

十大健康食物可以当药吃

● 本期



吃饭,太多太少都伤胃

● 刘佳妮

89岁的周爷爷一家团圆,周爷爷开心,晚餐就多吃了点,饭后又吃了个苹果。半小时后他开始恶心呕吐,肚子痛,再也吃不下东西。过了两天症状依然没有缓解,家人连忙将周爷爷送到了医院的综合科。

腹部CT显示周爷爷的胃里还有大量内容物,被诊断为急性胃扩张,上了胃管,进行了胃肠减压,好几天才缓过劲来。饮食过量是引起急性胃扩张的最常见病因,某些手术后并发症、暴饮暴食、长期仰卧的患者及身体衰弱的老年人容易患病。短时间内大量进食会使胃突然过度充盈,胃壁肌肉受到过度牵拉,导致胃肠出现反射性麻痹,食物积聚于胃内,致使胃持续扩大。胃扩大后,胃黏膜表面积剧增,胃壁受压,血循环受阻,加之食物的发酵引起胃黏膜炎症,使胃黏膜有大量液体渗出。建议老年人平日低盐低脂饮食,忌暴饮暴食。

无独有偶,25岁的孙小姐最近也因为胃“罢工”进了医院。同事介绍她使用“过午不食减肥法”。一周下来,孙小姐头晕心悸,后因突发腹痛住进了医院,经胃镜检查为胃溃疡。进食过少,特别是午餐后不再进食,会使身体一天有近一半的时间处于空腹状态,食物被消化完以后,胃分泌的消化液就会腐蚀胃壁,损伤胃黏膜,诱发溃疡,甚至会引起消化道大出血。总而言之,三餐要均衡搭配,进食过多过少都伤胃。



1.豆类:预防乳腺癌

豆类能降低胆固醇,稳定血压和胰岛素分泌,还能促进消化系统健康。

哈佛大学公共健康医学院的研究人员发现,每周最少吃两次大豆制品的女性,乳腺癌风险降低24%。

2.猕猴桃:降胆固醇、降血压

猕猴桃中矿物质、维生素和植物营养素的有机组合能预防心脏病、中风、癌症和呼吸疾病。猕猴桃具备天然的血液稀释功能,能减少血液凝块的形成,降低胆固醇和血压。

3.樱桃:减少痛风

樱桃里的鞣花酸能抑制肿瘤生长,花青素则能减少痛风的发病几率。樱桃上市时可多买一些冷冻起来,营养依然能够百分之百保留。

4.菠菜:保护前列腺

菠菜的养生功能不胜枚举,比如保护

视力、预防前列腺癌、结肠癌和乳腺癌;预防心脏病、中风和痴呆;降血压、抗感染、促进骨骼健康等。新鲜菠菜应该成为餐桌上的常客。

5.豆瓣菜:预防癌症和黄斑变性

豆瓣菜能预防癌症和黄斑变性,增强免疫力。它富含的植物素能保护健康细胞不受致癌物影响。如果条件允许的话,可以每天吃,而且最好生吃。

6.胡萝卜:有效对抗肺癌

富含类胡萝卜素的饮食能降低膀胱癌、宫颈癌、前列腺癌、喉癌和食道癌的风

险。除了防癌,胡萝卜的营养素还能增强免疫力,促进耳朵、眼睛和肠胃的健康。

7.洋葱:减少过敏

经常食用洋葱的人,前列腺癌、食道癌、冠心病的死亡率均有所降低。洋葱还含有能降低胆固醇和血压的硫化物及预防骨质流失的缩氨酸。洋葱所含的天然抗组胺物质槲皮素减少感染,缓解过敏症状。

8.洋白菜:修复消化性溃疡

洋白菜富含维生素C和维生素K,是修复消化性溃疡的天然药物,预防血管中斑块的形成。洋白菜外层叶子的钙含量比内层叶子多1/3。

9.西兰花:中和致癌物

西兰花的植物素能够中和致癌物,加速身体排毒。研究证实,西兰花可减少20%的心脏病风险。

10.蒲公英:天然利尿剂

作为一种天然利尿剂,蒲公英有利于整个消化系统,增加排尿量,帮助身体排除多余的盐分和毒素,却不会像其他的利尿药一样导致钾流失。它同时能够增加钙吸收率,有益血糖稳定,适合糖尿病患者经常食用。

五类人慎吃汤泡饭

● 赵文祺

很多人爱煲汤,并喜欢在汤里加一些饭,从而能快速吃下。有些人认为菜的滋味和营养都在汤里,也有些人认为汤泡饭和粥一样,能快速消化。

但实际上,拿煲肉汤来说,肉中主要的蛋白质及钙、磷等营养元素几乎不能溶解,溶入汤中的只是些可溶性小分子营养物质,像部分维生素、矿物质、氨基酸等。可见,汤的营养并非想象那么高。另外,汤泡饭和粥的消化程度是完全不一样的。汤拌匀熟米饭,但并未将其煮熟,米饭仍保持完整的饭粒结构,并没到黏稠程度。如果牙齿不把它嚼烂,让胃直接消化,很难消化完全。粥则会煮到黏稠的程度,这时,淀粉分子充分释放出来,故米粥极易消化,不需要胃做太多工作就能消化。因此,汤泡饭并非人人适合,有几类人要谨慎食用。

对于消化功能不好的人来说,汤饭齐下进食速度快,会增加肠胃的负担,甚至引起胃部不适。另外,汤泡饭最好选当餐新做米饭,这时米饭本身还较容易消化。如用经一夜冷藏的剩米饭,其“老化回生”会产生抗性淀粉,就算加热水泡,也无法完全消除,更给胃肠带来负担。因此这类人群吃汤泡饭要细嚼慢咽。

对于痛风者来说,如选低嘌呤的蔬菜汤或者茶汤泡饭,并不会带来额外负担。但如果是浓香高脂的烧肉汁或熬制的高油高盐的鱼汤,则会摄入大量嘌呤,加重痛风症状,还会增加肥胖、高血脂等风险。

对高血压患者来说,喝汤有利养生的说法,仅限无油无盐的汤。咸汤只会带来麻烦,增加食盐摄入,不利血压控制。

对高血脂患者来说,高脂肪的汤也不是好的选择。乳白色的汤是可溶性蛋白质和脂肪微滴形成的,会加剧胆固醇的升高。所以,最好和高血压患者一样,宜清淡饮食,忌食油腻性高汤。

对糖尿病患者来说,需控油控盐,还要控制餐后血糖反应。粥汤并非绝对不能喝,但只能是很稀的粥汤,最好不是大米粥或加入大量糖分的红烧菜肴的汤。煮制较浓的粥和熬制较久的汤中含有极易吸收的碳水化合物,会快速升高血糖,不利血糖控制。

水煮鱼、麻辣香锅、辣火锅……辣无疑是当今最流行的味道。可辣吃多了,不但会让人口干舌燥,还会引起胃痛、腹泻等胃肠疾病。怎样吃辣才能享了口福又不伤身呢?

第一、烹调要注意。首先,最好选鲜辣椒做的菜。因为鲜辣椒的营养更丰富,“火力”也小一些,而干辣椒、辣椒面等就要少吃。鲜辣椒经过高温烹炒,辣味会有所减轻。如果菜中已经放了辣椒,就别再放花椒、大料、桂皮等热性调料,否则“热上加

怎样吃辣不伤身

● 邓晓瑛

热”,更容易上火。烹调前可先把辣椒放在醋里泡一会儿,或在烹调辣菜时加点醋,也可缓解上火。

第二、搭配食材很重要。吃辣配些凉性食物,能起到“中和”作用,清热去火。鸭肉、鱼肉、苦瓜、莲藕、荸荠、豆腐、莴笋等都是凉

性食物,可清热生津、滋阴降燥,是辣菜的最佳搭档。

第三、主食最好选粗粮。因为其膳食纤维含量丰富,可预防由肠胃燥热引起的便秘。玉米或红薯就是不错的选择。此外,薏米也可去燥,若辅以百合熬粥,功效更明显。

第四、吃辣时要多喝水或汤。吃辣容易引起咽干唇裂等症状,更要注意补充水分。菊花茶、酸梅汤等是最好的“灭火器”。喝杯酸奶或牛奶,不仅可以解辣,还能清热。



五种不会变质的食物

● 大新

食品变质在生活中很常见,也给我们带来了许多烦恼,但科学研究和实践证明,白酒、蜂蜜、醋、固体食用糖和盐这5种就是不会变质的食品。

白酒

酒精含量超过10%的白酒,本身就具有消毒作用。在密封条件下,微生物不容易侵入,且难以繁殖,所以是永远不会变质的。但这并不意味着酒存放的时间越长越好,普通香型的白酒到5年以后,口味变淡,香味减弱;酱香型陈酒是好酒,而存放多年的浓香酒是否是好酒目前尚无定论。

蜂蜜

新鲜成熟的蜂蜜,为透明或半透明的胶状黏稠液体,糖占蜂蜜总量的3/4以上,水分含量少,细菌和酵母菌都不能在蜂蜜中存活。此外,蜂蜜中还含有0.1%~0.4%的抑菌素。因此成熟的蜂蜜放置较长时间也不容易变质。但如果不是成熟的蜂蜜或被掺过水的劣质产品,放置一段时间后就

会发酵冒泡、变酸,不能食用。

食醋

食醋具有抑菌、杀菌的作用,可用于食品保鲜防腐,如酸渍。醋的保存期比较长,但也受工艺、原料影响。工艺较好的酿造陈醋,用坛子密封好放在地下,年份越久味道越醇香。

固体食糖类

固体食糖类包括常用的白砂糖、绵白糖、冰糖、单晶冰糖等。固体食糖类由于结构内部水分少、渗透压强大,不利于微生物生长,很难受到污染。食糖也常常用来保存食品,如蜜饯、果脯等,但食糖容易吸潮,如果放置不当,性质改变,就会受到微生物污染。

食盐

食盐主要成分是氯化钠,化学性质非常稳定。与食糖一样,食用盐经常被用来保存食品,是天然的防腐剂。我们常吃的碘盐,如果不避光和避高温,放的时间太久碘含量会减少,但是盐品质并不会改变。

哪些鱼刺少肉嫩

● 杨艺涵

害怕鱼刺,让很多人对鱼这种健康食物敬而远之,哪些鱼刺少肉嫩?

我们常说的小刺其实是鱼的肌间刺,一般来讲,海鱼除鲱科(鲱鱼等)以外,都没有肌间刺,以下几种尤其值得推荐。

龙利鱼,比目鱼中的鲆科海鱼,又因身形扁平似舌头而得名“牛舌头”,肉质细嫩洁白、鱼腥味淡。该鱼烹调方法多样,既可整条清蒸或红烧,亦可剥皮后处理成鱼片再烹制。

银鲳鱼,又称镜鱼、平鱼,体侧扁平,近似菱形。该鱼刺少内脏小,体表无鳞,因此烹饪起来很方便,常清蒸或红烧。

鲈鱼,学名马鲛,体长侧扁,呈纺锤形,肉质坚实细腻、味道鲜美。常见两种,分别是“鲈鱼”和“燕鲈”,前者体积较小,适合红烧、焖炖;后者体积较大且刺更少、肉质更细,适合做鱼丸或饺子馅。

银鱼,又称银针鱼,体积很小、银白透明、体表几乎无鳞,肉质细嫩、几乎无刺,而且不用去头和内脏。该鱼极易熟软,推荐蒸蛋羹、摊蛋饼、炖汤、炒青菜。

沙丁鱼,是细长的银色小海鱼,肉质鲜嫩,但不易储藏。其烹调方法多样,红烧、焖烧或香煎均可。

养殖的大宗淡水鱼大多有刺,特别是鲤科鱼类,如鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、青鱼、草鱼等。常见的刺较少的淡水鱼有以下几种:

罗非鱼,又名非洲鲫鱼,外形类似鲫鱼,肉质相对较粗。以红烧、清蒸最好,也常用来煎烤。

黑鱼,又称财鱼、乌鳢,体形延长,呈圆筒形。鱼肉细嫩厚实,通常处理成鱼段或鱼片后烹调。

鲥鱼,又称鲥鱼、胡子鲶,头扁口阔,有胡须。以清蒸、清炖为好。

鳊鱼,又称桂鱼、鳊花鱼,身长扁圆,头尖嘴大,鱼肉呈瓣状、口感细嫩,可做松鼠鳊鱼、臭鳊鱼等。

鲈鱼,体长侧扁,下颌长于上颌,肉坚实呈蒜瓣状,常清蒸食用。