

这种吸油蔬菜其实很适合减肥

关键看选择何种烹饪方式



茄子的吸油特性常让人担忧是否适合减肥期间食用,实际上,只要正确烹调,茄子完全可以在减肥过程中发挥积极作用。

整体热量较低

茄子含水量很高,有93%的重量都是来自水。脂肪含量仅有0.1%至0.6%,蛋白质和碳水化合物的含量也不高,所以整体热量比较低。

折算下来,吃1.5公斤长茄子和吃一根巧克力脆皮雪糕热量差不多。只要不把茄子浸泡在油里,吃起来就毫无负担。

虽然茄子整体营养不高,但其抗氧化能力非常突出。尤其是茄子皮,花青素、黄酮类成分含量丰富,有利于清除身体里的自由基,延缓器官的衰老。在一项对21种蔬菜的抗氧化能力测定实验中,茄子整体的抗氧化能力最为突出,尤其是茄子皮。

生吃茄子有风险

有人用吃生茄子的方法来减肥,专家提醒,吃生茄子减肥没有科学依据。而且,生茄子里含有茄碱,属于龙葵素,过多食用容易中毒(发芽的土豆里就有很多)。

茄碱主要存在于茄子肉中,所以去皮生吃作用不大。未成熟的茄子,茄碱含量相对较高。成熟茄子的茄碱含量并不高,但是依然有中毒风险。

100克紫茄子大约含有4-6毫克的茄碱,最少吃一根半大长紫茄子或者两根中等个头的茄子就会不舒服。不舒服的表现有嗓子眼又干又痒、胃部恶心、呕吐、腹痛等轻度症状,严重的中毒表现是呼吸困难,甚至昏迷、死亡。

所以茄子尽量不要生吃,选择成熟的茄子加热烹调,做菜的时候加点醋也能降低茄碱的含量。
据科普中国



香甜“干果之王” 强腰腿养脾胃

通讯员 陈瀛 周思思 本报记者 徐小翔

气温一降,空气中弥漫着糖炒栗子的甜香。栗子有“干果之王”美誉,浙江省中山医院营养科刘建芳主任表示,栗子淀粉含量较高,所含能量也高,虽归属坚果类,但从营养学角度,可看成主食类。栗子药食两用,有助养胃健脾、补肾强筋、活血止血。本期,医生为大家推荐两款食疗药膳。

板栗猪肉汤

材料:栗子250克(去皮),瘦猪肉200克,食盐、味精适量。

做法:

- 1.所有材料洗净,备用。
- 2.栗子、猪肉放入锅中,加水煮汤,大火烧开后改小火煮,出锅前加盐和味精。

红枣莲子板栗鸡汤

材料:鸡1只,红枣10颗,莲子60克,板栗25颗,姜片适量,盐、胡椒粉适量。

做法:

- 1.冷水浸泡红枣和莲子约2小时,板栗去皮备用,姜去皮切片备用,鸡洗净切块。
- 2.锅加热倒少许油,放鸡块略翻炒,加水和姜片,板栗煮沸,转入砂锅。
- 3.砂锅煮沸后,改为文火慢熬,1.5-2小时后,熬至原料全熟,汤味飘香,加盐和少许黑胡椒粉即可熄火。

秋冬手脚冰凉 试试暖身药膳

不少人一到秋冬就手脚冰凉,每天用红枣、桂圆、枸杞等煲汤喝,始终不能解决问题,医生表示,多半是没有正确辨证。今天为大家列举常见两类证型,并推荐相应药膳,大家可在医师指导下使用。

当归生姜羊肉汤:脾肾阳虚者除了手脚冰凉,还有畏寒怕冷表现,平常穿衣也比一般人多,容易腹泻。用当归20克、生姜30克、羊肉500克炖汤,可补益气血、温中散寒。

陈皮麦芽粥:肝气郁滞的人常因气血无法达到四肢而出现手足冰凉、神情抑郁等症状。取生麦芽50克、陈皮10克、大米100克,生麦芽、陈皮煮水,滤出药渣,药汁加入大米煮粥食用。 据《中国中医药报》

秋梨并非“解百燥” 三种情况应对各异

医生提醒,“一梨解百燥”说法并不全面,要根据不同症状、不同部位选方用药,今天就针对常见的3种情况进行解析。

眼睛干涩。不妨试试清肝泻火、养阴明目的菊花枸杞茶,菊花能疏散风热、清肝明目,枸杞能滋补肝肾明目,对反复眼干眼涩、视物模糊者,尤其是长时间看电子产品者非常适用。

皮肤干燥。平时可多喝芝麻糊,芝麻富含蛋白质、钙、磷和铁等微量元素,有助养血润肤,防治皮肤炎症。此外,芝麻也能润肠通便,对于皮肤干燥兼有便秘人群也非常适合。

口唇干裂。可尝试选用具有润肺养胃、生津止渴作用的中药,如百合、玉竹、石斛等代茶饮。 据健康上海12320

