很浓密时,取一根筷子粘上糖水,放入冷水中,如果糖能够冷却结晶,这时糖浆就熬好了。草莓轻轻沾取糖液放在吸油纸上等待冷却定型即可。有助生津止渴。

草莓汁:草莓洗净后榨汁,再把草莓汁和适量蜂蜜放入沸水中煮开即可饮用。有助生津润肺。

草莓粥:100克新鲜草莓洗净去蒂,放进碗中捣碎,再把100克粳米淘洗干净,开火放锅,添加适量水,把粳米倒入锅中,煮成稠粥以后放入草莓糊和20克红糖,搅拌均匀煮沸即可。有助缓解便秘。

医生提醒,草莓性偏凉,痰湿内盛、肠滑便泻、尿路结石病人不宜多食。久病体虚人群、湿热体质、痰湿体质也要少食或不食。

守护肠道健康 送上六个锦囊

在这寒冷冬季,有哪些好习惯可以帮助拥有健康肠道呢?今天,为大家送上6个过冬锦囊。

饮食习惯良好

食物新鲜、多种多样是前提条件,补充足够碳水化合物可提供机体所需能量。同时,搭配富含膳食纤维的蔬果,增强胃肠动力、促进肠道蠕动,有效维持肠腔内相对稳定的状态。

当然,营养补充也讲究供需平衡。暴饮暴食、过多进补会加重胃肠负担,导致消化不良、腹胀等。

适当补充水分

进入冬季,室外环境湿度骤降,室内空调暖气运行,生活环境逐渐变得干燥。

长期饮水不足、处于干燥环境,人体长时间缺乏水分,不仅导致皮肤干裂,还可引起大便干结和排便困难。因此,冬季适当补充水分,可保持肠道畅通。

进行规律运动

不久坐,每日在饭后进行适当运动,这样有助促进身体血液循环,不让有害物质在体内长久停留。

有时户外温度过于寒冷,可酌情选择适合自己的室内运动项目,保证每日规律、适当的运动即可。

不滥用抗生素

肠道是一个充满万千种细菌的大环境,处于稳定状态时,各类细菌在有益菌领导下"和平共处"。

若长期滥用抗生素,就会打破平衡,引起肠道菌群紊乱。若出现腹泻,引起肠道有益菌大量流失,肠道内环境失调,需要适当补充益生菌以帮助止泻。

注意防风保暖

入冬后,室内外温差较大,因为换季出现的乍暖还寒,使得人体血管收缩,血液内组氨酸成分升高,胃内泌酸增多,容易引发反酸、嗳气、腹泻、腹痛等一系列胃肠道不适症状,甚至导致消化性溃疡患者出现消化道出血等并发症。

因此,冬季注意保暖、避免冷风侵袭,是保护胃肠道健康不可或缺的重要措施。

保持心态平衡

胃肠道是一个很"情绪化"的器官,它很容易感知到人类喜怒哀乐等情绪的变化。负面、压抑的情绪会降低胃肠动力,导致食欲低下,出现早饱、呃逆、腹胀、便秘等一系列连锁反应。所以,保持心情舒畅,保证情绪稳定,也是肠道"维稳"的重要措施。

如果出现明显胃肠不适症状,且时有反复,持续较长时间得不到缓解,应及时到医院就诊,通过胃肠专科医生获得相应的帮助。

据健康中国、中国疾控动态

远离呼吸道疾病 牢记空气消毒法

近期,呼吸道疾病高发。此时,正确通风对防治疾病很关键。

通风时间最好选择上午9–11时、下午1–3时之间,这两个时间段内气温相对偏高,沉积在大气底层的有害气体散去,开窗换气效果较好。

除雾霾、沙尘及其他不良天气时,每天应至少开窗通风3次,每次通风不少于半小时。

冬季开窗不需要完全敞开,留出一定缝隙即可。

开窗最好每个房间轮流开,比如打开卧室的窗户和门,然后人去客厅;再关上卧室窗户,打开客厅窗户,人去卧室……以此类推,为每一个居室通风。这样能让家里空气都换新,同时防止人体受到冷空气刺激而着凉。

没有窗户的房间或厨卫,可以放个小电扇等,促进空气流动。

空气净化装置不能代替开窗通风。目前,市面上的空气净化器主要用于除尘、除油烟和异味,质量较高的可以除菌,但长时间在封闭环境中使用空气净化器反而容易造成二次污染。 据养生中国

练八段锦强身健体 要注意方法和强度

练习八段锦有助疏通血脉,提高新陈代谢。但医生提醒,如果练习时不注意,可能会对膝盖和其他关节造成一定损伤。

八段锦是一套具有完整功法的健身运动,有独立的动作和训练方法,按照特定的训练方法循序渐进地练习,一般不会伤膝盖。但是如果没有用正确的方法练习,或者一次运动强度太高,膝盖可能会受到一定程度损伤,所以练习时要科学有序。

尤其是初学者,刚开始练习八段锦时,如果急于求成,可能会造成关节活动困难、气血不畅,出现关节痛等症状。此时适当降低运动的幅度,一般可以对关节疼痛的症状有所改善。

医生建议,如果想要通过练习八段锦强身健体,最好在专业人士指导下进行,避免身体出现损伤。

据CCTV生活圈