

学会辨别 正确烹饪 春季尝鲜野菜注意“五不吃”

春季万物复苏,很多野菜纷纷冒头。野菜虽好,但有5种情况千万不能吃。

鲜嫩可口的野菜究竟有何营养?应该如何正确食用呢?今天,就为大家一一解析。

五种情况不要吃

容易发生误认的野菜:有些野菜与有毒植物很像,容易误采误食中毒,严重的还会危及生命。因此,对不熟悉的野菜,不要采摘,不要吃,避免出现中毒等意外情况。

受污染的野菜:路边生长的野菜容易受到污染,垃圾地上、不干净路边的野菜不要采。

久放的野菜:不但不新鲜,营养成分也会减少,味道会很差。

不要把野菜当主菜吃:野菜可以偶尔尝尝鲜,改善口味,但不宜天天吃、吃很多,更不能当主菜吃。例如,长期大量食用蒲公英可能导致胃肠道反应,包括腹泻、恶心和呕吐。

光敏体质的人不要吃:荠菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物,食用后会增加人体对紫外线的吸收,吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎,光敏体质的人更容易中招。因此,此类人群应慎食野菜,尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃。即使没有明显光敏感的人,也要注意其食用量,并在食用后尽量避免阳光直射,或直接将之安排在晚餐时食用,吃完后还要多喝水,以加速身体排泄。如果你不确定自己是否为光敏体质,最好在食用前咨询医生。

三种野菜值得吃

荠菜:以100克荠菜为例,其维生素C含量相当于200克猕猴桃;维生素K含量与1千克芹菜相当;钾含量是香蕉的3倍;叶酸含量是生菜的6倍。

香椿:每100克的维生素C含量达40毫克,比蔬菜中的油菜、鸡毛菜、芥菜、紫甘蓝、菜花高,也比水果中的橙子、橘子、柚子高。

苦菜:以100克苦菜为例,其维生素A含量,相当于1300克胡萝卜;镁含量与400克猕猴桃相当;钙含量与200克油菜/牛奶相当;铁含量与220克菠菜相当。

掌握方法正确烹饪

吃野菜前首先需要浸泡、焯水等,从而减少其中可能含有的毒素。比如草酸,如果吃多了,会跟钙结合形成草酸钙,容易形成结石。

野菜富含维生素类营养物质,所以烹饪一般采取急火快炒或是开水余烫的方法,这样可以最大程度地保留营养成分,减少营养流失。同时,野菜洗切和下锅烹调的时间不宜过长,避免造成维生素和无机盐的损失。

野菜不仅可以凉拌、清炒、煨汤,也比较推荐做成饺子、包子等主食的馅料,荤素搭配,营养也更加全面。



据 CCTV 生活圈



拒绝衰老加速 从管住嘴开始

衰老是自然的生理过程,虽然不可避免,但合理保养可以延缓其进程。然而,很多人正在不知不觉中加快衰老速度。以下五类食品易催人老,日常生活中务必控制摄入。

烘焙食品。一些烘焙食品含有氢化植物油,而植物油在氢化过程中会产生反式脂肪酸。大量试验及证据表明,反式脂肪酸可能诱发心血管疾病、糖尿病等老年常见慢性病,不但加速机体衰老,还使我们饱受疾病困扰。

加工肉类。亚硝酸盐是制作此类食品时经常使用的添加剂,不仅防腐还能让食物好看。然而,亚硝酸盐在体内酶的作用下会产生致癌物质,且容易造成炎症,形成皮肤早衰。

太咸的食品。盐吃得多,由于渗透压作用,身体组织的水分减少,不利于皮肤保持水润。如果第二天有个重要约会,必须保证自己的最佳形象,前一天晚上一定要注意少吃盐,不然第二天很可能会看起来灰头土脸。

酒。饮酒除了会增加肝脏负担外,还影响睡眠。虽然酒后头晕的感觉似乎有利于睡眠,但却并不利于我们进入高质量的深度睡眠。睡不好最明显的表现之一就是脸上出现皱纹。

甜饮料。含有大量色素、添加剂等成分,其在体内代谢需要大量水分。随着水分排出,身体“保鲜”就会更难。过多的糖分也会和体内的蛋白质发生反应,形成褐色蛋白质,使皮肤暗沉无光、松弛起皱。此外,甜饮料也会导致龋齿,结果是人还没老,牙齿先坏了。

除了管住嘴,专家还分享了几个可时常揉搓的部位,有助抗衰老。

搓手。快速搓手会让人心跳明显加快、出汗,除了能够疏通经脉,还有一定锻炼效果。平时可将双掌合十,双肘悬空,使两掌快速对搓200下即可。

搓脸。有研究显示,人的脸部肌肉只有20%能得到活动,而老年人活动和表情都比年轻人要少,因此很多养生专家都建议老年人多搓脸。两手互相搓几下,感觉发热即可,然后闭上眼睛,双手自下而上,由轻到重反复揉搓,直到面部发热为止,每天至少“洗”两次,每次3-5分钟就可以了。

据养生中国、《中国中医药报》等

春季疏肝升阳 品闻食三缕香

春季若不能顺应自然,使肝气顺畅疏泄,则易出现烦躁、郁闷甚至抑郁等情绪。情绪波动过大亦会反过来影响肝的疏泄和阳气升发,进而造成脏腑机能紊乱。此时,不妨与三缕香相伴,帮助人们疏肝升阳。

品花香,疏肝气。枸杞10克、菊花3克,开水冲泡,随泡随饮。疏散风热,清热解毒,平肝明目。因体内有火或津液不足导致轻微便秘人群,可加决明子10克,以清热泻火、润肠通便。脾胃虚寒、素体虚弱者忌大量饮用,以避免菊花寒凉之性伤及中焦。

闻药香,辟秽气。苍术、白芷、薄荷、菖蒲、木香、藿香、苏叶等中药各适量,共研极细末,装入小囊。香囊挂在胸前,每日上下午各置于鼻前闻1次,每次2-3分钟;亦可挂于车内或晚上放置枕头边。存放及使用注意防水、防潮、保持干燥,香囊内中药粉建议每两周更换一次,以免浓度降低,影响效果。香囊内中药禁内服。

食辛香,升阳气。春季可适当食用辛温发散的食物,以顺应自然升发阳气,如韭菜、香菜、葱白、生姜等。

据《中国中医药报》

雨水多湿气重 两方法来帮忙

春季阴雨多湿,加上运动少,内外湿邪交困会导致脾不健运,四肢气血运行不畅,引发一系列病症。今天,为大家分享两种中医外治法,帮助“赶”走身体湿气。

泡脚:中医有“中药泡脚,湿邪可祛”的说法。每天晚上睡前可泡泡脚,让适当的温水浸泡过自己双脚三阴交的地方,泡得微微出汗即可,湿随汗出。

艾灸:可选足三里、中脘穴、关元穴、气海穴、肺俞穴、膏肓穴等祛湿要穴。足三里、中脘可健运脾胃中焦,增加人体对水湿的消化吸收运转能力;关元、气海可以固本增元,补益肾气,增强人体排除水湿的能力;肺俞、膏肓可补肺阳,强卫气,增强人体对外界湿气的抵抗能力。

据广东中医药微信公众号