

TOP 养生 | 感恩节特刊

感恩长辈 不需要“土豪金”

营养食品更实用,吃什么、吃多少、咋吃专家支招

从“哇哇”坠地到长大成人,父母花去了多少心血与汗水?从上小学到初中乃至高中,父母又接送多少次、候儿女多少时?俗话说“滴水之恩,当涌泉相报”,更何况父母为你付出的不仅仅是“一滴水”,而是一片汪洋大海。是否你在父母劳累后递上一杯暖茶,在他们生日时递上一张卡片,在他们失落时奉上一番问候与安慰;你又何曾记得他们的生日,体会他们的劳累,察觉他们那缕缕银丝和丝丝皱纹。感恩父母,称心如意的礼物不是那些华而不实的“土豪金”,需要你用心去体会、去报答,实用的营养保健品或许就是不错的选择。

吃什么、吃多少、咋吃好?专家在此支招。

郑州晚报记者 李鹏云 通讯员 唐新国



年老体弱食海参 每天食量30克左右

如今冬补讲究补海参,海参是典型的高蛋白、低脂肪食物,具有滋阴补肾、壮阳益精、养心润燥、补血、治溃疡、抑制肿瘤细胞生长等作用。目前市场上还有一种海参——红极参,因各方面营养价值较高,也成为市民冬补的佳品,尤其是糖尿病、高血压、冠心病和脑血栓等患者的理想食疗食品,因其价格仅为普通海参的1/3,受到很多人的青睐。

郑州市中医院脾胃科主

任王昊说,海参四季可食,做补品,因其性温,冬季吃补效果更明显,特别是对肾阳虚者。吃海参进补,贵在长期坚持,每天食量不宜过多,30克左右即可。因为海参为高蛋白食品,分解产物氨基酸多由肾脏排泄,多吃不容易消化。一般每周进食3~5次,如烹饪成不是常吃的菜肴,一次则以不超过50~100克为好。

适用人群:虚劳虚弱、气

血不足、营养不良、病后产后体虚者;肾阳不足、阳痿遗精者;高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化者;癌症病人及放疗、化疗、手术后食用;肝炎、肾炎、糖尿病患者及肝硬化腹水和神经衰弱者;年老体弱者以及亚健康人群。

禁食人群:患急性肠炎、菌痢、感冒、咳痰、气喘及大便溏薄、出血兼有瘀滞及湿邪阻滞的患者,以及癌症患者手术前、痛风病人、急性肠炎、3岁以下儿童。

吃法:最简单的是将新鲜或发好的海参直接入口嚼食,慢嚼细咽;还可将其拌蜂蜜或放入粥、牛奶中同吃。如果将其与富含这两种氨基酸的梗米或小米一道煮粥,则更能提高蛋白质的利用率。此外,在进补海参的同时,要多吃蔬菜水果,保证维生素和无机盐的供给。

注意:不宜与葡萄、柿子、山楂、石榴、青果等含有较多鞣酸的水果同食;不宜与甘草、醋同服。

易疲劳试试蛋白粉 早上用温水冲服

冬季因万物闭藏,天气干燥,人体内阳气内藏、阴精固守,这个时候是机体能量的蓄积阶段,冬季的保健养生是以适应气候变化,提高免疫力,补充蛋白质为主。

康宝莱营养咨询委员会和渝斌教授说,蛋白粉中含

有完整的维生素B族和锌、铁、硒等十几种天然矿物质,还有优质的膳食纤维,有养阴益气、维护和巩固肺功能,可以达到清肺热、利咽喉的功效。其含有的PDCAAS(蛋白质消化率校正氨基酸记分)为1,基本上能被人体

完全消化吸收和利用。

适宜人群:免疫力低下和易疲劳者。

禁食人群:少年儿童。

吃法:一般来说,在早上的时候,人体经过一个晚上的休息,白天的机体消耗已经恢复,身体机能最旺盛,急需补

充能量。因而,这时肠胃等消化系统的消化吸收能力是最强的,且这时候吸收的蛋白质不必用于恢复机体,会累积到机体,建议早上食用蛋白粉,用温水冲服即可。

注意:不要与酸性饮料一起吃。

气血不足服人参 糖尿病患者远离人参汤

人参作为一种大家熟知的珍贵中药材,自古以来被国人誉为进补佳品。人参具有大补元气、拯危救脱,为治虚劳第一要品,故常用于元气欲脱、神疲脉微之症。凡大病、久病、失血等导致面色苍白、精神萎靡者,均可煎服。脾虚食欲不

振、面黄肌瘦、倦怠乏力者,可与白术、茯苓、甘草配伍,补中益气。

适用人群:身体虚弱者、气血不足者、气短者、贫血者、神经衰弱者。

禁食人群:体质健壮、平时容易发火烦躁者;高血压、肾病、动脉硬化、强烈过敏体

质及有化脓性发炎者;有热症且正气不虚者;感冒发热、咽喉干燥者。

吃法:吃人参的方法有很多种,可以泡水喝,也可以直接嚼服、含服、水冲服、加水炖服、配中药炖服等,这些吃法都可以起到很好的进补效果。

注意:很多年以来,中国民间流行一种滋补方法,那就是入冬时用人参炖鸡汤喝,人们常常认为这是滋补最佳的方法。最近几年专家研究发现,胃酸过多者、胆道疾病者、肾功能不全者、高血压患者、高血脂患者、糖尿病患者这几个人不宜喝人参汤。

十人九宜数阿胶 服用期间饮食别太油腻、别太辣

阿胶是一味补血良药,它与人参、鹿茸并称中药“三宝”,临床多用于血虚、萎黄、眩晕、心悸等;虚劳咯血、吐血、尿血、便血等出血症;阴湿火旺所致的心烦不眠;肺湿热咳嗽、痰少、咽喉干燥等症的治疗。“阿胶还具有滋阴、润燥、止血、安胎、调经等功能。”王昊说。

适用人群:阿胶的适用人群非常广泛,贫血患者、女性、亚健康及体力脑力过劳者、老年人都可以服用。

禁食人群:脾胃虚弱、呕吐泄泻、

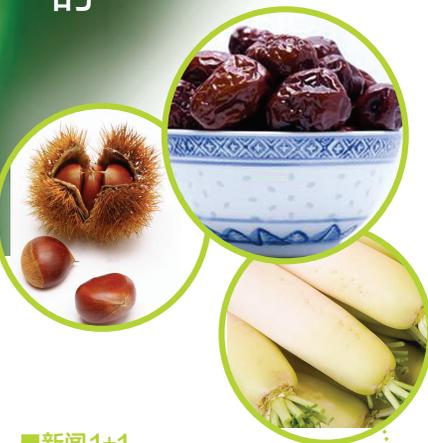
腹胀便溏、咳嗽痰多者慎用。感冒病人不宜服用。高血压、糖尿病患者、孕妇保胎需在医生指导下使用。

注意:服用期间饮食不要太油腻、辛辣,患有感冒或月

经来潮时,应停用阿胶。服用前后2个小时内,不要吃萝卜或大蒜,也不宜饮浓茶。

滴水之恩

一个懂得感恩的人,一定会成功的



新闻1+1

这些食物也能“补”

栗子健脾强肾

进入冬天,人体的气血开始收敛,这段时间食用栗子进补尤为适宜。栗子性味甘温,具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰的功效。特别适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻,且肾虚所致的腰酸膝软、肢体麻木、小便频繁者食用亦佳。

大枣补血降压

吃枣可以补血、降压、增强人体免疫力。同时,枣还含有大量维生素、多种微量元素和糖分,对保肝护肝、镇静安神有一定的功效。近年来,研究发现,红枣还含有多种人体必需的物质,具有不少新的保健功能。

白萝卜止咳润肺

天气变冷,人的手脚易凉、后背易冷,这是气血遇寒循环不畅所致。这段时间应尽量吃些生的白萝卜。中医认为它有“消痰止咳,治咳嗽失音,咽喉诸痛”的功能。白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的功效。

挑选时注意,白萝卜皮白而不透者味偏辣,只能熟吃;皮色透明不辣而甜者,可以生吃。生吃白萝卜一是下气,可消解腹胀;二是入肺,既止咳,又能促进大肠运动。

不过需要提醒的是,食补和精神、起居调养结合起来,才能达到进补的最佳效果。

