

健康养生

责任编辑:王弘

微博:

txinmincn/

xmwangh

邮箱:

xmwangh@wxjt.com.cn

热线电话:62791234-451



秋季养生药膳得分早中晚

防湿、防燥、防寒养生重点各有不同

肉、莲藕等。

药膳:葛根荷叶瘦肉汤

猪瘦肉250克,鲜葛根250克,鲜荷叶15克,精盐适量。将猪瘦肉洗净,切小块,葛根去皮洗净,切块。荷叶洗净。把全部用料一同放入砂锅内,加适量清水,大火煮沸,小火煮1小时,加精盐调味即成。有清热祛暑,健脾益气的功效。

中秋:养阴要防燥

“白露”过后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,此时特点为“燥”邪当令,易伤肺伤胃,所以养生重点是养阴防燥,润肺益胃。

药膳:洋参荸荠饮

西洋参10克,荸荠50克,白



图11P

糖30克。将西洋参浸透切片;荸荠洗净,去皮,切碎。将西洋参、荸荠放入炖杯内,加入清水约250毫升,放入白糖,置武火上烧沸,再用文火炖煮25分钟即成。有益气生津,除

燥热的功效。

晚秋:防燥兼防寒

中秋节过后,秋风萧瑟,天气渐凉,甚至会气温突降,寒潮来临,最

容易引发慢性气管炎、肺气肿、风寒湿痹关节疼痛,心脑血管疾病也特别容易在这个时期诱发与加重。故养生重点除仍需要预防燥邪损伤外,还必须防止寒邪伤人,并重视耐寒锻炼。

药膳:鲫鱼汤炖甲鱼

甲鱼一个、鲫鱼3条、火腿片、香菇片适量。甲鱼洗净焯水后放入炖锅中,加入火腿片、香菇、姜蒜;鲫鱼洗净后,锅内加猪油,将鲫鱼过油煎,加水、姜葱,用大火煮至浓白;将鲫鱼汤倒入炖锅中,同甲鱼继续煎煮一小时,加入盐、味精调味。甲鱼有滋阴凉血益气的作用,在秋冬时节吃甲鱼,对身体有补益。

王杨 摘编自《金陵晚报》

秋季3个月,从立秋开始到立冬前一天止,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个气节。中医认为,秋主收,燥为秋之主气,而秋季养生也分早中晚。每个阶段的气候各有特点,所以养生保健也应随气候的变化而采取不同的对策。

初秋:防湿热为重

初秋时期,天气以湿热并重为特点,此时应特别注意防止湿热、寒湿之邪侵袭机体,可多吃清暑祛湿的食物,如黄瓜、豇豆、西兰花、鸭

活力开心果

一些人担心吃开心果会发胖,那就一起来看看科学研究是怎么描述美国开心果的吧!

研究人员最近发现,如果平时食用多样,平衡的饮食,并有健康的生活习惯,通过食用开心果获取20%的卡路里可能不会增加体重。

研究人员对一组20多岁的健康女性进行研究,要求根据他们的卡路里总需求量,每天在日常饮食中加入2-3盎司开心果。10周以后,研究人员发现这些女性在体重、腰围或身体质量指数方面没有任何改变。

“健康中国,普洱北行”茶业文化交流论坛在上海举行

近日,2014“健康中国,普洱北行”茶业文化交流论坛在上海新国际博览中心举行。上海市茶叶行业协会秘书长陈子法以及主办方勐海合和昌茶业有限公司董事长钟广林等嘉宾出席了本次论坛。

在南方市场,特别在珠三角地区,普洱茶的认知与消费都日趋稳

定成熟,而北方地区普洱茶市场正处于萌芽阶段,热潮逐步兴起,但认知与成熟度等方面与南方地区有一定差异。

“健康中国,普洱北行”茶业文化交流论坛由合和昌茶业主办,自2012年启动至今已走过三个年头,见证了普洱茶在北方地区的蓬勃发

展。

勐海被誉为“普洱茶第一县”,市场上许多主流的普洱茶品牌正是诞生在这块神奇的土地上。勐海县副县长何青元在论坛致辞中对于“普洱北行”给予了充分的肯定,并期待更多的知名品牌共同推动普洱茶行业又快又好的发展。

家庭酵素 DIY 渐流行

加点“酶”,“发酵”健康生活

如今,越来越多的达人热衷于用水果或新鲜蔬菜制作酵素。所谓酵素,就是水果、蔬菜的发酵物,富含能让肠道吸收更好的益生菌等物质,对健康很有帮助。酸甜可口的酵素是新陈代谢和净化排毒的好帮手。购买昂贵的酵素成品是一种选择,也有精明的主妇用DIY的方式自制酵素。

酵素推动健康饮食

“发酵”健康生活,“乐活”返璞归真。注重身体健康的主妇们,是否给日常生活添加了必要的酵素(酶)?

在中国、韩国、日本的饮食文化中,发酵是其中一个重要的制作环节。除了发酵食品有鲜香的味道外,还跟食物在发酵过程中保留了对肠道吸收很有帮助的活性成分有关系。大家最熟悉的莫过于牛奶发酵后制成的酸奶,不仅增加了可溶性的磷和钙,并合成了一些维生素,如维生素B等,营养价值变得更高。泡菜也是利用发酵原理对蔬菜进行处理,蛋白质水解后产生有鲜味的肽和氨基酸。谷物也可以制作出鲜美的发酵产品,比如醋和味噌。米面中的淀粉被分解成了简单的糖类,蛋白质分解成了氨基酸和肽。水果也是制作发酵物的理想选择,许多家庭爱自制葡萄酒,难以消化的果皮和种



子中丰富的花青素等抗氧化物质因为发酵而溶于酒中,变得容易被人体吸收。

自制酵素渐流行

希望家人可以经常摄入酵素的主妇越来越多,于是在日本和台湾地区,酵素饮品变得非常风行。由于酵素饮品非常昂贵,许多日本的主妇选择在家中自制酵素。传统的制作发酵食品的方式是把蔬菜、水果等食材放入清洁后的普通罐子中,然后等待一段较长的时间。这种制作方法需要很好地控制整个发酵环节,防止沾染霉菌、保持瓶子洁净……成功率并不是非常高,而且也需要足够的耐心。为了方

便居家制作酵素,越来越多的主妇选择专门的发酵容器。

据说一般的日本家庭会常备2-3个专门的发酵桶,用来做味噌等发酵食品。专业的发酵容器通常要比普通罐子制作发酵食品的周期更短,只要3-6天,而且做起来也更便利、更安全、更有可控性。

TIPS

如何制作酵素饮品

市面上专门的发酵容器“酵素桶”可以帮助主妇轻松制作,大大提高发酵成功率。事实上,虎杖传说還元会所从日本引进的和风来酵

素桶正在成为许多家庭的健康“乐活”成员。和风来酵素桶采用食用级塑料,闻起来有淡淡的奶香。其制桶的工艺食品级塑料采用抗氧化ecoparadise 還元工法制造而成,原料里的抗氧化還元溶液由日本北海道虎杖浜地理环境所特有的微生物培养而成。作为专门的发酵容器,它可以大大提升发酵的成功率。

酵素桶除了可以用水果制作酵素外,你还可以制作酸奶、味噌、纳豆、泡菜、果酒等。还不快点给家人、闺蜜露一手?

水果酵素

准备1kg水果、1kg白砂糖和6L净水。水果去皮去核切块,放入专门的发酵容器中,充分搅拌,封盖置于厨房或客厅处,每天早晚各开盖搅拌一次,4-6天后滤出水果残渣,桶内水果酵素汁即可食用。冷藏后食用口感更佳。

原味纳豆

将黄豆放入发酵容器中用纯净水浸泡一晚,将黄豆取出、煮熟后与纳豆充分搅拌放入酵素桶中封盖,每天早晚各搅拌一次,4-6天后呈拉丝状,取出拌入鲜酱油即可食用。

纯天然酸奶

先将鲜牛奶加热至40℃,待稍微冷却后倒入桶中,再将190克的酸奶(超市可购)倒入酵素桶中,依据个人甜度口感,可放入少许白砂糖并搅拌。将桶盖盖紧密封,用毛巾将桶盖周围包裹起来。只需要6-8个小时,纯天然的自制酸奶就做好了。开盖盛出一杯,口感浓稠丝滑,完全可以与市场上的老酸奶媲美,若再填入一些水果丁,美味至极。