



强体质 暖全身 冬天别错过这些“根菜王”

本报讯(通讯员 徐尤佳) 俗话说“春吃芽,夏吃叶,秋吃果,冬吃根”,冬季为什么要吃“根”呢?所谓“根”,是指以根为食用部分的蔬菜或水果,如山药、萝卜、土豆、红薯等。中医认为,冬季阳气收敛而万物收藏,食物的精华归于根部,冬季多吃根类食物有助于滋补身体,维护身体健康。

冬季吃“根”的四大好处

储存能量:与蔬菜的花、果、叶相比,根部是植物储存能量最多的部位。根茎类蔬菜共同特点是含有丰富的淀粉,也就是碳水化合物,可以为人体提供持久的能量,帮助更好地抵御寒冷。

预防便秘:根茎类蔬菜还有丰富的膳食纤维,可以促进肠道蠕动,改善消化系统,预防便秘等常见的消化问题。

提高免疫力:在中医理论

中,冬季属“藏”,人体需要更多的热量来维持体温,而根类蔬菜能温补身体,增强人体的阳气,从而提高免疫力,也能帮助身体更好地适应寒冷天气。

控制体重:根类蔬菜脂肪低、水分高、膳食纤维高、饱腹感强,将其替换一部分精制主食(如白米、白面),可以帮助控制体重。

哪些“根”适宜冬季食用

说到这,究竟哪些“根”适宜冬季食用呢?

冬笋:江南人放不下的冬令美味,具有滋阴凉血、开胃健脾、宽肠利膈、和中润肠、清热化痰、养肝明目等功效。同时,冬笋低热量、低脂肪、低糖、高膳食纤维,对减少高血压、高血糖、高脂血症等肥胖相关疾病的发病率有一定好处。

山药:山药能补中益气、强健脾胃、促进消化,适合各

年龄段人群食用。对于老年人和脾胃虚弱的人来说,山药更是补虚养阴的良方。

甜菜根:甜菜根又叫“红菜头”“甜菜头”“甜萝卜”等。甜菜根是血管的保护神,有助于心脑血管健康。它富含矿物质钾,甜菜碱等物质,适当食用有助于调理血压;膳食纤维可以促进肠道蠕动,有助于排便;水分可以润滑肠道,有助于预防或缓解便秘。

红薯:《本草纲目》记载红薯可以“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”。意思是,红薯能补中益气、健脾养胃、宽肠通便、滋补肾阴,是冬天养生的绝佳选择。

雪莲果:雪莲果最大的特点是富含低聚果糖,是名副其实的“低聚果糖之王”。常吃不仅能让肠道更加健康,还会缓解和预防便秘、改善血脂健康、促进营养吸收、维持免疫力。

多吃蔬菜水果 有助改善睡眠

一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系,结果发现,多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学大学组成的团队进行,发表在最近的《营养学前沿》杂志上。摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说,睡眠时间正常者和短睡眠者、长睡眠者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜(如西红柿、黄瓜)的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入越少,就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。

据《科技日报》

豆腐乳致癌吗 又有人说很健康

豆腐乳致癌吗?中国康复研究中心、北京博爱医院副主任营养师史文丽回应,豆腐乳在制作过程中,豆腐里的营养成分几乎没有损失,某些营养素反而有所增加,比如维生素B2、维生素B12等B族维生素。

用于制作腐乳的霉菌作用是将豆腐中不易分解的物质分解出来,形成独特风味。平时,我们做某些面食、酿造酱油、醋等,也都是需要用真菌来发酵的。一块腐乳大概10克左右,含盐量约0.5-1克,每天食用量控制在一块以内比较合适。

CCTV生活圈

学会主动排毒 养生事半功倍

日常生活中,如果能有意识地学习一些“主动排毒法”,不仅能提高免疫力,还能在应对疾病时做到事半功倍。

主动咳嗽法

每天到室外空气清新处做深呼吸运动,深吸气时缓缓抬起双臂,然后主动咳嗽,使气流从口、鼻中喷出,并咳出痰液。在咳出的灰白或灰黑色的痰中,就有尘埃、脓性分泌物、细菌、病毒、真菌等,它们是呼吸道黏膜上的污物,也是被机体清除出来的“垃圾”。

主动饮水法

所谓主动饮水,即是口不渴时要饮水,不要等到口渴才喝水。人们每天至少得排出1000毫升“脏水”(通过排尿或出汗)。一天中有4个最佳饮水时间:晨起后、10时左右、16时左右和临睡前。最佳饮品是白开水,每日总量以2500毫升为宜。

运动出汗法

高温等环境影响造成的出汗,叫被动出汗;运动等方式造成的出汗,属于主动出汗。皮

肤也是排泄毒素的途径,主要通过出汗的方式,让毒素随汗液排出体外。方法是早、晚进行适当锻炼,以“微汗”为止。

清理“三废法”

大便是人体内的“废渣”,小便是“废水”,而肠道内积存的气体是“废气”。人体内“三废”如果排放通顺正常,是健康的标志;而不能正常排放,就会影响人体健康。因此,在一般情况下憋尿、憋尿、憋屁都会给身体健康带来许多弊端,我们应该积极搞好体内“环保”工作。

据《长寿养生报》