



冬天爱吃的甘薯 这些区别要知道

- 白薯淀粉含量高
- 红薯甜度大
- 紫薯花青素多

每到秋冬季,街边都弥漫着香喷喷的烤红薯味道,捧着一个刚刚烤熟的红薯,嘴里暖手里暖心里也暖。可很多人奇怪:街边都是烤红薯,为什么就没有烤紫薯、烤白薯呢?这些不同颜色的“薯”有什么区别呢?其实,红薯、白薯、紫薯都属于甘薯家族,三者各有所长。

甘薯,又名地瓜、番薯等,是旋花科一年生或多年生草本块根植物。我们日常食用的部分,就是甘薯的块根。2014 年,中国科学研究院甘薯研究所的专家们对不同肉色的甘薯块根主要营养品质进行了对比评价。其中白薯中淀粉含量较高。

白薯 淀粉“冠军”

白薯的块根内部颜色较浅,淀粉含量较高,食用起来口感较干,甜味也较淡些。因为淀粉多,糖含量低,口感没那么甜,烤出来也不太香,不太适合烤来吃。总体而言,相比于其他颜色的品种来说,白薯的健康优势不

那么明显。

温馨提示:因为白薯的淀粉含量高,换算成米饭的时候就不能按照 4:1 了,要按 3:1 才对,所以说当你吃一块白薯的时候,你当天吃的米饭的量就得减少 3/4 了。

紫薯 花青素“大王”

关于紫薯,很多人并不陌生,但是对它可能还存在误解:以为紫薯是转基因食品或者是染色的。其实紫薯的紫色并不是转基因或染色造成,而是由于其中含有较高的花青素。

花青素是一种强有力的抗氧化剂,它能够保护人体免受自由基的损害,具有抗癌,预防心脑血管疾病,保护肝脏等作用。

紫薯富含膳食纤维,尤其适合便秘的人食用。膳食纤维是健康饮食所不可缺少的,在通便、维持肠道功能上具有重要作用。同时,摄取足够的膳食纤维还可以预防心血管疾病、糖尿病等其他疾病。

温馨提示:紫薯花青素、膳食纤维含量高,抗氧化防便秘效果明显,特别适合中老年人吃。

红薯 类胡萝卜素“皇后”

黄肉甘薯的特点是糖含量较高,甜度大。因为含糖高,使得烤出来的甘薯香气浓郁,散发着迷人的焦香气。

黄肉甘薯的黄色和橙色来源于胡萝卜素,其颜色越黄,胡萝卜素含量越高。其中,胡萝卜素、叶黄素对我们人体的作用还是蛮大的:类胡萝卜素中的β-胡萝卜素可在人体内转化为维生素 A,对于预防维生素 A 缺乏症和保护视力具有重要作用;α-胡萝卜素有利于心脑血管病和癌症的预防。

而叶黄素又被称为“植物黄体素”,是类胡萝卜素中的一种,它有利于视网膜和心脏的健康。

温馨提示:想要通过摄入类胡萝卜素预防心血管病、预防衰老等,那就多吃红薯吧。比白米地瓜粥,更加有滋有味。

怎样吃甘薯?

1、可当主食吃,但一次不宜食用过多
甘薯可以代替一部分主食用,但是不宜吃得过多。早在《本草纲目拾遗》中,就有提到:“中满者不宜多食,能壅气”。也就是说,胃酸多的人不宜多食甘薯,吃得过多会反酸,反而对身体不利。

如果过量食用甘薯,肠胃内容易产生大量二氧化碳,引起肠胀气,严重的还会让人有烧心的感觉。

2、红薯白薯替代主食,额外加个蛋
值得注意的是,如果用红薯白薯来替代主食,那么要额外增加一个蛋,或者几口鱼肉豆腐。因为甘薯的蛋白质含量低于大米和白面,如果长期吃甘薯而不搭配其他食物,则容易引起蛋白质缺乏。

3、不同人群的食用注意
成年人:都可以食用,建议将每次的食用量控制在 50~100 克;

老年人:适合吃红薯和小块的紫薯;
糖尿病人:如食甘薯,推荐食用紫薯,且每食 100 克紫薯等,需减少主食 25 克;

小孩子:都可以食用,建议将每次的食用量控制在 25~50 克。

4、最佳烹调方式推荐
和精白米面搭配吃更营养
大米白面里的必需氨基酸含量较高,红薯里恰好有大米白面里比较稀缺的赖氨酸成分。所以,红薯、大米和面粉搭配着一起吃,会更加营养。

和南瓜、红枣一起煲粥最滋补
红薯、南瓜和红枣这三样东西,论营养性,都能以一当百,搭配在一起不仅是食补好菜谱,而且相比白米地瓜粥,更加有滋有味。

秋冬女性调养,要因年龄而异

说到养生,进入秋冬季节,当以养阴为要。专家提醒,根据女性的生理特点,月经、怀孕和哺乳均“以血为用”。故《黄帝内经》已指出:“妇人之生,有余于气,不足于血,以其数脱血也。”那么秋冬季女性该如何调养?专家支招,处于不同年龄阶段的女性健康状态各异,秋冬调养各有讲究:

12~20 岁的青春期女性:这个年龄段的女孩肾气旺盛,阴血未伤,秋季应注意生活节律,早睡早起,勿熬夜,勿食燥热食物,可在月经过后用沙参、玉竹、红枣煲汤调养。

21~34 岁的年轻女性:此年龄段的女

性大多身体阴阳平衡,处于生儿育女的主要阶段,除了避免不良生活习惯耗损阴血,也可通过药膳养阴补血,可选用熟地、淮山、枸杞、红枣等,或用养阴清热的生地、玄参、麦冬、莲子来调养。

35~45 岁的中青年女性:这个年龄段的女性生殖能力下降,往往阴气相对不足,容易出现虚火,如果需要大补阴血,可以用生地、熟地、石斛、淮山、枸杞来调养。

46~60 岁的中老年女性:此年龄段的女性先后进入绝经期,多有阴虚、口干舌燥、睡眠多梦,或伴有皮肤瘙痒,秋季更应注意养阴润燥,可适当用秋梨、百合、莲子、银耳调养。

广告

飞秒白内障“无刀”手术系统 落户衡阳爱尔

11 月 18 日招募白内障患者专享手术津贴

白内障是眼睛内晶状体发生混浊,阻碍光线进入眼内,从而影响了视力,只有通过手术替换人工晶体,才能彻底治疗白内障。传统的超声乳化白内障手术,需要手术医生手工操作角膜切口、撕囊、劈核、超声乳化、晶体植入等几个最具挑战的步骤,这非常依赖医生的经验和技巧。

随着科技的进步,飞秒激光技术为白内障手术带来了革命性的突破,使用飞秒激光代替手术刀操作,手术全程通过电脑扫描成像技术辅助,手术切口更精确。“自动化”带给患者高端的手术体验,“无刀”的手术也让患者不再心怀恐惧。配合植入高端多功能人工晶体,在治疗白

内障的同时治疗远视、近视、散光等眼病,使患者达到比术前正常视力更加高清的视觉效果。

11 月 18 日上午 9 点,衡阳爱尔眼科医院举行飞秒白内障手术新闻发布会暨第二季焕晶白内障专家巡诊。届时将邀请著名白内障手术专家罗维晓教授和唐琼燕博士来到现场,共同揭秘飞秒激光焕晶白内障手术优势。诚邀白内障患者及中老年朋友参与,不仅能与手术专家面对面,还将享受由设备厂家带来的手术津贴,预约飞秒白内障手术最高优惠 6800 元,并免专家点评费,由国内著名手术专家亲诊手术!参与活动即可领取 1.8L 食用油 1 瓶,详询报名:8239955/18216015796。

啤酒能养生? 啤酒的医用价值你知道多少?

“秋冬是适宜养生的季节,所谓“秋冬多注意,来年不生病”,秋冬时节天气寒凉,身体能量易流失,很多人都会在秋冬季节养生,让自己能更加健康。很多热爱啤酒的朋友可能不知道,其实啤酒也是养生品,医用价值并不少!”

据医学和食品专家研究,喜欢饮啤酒的人,每日的饮量控制在 1—5 升之内,这样既可增加营养,又能治疗某些疾病。

一、啤酒可防多种慢性病

科学家经研究发现,啤酒有利于身体健康,啤酒中可能含有对人体有益的抗氧化物质。大多数啤酒都含有的一种成分能够有效地预防高胆固醇、心脏病、癌症和老年痴呆症。适度饮啤酒的人可减少心脏病、溃疡病的概率,而且可预防高血压和其他疾病。啤酒还对体弱、提高肝脏解毒功能、及血脉不畅、便秘等都有一定的疗效。

二、啤酒对眼睛和心脏有益

加拿大医学研究成果表明,一天喝适量的啤酒,可抵抗年龄给眼睛和心脏带来的劫掠。他们认为,啤酒中抗氧化剂对心脏病和白内障有相当大的益处。在研究过程中他们发现发现被高血糖破坏的老鼠和牛的眼睛,可以得到啤酒中抗氧化剂的保护。黑啤酒中浓度很高的抗氧化剂,就可以摧毁破坏细胞膜的氧分子,从而达到对眼睛和心脏的保护。

三、啤酒花可防糖尿病并发症

糖尿病并发症的原因是由于葡萄

糖和醛糖还原酶酵素变为山梨糖醇积蓄在体内,使细胞内渗透压力变大,细胞吸收水分后增大坏死,引发视网膜、肾和神经功能障碍。研究人员实验是在啤酒、麦芽、啤酒花、啤酒酵母中寻找抑制醛糖还原酶酵素的成分,结果发现阿尔法酸就有这种作用。

四、啤酒有益于贫血、神经衰弱患者

贫血患者如常饮啤酒,可以促进红细胞的生长,增强造血功能;神经衰弱者则可以采用“啤酒疗法”,即饭后半小时和睡前饮半瓶啤酒(约 320 毫升),通过 30 日的疗程后效果显著。特别是冬季饮用温啤酒,会使人周身发热,祛寒解乏,中老年人最为适宜。

