

板栗又被称为“干果之王”，从中医的角度上来说，板栗可入肾经胃经和脾经，具有活血止血以及养胃健脾的效果。每年秋冬季节是吃板栗的好时段，那么板栗应该怎么吃呢？其实，板栗有很多种吃法，糖炒、炖肉、熬粥、做面点，味道都很好，喜欢吃板栗的朋友不妨试一试。

举个“栗子”告诉你 花样吃法好营养

1 板栗除了炒还能怎么吃？

一、板栗山药粥

用料:大米 150 克、栗子 8 粒~10 粒、山药 50 克、黑木耳少许

做法:

- 1.板栗去壳,切成小粒备用。
- 2.黑木耳提前泡发,洗净,切碎。
- 3.山药去皮,切小粒,放入凉水中备用。
- 4.大米洗净,倒入锅中,加入适量清水,大火烧开。倒入板栗煮约 15 分钟,然后倒入山药和黑木耳,继续煮至大米和山药软烂即可。

二、板栗烧排骨

用料:排骨 500 克、板栗 150 克、胡萝卜半个、干辣椒 3 个、酱油、鸡精、醋、十三香、料酒、食用油、姜、蒜、葱、盐适量

做法:

- 1.板栗洗净煮熟,去皮备用;姜、蒜切末,葱切葱花;胡萝卜切丁。
- 2.排骨冷水下锅,煮开后,捞出备用。
- 3.锅内加入适量食用油,加热,放入蒜末、姜末,倒入排骨煸炒,加入干辣椒、料酒、酱油,炒至上色,加入适量热水,盖上锅盖焖煮。
- 4.汤水收至一半时,放入板栗、胡萝卜,加入盐、鸡精、十三香、醋。
- 5.汤水收干时关火,撒上葱花即可出锅。

2 细数板栗 3 大食疗功效

1.益气补脾,健胃厚肠

《本草纲目》:“栗味甘性温,入脾胃肾经。“栗治肾虚,腰腿无力,能通肾益气,厚肠胃也。”专家指出,板栗是碳水化合物含量较高的干果品种,能供给人体较多的热能,并能帮助脂肪代谢。保证机体基本营养物质供应,有“铁杆庄稼”“木本粮食”之称。因而,板栗具有益气健脾,厚补胃肠的作用。

2.防治心血管疾病

板栗中含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B 族维生素等多种营养素,素有“干果之王”的美称,可有效预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病,有益于人体健康。

3 吃板栗应该注意什么？

- 1.脾胃虚寒者,不宜生吃板栗,应该煨食、炒食,也可用板栗、大枣、茯苓、大米煮粥喝;
- 2.患血症者,如吐血、便血等,宜生吃板栗;
3. 因其含碳水化合物较多,糖尿病人吃板栗应适可而止;

三、美味板栗饼

用料:面粉 400 克、板栗 200 克、食用油 30 克、猪油 10 克、酵母 5 克、白糖 10 克、黑芝麻 15 克、植物油适量

做法:

- 1.板栗煮熟去皮,倒入料理机,搅打成粉末状(若没有料理机,可把栗仁装入食品袋,用擀面杖压碎)。
- 2.面粉加入酵母、水,和成面团,静置 20 分钟。
3. 板栗粉加少许色拉油或黄油和白糖,揉成团,做成板栗馅。
- 4.面团分成 6 等份,用擀面杖擀成皮,加些板栗馅,捏成包子状,口朝下压扁,擀成饼状,撒些黑芝麻。
- 5.平底锅加入植物油,烧至七成热,将饼坯下锅,烙至两面金黄,即可出锅。

四、板栗香菇

用料:干香菇、板栗、香葱、蚝油、水淀粉、生抽、白糖、植物油适量

做法:

- 1.干香菇泡发,板栗煮熟去皮,香葱切成葱花。
- 2.炒锅加热,倒入植物油,放入板栗和香菇,煸炒出水气,加入适量生抽、白糖和水,烧开,盖上锅盖,用小火焖十几分钟。
- 3.待板栗绵软、香菇入味后,用水淀粉勾芡,撒上香葱末,即可出锅。



板栗烧排骨



板栗香菇



美味板栗饼



板栗山药粥

世卫新研究表明:

全球超八成 青少年身体活动不足

世界卫生组织日前发表新闻公报说,它领导的一项新研究表明,全球超过八成青少年身体活动不足,女生尤甚,这会影响他们的健康。世卫组织呼吁各国采取紧急行动,增加青少年的活动量。

这项研究已发表在英国《柳叶刀·儿童与青少年健康》杂志上。研究人员追踪了全球 146 个国家和地区、160 万名 11 岁至 17 岁在校生 2001 年到 2016 年的身体活动情况。结果发现,2016 年全球 81% 的在校青少年未达到世卫组织相关建议,即每天至少完成一小时中高强度的身体活动。如按性别区分,85% 的女生和 78% 的男生没有“达标”。

身体活动不足会损害青少年的健康,而积极开展身体活动将给他们的身心发育带来诸多裨益。研究人员建议各国采取紧急政策行动,增加青少年的身体活动量。

研究作者之一、世卫组织专家菲奥娜·布尔敦促各国尽快出台或改进有关法规,配置相关资源,从教育、城市规划、道路安全、运动和娱乐场地配备等多领域为青少年增加身体活动提供条件,如营造安全环境以便青少年步行或骑车上学等。

研究还显示,2001 年至 2016 年间,男生身体活动不足比例从 80% 降至 78%,而女生这一比例保持在 85% 左右。参与研究的世卫组织专家利安娜·赖利说,女生不如男生活跃的趋势令人担忧,应创造更多机会满足女生的需求和兴趣,以吸引和维持她们在青春期和成年期投入身体活动。

2018 年世界卫生大会上,各国设立了将青少年身体活动不足比例在 2030 年降至 70% 以下的目标。研究人员警告说,全球青少年身体活动不足的程度仍然非常高,如果现有趋势继续下去,这一目标将无法实现。

据新华社

若有莫名胸痛 提防心梗发作

眼下,进入冬季,温度变化明显。医学专家提示,冷暖交替季节宜留意心梗发作,当出现莫名胸痛等症状时要高度警惕,注意避免剧烈运动,及时就医。

心梗发作近年越发呈现年轻化趋势。心血管内科专家解释说,人们如今饮食丰富,摄入脂肪、糖分多,加之工作、生活节奏快,吸烟、喝酒、熬夜等不良生活方式易对血管造成一定危害,诱发动脉硬化,进而引起全身动脉收缩,容易导致心梗发作。

心梗发作急,临床致死率高,但发作前并非无迹可寻。专家介绍,急性心梗的一大突出症状是患者出现不明原因胸痛,伴有冷汗,且时间变长而无缓解之意。此外,当胸前区、胸骨后等部位出现疼痛,明显有紧迫感、窒息感,休息或含服硝酸甘油无效时,宜高度提防心梗发作,此时需避免剧烈运动,紧急送医。

据新华社

有效缓解干眼,眼科医生为你支招

“眼睛好难受啊,又干又痒。”正在熬夜加班的晓晓(化名)揉了揉眼睛,习惯性的滴上一滴眼药水。可是,这眼药水感觉越来越没用了,干眼症反而越来越难受。

许多人正和晓晓一样,由于长时间面对电脑、手机,正面临干眼症的困扰。对于有干眼症状的人来说,眼药水几乎人手一份。但市面上的大部分眼药水含

有防腐剂,在医生指导下可短期使用,如果长期依赖眼药水,反而可能破坏眼睛泪膜,加重干眼症状。

衡阳爱尔眼科医院角膜病学科主任张星慧提醒,如果想缓解干眼症状,可以在医生指导下使用人工泪液。人工泪液更接近人体真实泪液,对眼睛的刺激更小。良好的用眼习惯也可以缓解干眼。如果需要长时间面对电脑,

最好每 50 分钟休息一下,眺望远方,或者让眼睛暂时从屏幕上离开。如果有戴隐形眼镜而出现眼睛干涩刺痒等,应停止佩戴。另处,减少长时间近距离视物,不要关灯玩手机等,也有助于减少眼睛不适。

如果干眼症反复发作,不适感强烈,应及时就诊寻求专业治疗,确诊干眼及类型,再进行针对性治疗。咨询电话:8239955。