



## 吃什么最营养健康

吃东西不仅是为了满足味觉,而且是因为人体的需求,需要一些能量和营养物质维持身体健康状况。

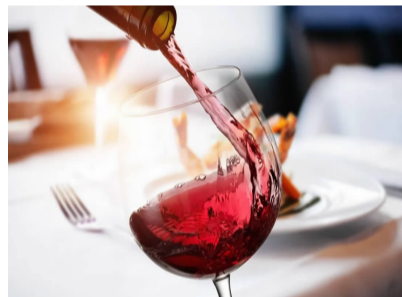
### 菌类

食用菌的营养价值: 高蛋白, 无胆固醇, 无淀粉, 低脂肪, 低糖, 多膳食纤维, 多氨基酸, 多维生素, 多矿物质。食用菌集中了食品的一切良好特性, 营养价值达到植物性食品的顶峰之无肉, 被称为上帝食品, 长寿食品。除此之外, 菌类还有祛斑美容的功效。



### 红米

红米含有丰富的淀粉与植物蛋白质, 可补充消耗的体力及维持身体正常体温。它富含众多的营养素, 其中以铁质最为丰富, 故有补血及预防贫血的功效。而其内含丰富的磷, 维生素 A、B 群, 则能改善营养不良、夜盲症和脚气病等毛病; 又能有效舒缓疲劳、精神不振和失眠等症状。



### 红酒

喝红酒对皮肤有益的理由是: 红葡萄酒中的萃取物, 可控制皮肤的老化——在植物界中常出现的强力抗损坏物质, 在红葡萄酒中就含有。并且存在 10 种以上的成分, 特别是所含有生成红色素的成分, 能防止损坏活性氧气, 功效非常明显。女性在怀孕时体内脂肪的含量会有很大增加, 产后喝一些葡萄酒, 其中的抗氧化剂可以防止脂肪的氧化堆积, 对身材的恢复很有帮助。

作用; 含的苹果酸、柠檬酸和糖类, 有助消化的功能。番茄含有丰富的营养, 又有多种功用被称为神奇的菜中之果。它所富含的维生素 A 原, 在人体内转化为维生素 A, 能促进骨骼生长, 防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病的良好功效。

### 番茄

据营养学家研究测定: 每人每天食用 50 克 -100 克鲜番茄, 即可满足人体对几种维生素和矿物质的需要。番茄含的“番茄素”, 有抑制细菌的

在众多的水果类别中, 以带酸性的水果含较多维生素 C, 现今的营养学已一致推崇维生素 C 为抗氧化剂之一。它的三大作用: 阻碍自由基破坏细胞, 减少老化现象; 避免防腐剂的硝酸钠及亚硝酸钠转化成致癌物质亚硝胺。对患病者大有保护作用, 尤其是胃癌和食道癌; 抑制坏胆

### 橙子



固醇的氧化及保护好胆固醇, 维持血管及心脏健康。直接食用或鲜榨橙汁即可。

### 胡萝卜

胡萝卜内含有大量纤维素、B 族维生素、钾、镁等可促进肠胃蠕动的物质, 有助于体内废物的排出, 对便秘和青春痘都有很好的治疗作用。胡萝卜内含有的糖化酵素能分解食物中的淀粉、脂肪等成分, 使之分解后为人体充分吸收和利用, 所以胡萝卜是一种相当不错的减肥食品。胡萝卜皮中所含有的胡萝卜素可促进血红素增加, 提高血液浓度及血液质量, 对治疗贫血有很大作用。萝卜中还含有大量的铁, 有助于补血。

### 相关链接

## 补铁补血营养食谱

### 麻油猪肝

原料: 猪肝 150 克, 带皮老姜 4 片, 黑芝麻油(黑芝麻炼制而成的油)30 毫升, 高汤适量。

做法: 先将猪肝洗净切成 1 厘米厚的片, 带皮老姜洗净切成薄片; 黑芝麻油放入锅中大火烧热, 放入老姜片, 转小火爆香, 再转为大火, 放入猪肝炒至变色, 最后放入高汤煮开, 关火后趁热

食用。

营养提示: 此食谱具有化淤, 促进恶露代谢的功效, 而由慢火烘焙的黑麻油温和不燥, 更适合体虚的月子期女性。

### 猪肝粥

原料: 猪肝 30 克, 莲子 3 克, 薏苡仁 20 克, 芡实 15 克, 山药 30 克, 清水适量。

做法: 先将莲子和薏苡仁用清水泡 2 个小时, 将山药和猪肝洗净、切丁, 将泡好的莲子、薏苡仁、山药丁、猪肝丁、芡实一同放入锅中, 倒入清水用大火煮开, 然后转小火继续煮 15 分钟, 熟后即可食用。

营养提示: 温肾暖脾, 可促进新陈代谢, 使排泄顺畅, 帮助睡眠, 减少疲劳感, 剖宫产或小产前三天食用, 可防止伤口发炎。(程青青)

### 本期导读

B02 版  
▲ 小儿癫痫治疗中  
该注意什么

B03 版  
▲ 发现心律失常的症状,  
及时采取措施

B04 版  
▲ 中西医结合:  
胃溃疡最新治疗指南

B05 版  
▲ 脑血管病要做哪些检查

B06 版  
▲ 麻醉科普分娩镇痛怎么做,  
最全解析在这里

B07 版  
▲ 慢性肾衰竭患者的  
饮食注意事项

B08 版  
▲ 治疗儿童肺炎  
简单有效的方法

B09 版  
▲ 冠心病的症状表现都有哪些

B10 版  
▲ 骨关节炎怎么治

B11 版  
▲ 慢性胃炎怎样养胃?  
老中医告诉你

B12 版  
▲ 怀孕初期饮食注意要点

B13 版  
▲ 中医如何治疗湿疹

B14 版  
▲ 服用非甾体抗炎药注意事项