

春天四种食物养肝

春天,人体肝气旺盛而升发,乃养肝脏最佳时机。春日养生,应以肝为先。日常饮食中不妨多吃一些养肝食物。

胡萝卜

粤语方言里习惯叫它作甘荀,实际是再平凡不过的胡萝卜了。胡萝卜有“小人参”的名号,能养肝明目。

你见过的甘荀都是什么颜色的?相信大多数人见到的都是橘红色。然而,在长隆熊猫酒店美食小镇的甘荀还有黄色、紫色,大多有10厘米长,乃意大利品种。它们的出场方式非常独特,错落有致地插在冰块之中,破冰而出,寓意春天万物萌发。食客像从地里拔萝卜似的,将胡萝卜从冰中揪出来,直接张口就能吃。每一个颜色的胡萝卜口感略有

不同,却一致地爽口清甜,越吃越过瘾。据厨师说,甘荀每日要新鲜入货,洗净削皮即可食用。

菠菜

从中医角度讲,菠菜性味甘平,能平肝明目,有滋阴润燥、舒肝养血之效,营养价值高,富含类胡萝卜素、维生素C、维生素K。

几乎任何菜市场都能买到的菠菜,其实它并非土生品种,而是舶来品,2000多年前由波斯人栽培,后由尼泊尔人在唐朝时带入中国。最早,它的大名是“菠薐菜”。在不同的地区,菠菜还有其他名号,比如潮汕人称之为“飞龙”。厨师华哥从乡下寻来野菠菜,用上汤“伺候”。他认为新鲜的时蔬不需要太多复杂的烹调,简单、保留住营养即可。唯一需要注意的是,菠菜中的草酸含量较

多,烹调前最好先用沸水焯一遍。

鸡肉

优质蛋白质可以修复肝脏,它们就像维修工人,能修复肝细胞。鸡肉、鱼和豆腐等食物中富含优质蛋白,且热量较低。沿江路上的五号茶居近日推出的粤式点心“下午茶套餐”中,就有一份养肝汤水——御品麒麟椰汁炖鸡。

这一碗汤里,除了鸡,还有红枣和枸杞子两大养肝使者加持。枸杞子中含有丰富的胡萝卜素、维生素A、B1、B2、C和钙、铁等,有降低血压、血脂和血糖的作用,能防止动脉粥样硬化,保护肝脏,促进肝细胞再生。厨师用虫草花、猪腱肉、本地鸡、冬菇、红枣、龙眼肉、红杞子、鲜磨椰汁等经猛火炖了三个小时,椰香浓郁,肉质鲜嫩。



番茄

保肝果,是番茄的另一个名字。众所周知,肝生血,西红柿中的类黄酮能降低毛细血管的通透性,防止其破裂,还可预防血管硬化。熊猫酒店美食小镇里的番茄颜色多样,可

直接享用。

据介绍,这些番茄是意大利品种,比一般番茄的甜度更高,有绿色、黄色、红色和粉色。有的圆碌碌像小胖墩,有的尖脑袋身材苗条。与其说它是番茄,不如说是水果,吃起来口感爽脆,汁水丰富。 杨生

健康知识

贵还玩噱头? 橄榄调和油猫腻多

日前央视新闻频道《每周质量报告》曝光了食用调和油乱象,名目繁多的调和油乱象依然层出不穷,尤其是价格较高的橄榄调和油领域,更是噱头多多,难辨优劣。

调和油主要分为五大类:营养调和油、经济调和油、风味调和油、煎炸调和油和高档调和油,其中高档调和油特别是橄榄调和油很受欢迎。某批发市场每家产品包装上标称的“特级初榨橄榄”和“橄榄原香”等字样都很大,而作为产品属性的“食用调和油”却字号小字体浅,不仔细分辨还以为纯是橄榄油,销售人员透露,实际上橄榄油含量并不多。

然而市场上大量橄榄调和油只标注了大豆油、玉米油等配料名称,未标明这些配料的具体含量。此外,山茶调和油、核桃调和油等其他所谓高档调和油产品包装上,同样存在利用字号大小或色差误导消费者,以及未标识所强调添加配料的含量等问题。

国内某一线粮油品牌负责人表示,正因为食用调和油乱象多、配比不透明,导致其亚军席位摇摇欲坠。“在一、二线城市消费升级非常明显,单一品种的纯正花生油、玉米油、橄榄油的销量和市场份额都上升得非常快,调和油明显不那么吃香了。”其透露,一是口感在分化,二是消费者想买得放心明白。

虽然越来越多知名品牌调和油主动公开配比,但市面仍有不少所谓“高端橄榄调和油”主打配料不明、售价却居高不下。5升装的橄榄调和油,价格区间非常大,有的售卖七八十元,有的卖到近两百元,比等量单一品种的纯正油更贵,但在标注和推销上却频打“擦边球”,促销员只强调“橄榄油营养丰富”却只字不提橄榄油占比最小这一事实。

此前食药监总局也提醒消费者注意:食用油应别老吃同一种,可以换着吃,饮食多样化更益于健康;购买时尽量明白消费,选择配比明确标示的产品。 石材



上厕所玩手机 从头伤到脚

带上手机去厕所,玩游戏、刷朋友圈、看视频……少则十几分钟,多则半小时,这是很多人的如厕写照。在你暗爽的时候,手机这个你时刻带在身边的“小伙伴”,却可能让你从头伤到脚。

大脑:反应迟钝、头晕脑涨

专家研究发现,蹲厕时玩手机,不自觉地就会延长时间,容易使血液向下流,导致脑部供血不足,这就是为什么久蹲后突然起立会出现头晕脑涨的原因。

眼睛:近视、干眼症

卫生间光线一般较暗,不适合看任何电子产品。尤其孩子,如厕时近距离看手机会使眼睛始终处于紧张、用力的状态,得不到充分休息,从而容易引起近视。成人长时间盯着屏幕时,眨眼次数会减少1/3,从而导致眼球表面更多泪液蒸发,使眼球缺乏滋润。而泪液蒸发是导致干眼症的主因之一,干眼症最终会导致永久性眼损伤。

颈腰椎:颈椎间盘突出、颈椎不稳

长时间低头看手机是颈椎病年轻化的重要原因。专家表示,如厕时,身体会不自觉前倾,颈椎受到的压力更大,导致颈椎前屈度发生变化,易引起颈椎间盘突出、颈椎不稳等。尤其是蹲便,还会因腰椎缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,久而久之会诱发腰椎间盘突出。

心脑血管:血压升高、猝死

厕所是猝死率极高的危险地点之一,如厕时间过长,会让风险骤增。专家强调,临床上,经常见到一些令人惋惜的案例:一些原本病情控制很好的心脑血管病患者,由于在厕所长时间玩手机、看报纸,导致血压升高、脑供血不足而诱发了急性心梗、脑中风甚至猝死。

肛肠:痔疮、便秘

目前临床已经证实了如厕时间

久与痔疮的因果关系,即使在没有便秘的情况下,蹲厕时因为玩手机、看报纸导致时间过久的不良排便习惯,同样可以促使痔疮发生。专家表示,原因主要有两种:一是肛垫下移。人体肛管的黏膜下有一层环状的静脉、平滑肌、弹性组织和结缔组织组成的肛垫,肛垫本身有弹性收缩的作用,可以开闭肛管,控制排便。但较长时间的腹压升高,会导致肛垫弹性回缩作用减弱,失去原本的支撑,下移形成痔疮。二是静脉曲张。直肠肛管的位置在人体腹腔的最下部,蹲厕过久,在重力和腹腔脏器作用的双重压迫下,直肠静脉回流受阻,末端血液回流障碍,可导致静脉血管淤血扩张,形成痔疮。

膝关节:退行性病变

膝关节是人体中负重最大、运动最多的关节,人在下蹲时,膝关节的负重是自身体重的3~6倍。深蹲垂直向下看,膝关节是超过脚尖,增大了膝关节角,使后交叉韧带和髌骨受力增加。凡关节都由结缔组织韧带所连,韧带在肌肉的两端,而且血液循环较薄弱,久蹲后,内外侧韧带受力最大,加大了关节和韧带的负担。对于已经有退行性病变的人,建议上厕所别久蹲,最好选择坐便。

下肢:静脉曲张

专家介绍,人体下肢静脉的血液回流需要肌肉的收缩来辅助,当蹲厕看手机超过15分钟以上,肌肉长时间不动,收缩会相应变慢,导致静脉的血液流速减缓,容易出现腿部肿胀、发麻。如果经常保持这种坏习惯,还会形成下肢静脉曲张,若是下肢深静脉血栓,还可能致命。本身有血管内皮细胞受损、血液有凝固倾向、肥胖、高血脂或年龄在40岁以上的人群尤其注意,在如厕后出现腿部肿胀、下肢沉重走不动路时,应及时到血管外科就诊。 包建

春季肠胃保健注意「四多四少」

专家提出,春季养护肠胃,在饮食上要注意“四多四少”。

多菜少果:多吃蔬菜,少吃水果。蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,有疏通血管和肠道的特殊功能,还能帮助肝脏尽快实现蛋白质、糖类、脂肪代谢。水果含有较多果酸,属生冷食物,吃多了容易伤害脾胃,所以不宜吃太多。

多水少油:春季肠胃虚弱,应减少油脂的摄入。此外,多喝水有助于保持肠道通畅,每天清晨起来喝点蜂蜜水,将有利于清洗肠道。

多主少副:多吃主食,少吃副食。春天气温变化反复无常,主食富含碳水化合物,可以转化为热量,提供身体所需。此外,春季注重调养脾胃,主食同大鱼大肉相比,更易消化,能更好地保护肠胃。

多奶少肉:多喝奶类,少吃肉类。牛奶是全营养食品,春天多喝奶能满足人体生长、健康等多方面的需求,是各类人群春季的首选佳品。肉类油脂含量高,吃多了容易引起消化不良。 戴晓蓉



健康顾问

别等到睡前再洗澡

是不提倡睡前做任何可使人体温度升高活动的原因。

专家建议,至少在睡前一小时洗澡更好,水温控制在37~39摄氏度左右。这样,到了睡觉时间,体温已降到合适的温度,更容易入睡。如果回家比较晚,可以在洗完热水澡后,用冷水敷敷额头、冲冲手腕,加速降低体温。

除了临睡前,还有一些时间段容易“洗错澡”:

运动后不少人喜欢运动后马上洗澡,冲掉汗液。其实,这时身体处于兴奋状态,不宜立即洗热水澡或蒸桑拿,否则会增加流向肌肉和皮肤的血液,导致其他器官供血不足。还有,运动后呼吸急促,在空气不流通的浴室里很容易缺氧,加上本来出汗后血液容量相对不足,引起头晕眼花、全身无力,甚至虚脱休克和晕厥等症状。因此,运动后最好休息30~45分钟再洗澡。

饭后或空腹洗澡饭后立即洗澡会使消化道血流减少,影响食物的消化和吸收。空腹洗澡则会造造成低血糖、脑供血不足,导致晕厥。洗澡时间应在饭后1小时左右为宜。

泡澡时间太长总泡在浴缸里容易让人疲劳,头部血液供应减少,导致脑部或心脏缺血、缺氧,严重时甚至会诱发心律失常而猝死。因此,泡澡控制在20分钟以内,如果是淋浴,7分钟左右即可。 王冰洁

