

## 用醋泡的食物有奇效

醋不但是我们生活中的调味佳品,还有好多功效及作用。可以消除疲劳、调解血液的酸碱平衡、帮助消化、预防衰老、增强肾功能、美容护肤等。用醋泡的食物更有奇效……



资料图片

### 醋泡山楂:助降胆固醇

把山楂洗干净切去籽和蒂,晒干后放在玻璃瓶中加冰糖和醋1:1:1。每天摇晃让冰糖融化,打开盖子排气,让山楂不要漂浮在瓶口变坏。一周后就兑水喝。

可以促进胃肠运动,舒张血管,具有帮助降低胆固醇和降压的作用。

### 醋泡花生:有助降血压

将花生米(连红衣)泡在陈醋中1周后,每天吃5~10颗即可。

花生米含有人体所需要的不饱和脂肪酸,但脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰解腻生香,因此醋泡花生可降低血压,软化血管。

### 醋泡香菇:改善动脉硬化

将洗净的香菇放入容器内,倒入醋放冰箱冷藏,一个月后食用。

它能帮助降低人体内胆固醇的含量,改善高血压和动脉硬化患者的症状。

### 醋泡花椒:缓解牙痛

取陈醋100毫升、花椒一把,放在锅里一起煮10分钟,待冷却后含在口中,3~5分钟

后吐出(切勿吞下),每天3次,连续3天,牙痛就可以缓解。

陈醋本身也有一定的消炎杀菌作用,能让花椒里的有效成分多种挥发油和芳香物质更好地溶解出来。

### 醋泡大蒜:缓解鼻炎

500毫升陈醋泡5头大蒜,半个月后待蒜瓣变绿时,将醋汁倒出倒入小瓶子里,随身携带,经常闻。醋有开胃增纳、散淤止血、杀虫解毒作用;大蒜有强力杀菌、预防感冒、排毒清肠等功效。两者配合在一起,对鼻炎,尤其是过敏性鼻炎,疗效很好。

### 醋泡海带:改善三高

海带与醋的比例为1:3,将海带泡发后切成丝装入玻璃瓶中,再倒入醋,一定要没过海带,拧紧瓶带,放入冰箱冷藏保存。泡15天后当小凉菜吃有辅助降脂、降压还有补钙作用。海带含有丰富的膳食纤维素,是肠道的清道夫,能帮助通便,还对控制血脂、血糖有辅助作用。

### 醋泡生姜:补气升阳

生姜切片放在瓶中,用米醋没过生姜,泡上三天就可以

吃了。

生姜性热,是补阳气的最好食材。一般人吃上2个月,就会大大提高人的阳气,身体就开始暖起来,手脚就不再冰冷了。

### 醋泡黑豆:改善便秘

黑豆洗净晾干,用醋泡2~3天,之后滤出晾干,上笼屉煮熟再次晾干即可,放到密封罐里保存,一天吃十粒。它能改善便秘、预防三高、动脉硬化、冠心病等。

### 醋泡萝卜:开胃增食欲

晒点萝卜干,吃之前用水泡软,加点醋、辣椒油当开胃小菜吃。用醋腌萝卜也不错,新鲜萝卜水分大,切成丁,直接泡在醋里面,在阳台或冰箱放置一会,让萝卜入味。它能提振食欲,开胃又爽口。

### 醋泡核桃仁:补血健脾

取250克核桃仁与500毫升醋混合放入玻璃瓶中密封,10天后食用。在吃时,核桃仁连醋一起食用。核桃仁营养价值非常高,可补血、润肺、养神、润肤、黑发。用醋泡一下后,不但有以上营养作用,还可消食开胃,好吃又不腻。 健康时报

## 初春养胃

### 营养专家都吃的食物

俗话说“一年之计在于春”,这两天北京气温渐升,天气晴好。春天是生发之时,阳气较为旺盛,会使肝气盛而损脾胃,初春时节如何吃出好“滋胃”,看看营养科医生们支招!

#### 秋葵助消化

秋葵细细尖尖的,一头略弯,有点像翘起来的手指,也像弯弯的羊角,所以也叫羊角豆。国家二级公共营养师时阳介绍,秋葵中含有一种黏性糖蛋白,是由其中丰富的果胶、多糖等膳食纤维构成,经常食用能帮助消化,起到健胃整肠,保护胃肠和皮肤黏膜的作用,对胃炎、胃溃疡等疾病有一定的食疗作用。

秋葵口感清新,分绿色和红色两种,红色口感稍差,黏液也少,一般挑选10厘米之内纤小的绿色秋葵为好。

#### 白扁豆健脾胃

中医认为,白扁豆性温味甘,入脾、胃经,具有健脾养胃的功效,适合脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻的人食用。北京中医药大学附属东方医院营养科主任顾玉英说,白扁豆还有一定的防癌作用,其中含有植物血细胞凝集素,能使癌细胞发生凝集反应,起到一定的预防癌症的食疗作用。

白扁豆不易煮烂,烹饪前最好先浸泡8~10小时;也可将其打成粉末,做粥时适当加入一些。但体内气虚生寒,腹胀的人不宜多食。新鲜的扁豆在烹调前应将豆筋去除,这样更易煮烂,

也易消化,另外,烹饪时一定要煮透,以免发生中毒。

#### 豌豆芽惹人馋

初春吃豌豆芽很不错。豌豆芽不仅长相可人,各类营养素含量也远高于其他豆类芽苗。豌豆芽维生素C含量为67毫克/100克,是绿豆芽的11倍,柠檬的3倍;而维生素A和胡萝卜素含量则分别是绿豆芽的148倍、133倍,钙含量也是绿豆芽的4倍多。

在北方干燥的春天,若能吃些富含维生素C和维生素A的豌豆芽,有助于对抗环境对皮肤的损伤,同时也可增加钙的摄入。

#### “一青二杵”补阳气

北京有句老话,春天要吃“一青二杵”,这“青”指的是小葱,而“杵”其实是个动作,就是蘸酱,也就是小葱蘸酱。南方很多地方,也喜欢在春天吃点儿小香葱。

从中医角度看,葱是“还阳”之物,春季是生发的季节,非常适合吃葱。

另外,葱含有挥发油,主要成分是葱蒜辣素,有很强的杀菌作用,能防感冒,还能促消化。但大葱性温,辛辣刺激,“劲儿”比较大,更适合冬季吃。

小葱性甘、平,“劲儿”小,更适合春季吃。春天的葱是一年中营养最丰富的,也是最嫩、最香、最好吃的时候。此时的葱,由于气候和土壤的关系,水灵灵的、绿叶多、辣劲小,吃起来甜甜的,生吃最好了,其中的维生素和矿物质能最好地被吸收。

生命时报

## 坚果不是人人都能吃

虽然坚果是好东西,但不是人人都能放心吃。

干坚果类食品,通常采用烤和炒的方式烹调,容易引起口腔和咽喉的干燥,咽喉疾病患者不宜食用;学龄前儿童尤其是3岁以下幼儿食用时应有家长照顾,最好将坚果碾碎,避免发生呛入气管的危险。

坚果含有大量膳食纤维和油脂,有“滑肠”作用,腹泻患者禁食,而且肝胆功能不良者也应慎食含高脂肪的坚果。

高淀粉的栗子吃多了容易腻膈滞胃、肚子胀气,所以脾胃不好、大便稀溏的患者要少吃。而且由于淀粉类坚果碳水化合物含量高,通俗的讲就是

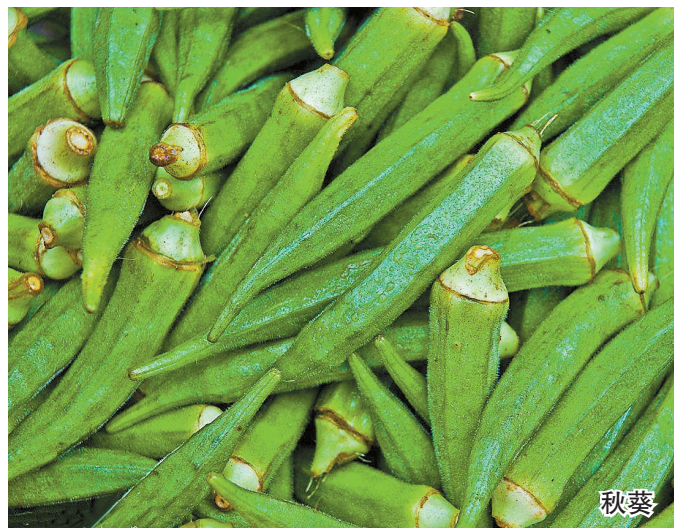


糖分高,糖尿病人应少吃。

花生衣有增加血小板数量、抗纤维蛋白溶解作用,故高黏血症者吃花生时宜去皮。

此外,腰果等坚果,含有多种过敏原,对于过敏体质的人来说,可能会使身体出现不同程度的过敏反应,应慎食。

健康网



秋葵