

春天吃豆胜吃肉!

春天养生吃点啥?众多营养专家告诉你:吃肉不如吃豆!

黄豆杂豆好搭档

在所有植物性食物中,只有黄豆的高蛋白可与动物性食物相媲美,其蛋白质含量高达35%—40%,所以黄豆被誉为“田中之肉”“植物蛋白之王”及“绿色牛奶”。

豆类蛋白质中富含赖氨酸,是与谷类蛋白质(谷类蛋白质中赖氨酸比例低)互补的理想食品。大豆的脂肪含量约为15%—20%,其中不饱和脂肪酸占85%,亚油酸高达50%,此外还含有较多对心血管健康有益的磷脂。如果再和杂豆搭配起来,互补,营养更为丰富。

黄豆中除了具有高蛋白质、高不饱和脂肪酸的特点外,还含有一定量的B族维生素及钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌等微量元素。黄豆的营养成分可为脑细胞的生长发育提供充分的原料,保持脑细胞更新的顺利进行。另外,豆类提供的钙可改善骨密度,促进骨骼健康。

因此,利用豆类蛋白在日常生活中替代部分动物性蛋白质,可减少动物性脂肪摄入过量的风险,在一定程度上可有效预防高血压,降低血脂,预防心血管疾病发生。大豆中除了黄豆这一类比较特殊的豆类,还有杂豆,比如绿豆、红豆等,它们不同于黄豆,黄豆中主要的特点是蛋白质含量高,在某种程度上相当于



吃肉,而杂豆主要是淀粉,可以算作一种主食。黄豆和杂豆是好搭档,但黄豆营养成分高于杂豆,多吃黄豆有益健康。

新鲜四季豆可多吃

新鲜的四季豆、豌豆、豇豆等就是很应季春季食材。它们算是蛋白质含量高的蔬菜,也是维生素、矿物质和膳食纤维的储藏室。四季豆中的B族维生素含量特别丰富。而且还是一种难得的高钾高镁低钠的蔬菜。无论切丝配肉丝炒食,

还是加醋汁凉拌,都很好吃。同样,细长的豇豆也跟四季豆类似,焯水后凉拌即可。它们都是很适合春天食用的蔬菜。

豌豆圆润鲜绿,嫩豌豆可炒食,也可用于配菜。豌豆高钾低钠的特点对高血压预防控制有益,富含的维生素A原可在人体内转化为维生素A。其富含蛋氨酸及胱氨酸,有利于青少年的生长发育,但注意豌豆蛋白质总含量不高,这种效果不甚明显。

据新华网

几个动作缓解心跳加剧

阵发性室上性心动过速是一种比较常见的心律失常疾病,多有“突发突止”的特点。心动过速发作时,心率可达到每分钟140—250次。一些患者只有心悸症状,部分患者症状较重,可能伴有胸闷甚至晕厥。

第一次发现心动过速时,一定要去医院明确诊断。如已确诊为“阵发性室上性心动过速”,发作时可就近去医院进行“转律治疗”。对医生而言,这是一种很容易转为正常心律的疾病,应用心律平、易博定等就能很快恢复。

如果患者心动过速发作时离医院很远,可试着先使用一些刺激神经的方法,终止室上速。患者首先要采取坐位或卧位,避免即刻出现短暂的心跳间歇增长,引发风险。神经刺激包括做瓦氏动作,也就是深吸一口气后屏住,做用力呼气的动作,可连续做几组到十几组,达到终止心动过速的目的。或可用手或其他柔软物体刺激咽喉后壁及舌根,产生恶心想吐的感觉,也可能终止室上速。另外一些可能起效的作法包括:按摩颈动脉窦(此动作要慎重,不适合老年患者)、压迫眼球、用冷水洗脸等。这些动作虽然操作方法不同,但原理类似,都是刺激迷走神经,使其兴奋性增高。因为迷走神经能够影响心脏功能,使心率减慢,心脏传导通路传导速度下降,进而有效终止心动过速。

必须特别强调的是,做这些动作一定要采取坐位或卧位,因为刺激迷走神经可使部分患者出现一过性心率过慢、血压下降,引发晕厥。也因此,上述方法不能过度使用,如应用后心动过速仍不终止,请尽快就医。

据新华网

春吃5种菜 尝鲜还养生

菠菜、韭菜、香椿……春季时令蔬菜陆续上市,给人们带来美味尝鲜的同时,也守护着大家的健康。

菠菜护眼明目。菠菜是叶黄素的最佳来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时,菠菜还是维生素B2和β胡萝卜素的好来源,前者充足时,眼睛不容易布满血丝;后者可以在人体内转变成维生素A,有助预防干眼病。此外,菠菜还富含钾、钙和镁元素,能帮助眼部肌肉增强弹性,减少近视概率。

荠菜能补钙。荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量高于同等重量的牛奶。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

莴笋抗过敏。莴笋富含丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎,缓解过敏带来的不适。

香椿增加食欲。香椿不仅香味独特,还富含钾、钙、镁等矿物质,其B族维

生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外,香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。因为香椿中硝酸盐和亚硝酸盐(储存过程中由硝酸盐转化而来)的含量较高,因此烹调前最好先焯烫一下。

韭菜有助护肝。李时珍把韭菜描述为“肝之菜”,就是因为肝主生发,而韭菜能起到助肝生发的作用。而且,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,提高消化功能。

据新华网

丑时熟睡对肝最好

丑时,指凌晨1点—3点的时间。中国传统医学认为,丑时对应十二经络的肝经,在睡眠状态下,此时人体气血将汇聚到肝脏,充实肝体(给肝脏增补能源),涵养肝用(让肝脏更好发挥功能)。正如《黄帝内经》提到:“人卧血归于肝,肝受血而能视……”丑时保持熟睡状态是对肝最好的关怀。

临床上,常听到很多患者抱怨凌晨1—3点还难以入睡或者短暂入睡后即醒来,这种状况与肝脏疏泄功能失职有关。中医认为,肝的疏泄功能,体现为维持全身气机、脉络、水道、肤腠、精神情志疏通畅达、不滞不郁的能力,这种能力表现在人体生命活动的方方面面,如呼吸、饮食、二便、出汗、月经、情绪甚至睡眠调节中。日常生活该如何维护肝脏疏泄功能,保证丑时的良好睡眠,更好地“充实肝体、涵养肝用”呢?

1、要顺着肝脏的“性子”。肝为刚脏,喜条达恶抑郁,平时情绪管理要顺着肝的“性子”,如多培养温和、宽容、积极、乐观的性格,消除忧思多虑、烦躁暴怒等不良情绪,避免在夜间纠结问题。情绪容易起伏者,可多揉按太冲穴(该穴位于足背第一、第二跖骨结合部之前凹陷处),以助疏泄。

2、要避免过度损耗肝气。《黄帝内经》认为:“肝者,罢极之本”,也就是超负荷劳作、疲劳等“过用”行为也会耗伤肝气,进而影响疏泄功能。日常生活中应避免熬夜,不建议过度劳作、剧烈运动、过度用脑等。对于平时以脑力劳动为主或者工作强度大的人,可用枸杞5克、龙眼干5克、麦芽3克,泡水代茶喝,有养肝疏肝的作用。

3、“临阵磨枪”有良效。对于丑时偶尔出现失眠或者易醒者,则可能伴有肝肾不和或心肾不交证,此时可以盘腿静坐片刻,然后叩齿至满口津液,以舌头在口腔及牙周搅动5—8下,分3次将津液咽下,有滋水涵木、交通心肾、调神助眠之效。

据新华网

春季准妈妈宜多吃萝卜

春天万物复苏,各种当季蔬菜水果种类繁多,准妈妈一定不能错过为宝宝生长发育加把劲的机会。那么,春季准妈妈应该如何正确吃果蔬?

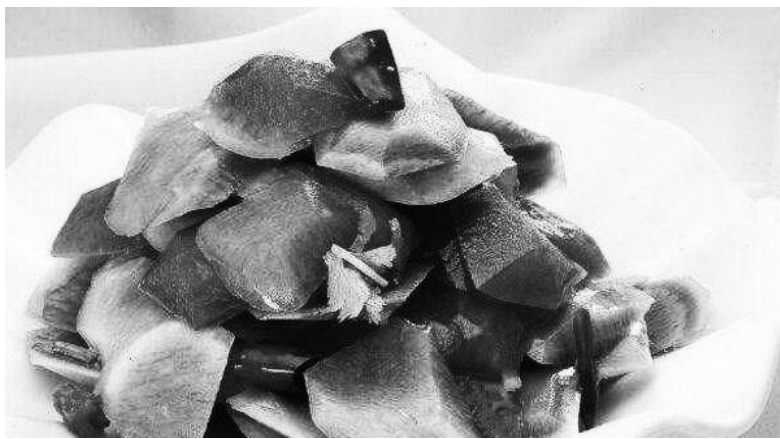
宜多吃萝卜、菜花、茭白

萝卜是一种极普通的根茎类蔬菜,它的营养及药用价值却很高。孕妇产前经常吃些菜花,可预防产后出血及增加母乳中维K的含量。茭白又称菱笋,用茭白煎水代茶饮,可防治妊娠水肿。用茭白炒芹菜食用,可防治妊娠高血压及大便秘结。

在怀孕期应少吃马齿苋,但在临产前又属例外,适当吃点马齿苋反而有利于顺产。除此之外,还有茄子、木耳菜、胡椒、花椒、海带、桂皮等也要适当少吃。

有些水果应适当少吃

准妈妈在怀孕期间没有不能吃的食物,但有些水果应该适当少吃。如荔枝、桂圆容易引起大便干燥,可以食用金银花水缓解;柿子容易引起胃石,可以食用猕猴桃缓解;西瓜、哈密瓜、桃子等容易引起腹泻,可以食用土豆、红薯缓解;菠萝蜜、榴莲容易引起食欲不振,可以食用山楂片缓解;新鲜杨梅容易引起胃酸过



多,可以食用枣或梨缓解。

有些反季节水果也要尽可能少吃,因为反季节水果需要更多的人工护理,包括除虫和保鲜,不可避免地会使用更多的化学药品,这些化学物品摄取过多,对母体和胎儿都是不利的。

韭菜汁调服 缓解恶心呕吐反应

准妈妈在怀孕期间多数都会有恶心呕吐等反应,有的会影响食欲。韭菜汁和生姜汁加糖调服可以缓解、治疗孕妇恶心、呕吐等反应。韭菜性味甘、辛、性温、无毒,含有挥发油及硫化物、蛋白质、脂肪、糖类、维B、维C等,有健胃、提神、温暖的作用。具体做法:韭菜汁50毫升,生姜汁10毫升,加糖适量,调服即可。

据新华网