



## 食品健康小常识

养生的关键是饮食,在品尝美味、一饱口福的同时也要注重健康。如今,许多女性朋友把养生当成生活习惯,食品健康小常识有哪些呢?一起来看看。

### (一)

#### 大枣:治疗便秘

人们都觉得大枣是补血的,其实,它的通便效果比补血效果更明显。因为大枣的纤维素丰富,特别是没有煮过的大枣,而很多便秘的人是因为血虚,中医的血虚还包括气虚的意思。气血虚的人是容易便秘的,其中一个原因是肠道蠕动无力,大枣的补气补血作用,和它丰富的纤维素,正好帮助这类人解决便秘问题,每天能吃七八个大枣,这个效果就可以达到了。

#### 陈皮:治疗腹胀

超市里用陈皮做的零食很多,挑选那种腌制不太复杂,添加料相对少的,从外形上可以清楚看出是陈皮的,最适合治疗吃了油腻或者凉的食物之后,胃中的饱胀呆闷,就是饮食油腻寒凉导致的,是代谢不出去的废物,如果之前你的脾胃就不强壮,湿就更容易形成,这个时候可以吃点陈皮,因为陈皮有理气化湿的作用,经常是一包陈皮的零食吃下之后,打嗝暖气就顺畅了,胃里的堵闷感也减轻了,甚至不用因此吃药。

#### 葡萄干:治疗骨质疏松

葡萄干富含钙,有助于降低绝经妇女骨质疏松的危险。葡萄干可与富含钙的酸奶一起吃,再增加富含钙的碧根果(美国山核桃),效果更好。

#### 樱桃干:治疗痛风

樱桃中富含花青素,对关节炎、痛风具有很好的治疗效果。美国密歇根大学一项近期研究发现,富含樱桃的饮食可使炎症降低50%。建议每天吃两次樱桃干,每次约132克。

#### 乌梅:治疗高血压

乌梅属于中医里的酸味药,可以生津,夏天解暑常用,因为夏天出汗多,消耗也多,酸味的药物有收敛的作用,所以乌梅可以减少出汗对人体的过分消耗,这是从中医角度上讲。从营养学上说,乌梅里面含有很多的钾。钾和食盐中的钠是可以互相置换的,钾可以将导致血压高的钠置换出来,所以,医学上现在非常提倡多吃钾,在食物中,香蕉、绿豆、橘子以及乌梅都是钾含量很高的食物,也都有降压作用。

#### 杏干:治疗高血压

杏干的钾含量是香蕉的3倍,而钾

具有降低血压的功效。美国疾控中心的一项近期研究发现,钾的摄入量大于钠的摄入量,有助于预防高血压和心脏病。

#### 蔓越橘干:治疗膀胱炎

美国一项研究发现,每天两把蔓越橘干(42.5克),可降低女性膀胱炎患者尿样中大肠杆菌的“黏附性”。其关键原因是蔓越橘中的活性物质原花青素具有抗黏附的功效。

#### 无花果干:治疗贫血

每天吃4个无花果干可满足四分之一的铁日需求量,有助于防止贫血。无花果干与富含维生素C的橙汁一起食用,更有利于身体对素食中铁的吸收。

### (二)

#### 常吃有助养胃的食物

比如南瓜、小米等。秋季是消化道疾病的高发期,频繁吃肥甘厚味之物会让脆弱的肠胃“雪上加霜”,此时应该吃一些有助养胃的食物,比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。另外,酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富且易于消化,也非常适合秋天食用。

#### 每天吃一小把坚果

俗话说,“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”秋季正是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃坚果有助心脏健康,并且坚果还能提供维生素E和多种微量元素。入秋后气候会日益干燥,多吃炒干的坚果嗓子会不舒服。建议用原味生食、五香煮和轻烤的方式,比如没烤过的核桃仁、榛子、松子等,五香煮花生,轻烤的巴旦木、开心果和腰果等。

#### 多吃深色蔬菜

尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。在夏天,为了祛暑降温,人们所吃的果蔬一般以瓜类为主,比如冬瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等,然而这类果蔬中的胡萝卜素(它在人体内能转化为维生素A)含量较低,这样容易导致人体内的维生素A储备较少。维生素A为上皮组织的合成和修复所必需,如果它严重不足,皮肤和黏膜的抵抗力就会降低,表面所分泌的黏液和皮脂减少,黏膜免疫功能也会下降。维生素A缺乏表现为表皮干燥,毛囊突起,皮肤摸起来比较粗糙,甚至眼睛也会发干。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富



图片来源:健康养生网

含胡萝卜素,比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等,秋季应该多吃。

#### 用薯类来代替部分精白米面

秋季正是薯类出产的旺季,经常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等,用来替代精白米面,是非常好的选择。一方面,薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也比较丰富,有助于人们获取更多的营养。另一方面,现代研究表明,它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。

### (三)

#### 食宜苦,吃点瓜笋茶

现代人与古人相比,往往营养过剩、温热有余,体质偏于阳盛,又逢夏季,易感受暑热致病致人体内火旺盛。可多吃一些苦味、凉性食物,民间就有“天热食苦,胜似进补”的说法。多吃些苦味食物可起到清热解暑、提神醒脑、健脾开胃、排毒去火的作用。常见苦味食物有:苦瓜、苦菊、芥蓝、莴笋、柚子、芦荟、莲子、荞麦、苜蓿、绿茶等。

#### 食宜清,淡喝点花样粥

夏末初秋高温多雨,湿气重,容易困脾。脾主运化,喜燥恶湿。湿困脾会影响脾运化功能的正常发挥,进而影响胃的受纳能力,出现食欲不振。另外天

热人们易心情烦躁,睡眠欠佳也会影响胃肠功能导致食欲下降。因此我们总的饮食原则:食宜清淡。适当多吃一些清热除湿、健脾开胃的食物如绿豆、薏米、苦瓜、丝瓜、扁豆、番茄……也可以自制一些食疗粥,如:山楂薏米粥、绿豆银耳冰粥、荷叶粥、扁豆粥等等。

#### 食宜清补,喝点滋阴汤

初秋由于其季节特点,易产生湿热火,因此不宜大补、温补,而适宜清补。服用些具有补益滋阴清热作用的食物,如:鸭肉、鹅肉、鲫鱼、兔肉、瘦猪肉、海带、豆腐等,经过合理烹调,做汤如:老鸭苦瓜汤、海带汤等,不仅能增进食欲、加强营养,还可消暑健身。

#### 饮食有节,吃些葱姜蒜

一是指饮食要有节制,不要暴饮暴食,不要过分贪食生冷油腻;二是饮食要有节律,三餐定时,不要空腹或进食时间过长,以免加重胃肠负担;三是食要清洁,多吃新鲜卫生的食物,适当吃一些具有杀菌作用的食物,如:大蒜、葱、洋葱等。

总之,要适量饮酒,不拚酒,不醉酒。减少食用盐腌、烟熏、烧烤的食物。每天摄取新鲜的蔬菜与水果。每天摄取富含高纤维的五谷类及豆类。每天摄取均衡的饮食,不过量。

(综合)