



通心脉,护血管,养心神……

原来鸡蛋还可以这样吃!

在营养学界,鸡蛋一直有“全营养食品”的美称,甚至有杂志为鸡蛋戴上了“世界上最营养早餐”的殊荣。

鸡蛋作为日常食物,又被大家称为“理想的营养库”,其含有的蛋白质、有益脂类、维生素以及钙含量,都比起其他食物更胜一筹。

当然,鸡蛋除了营养成分全面丰富,在饮食上,加入不同食物,可以起到不同功效,对不同人群都有保健作用。

A 鸡蛋 + 黄酒:通心脉

黄酒酒精浓度很低,一般为8%~20%,适于各类人群饮用。黄酒中含有丰富的矿物质、低聚糖等,具有保护心脏、美容养颜、舒经活血等功效。

黄酒鸡蛋花的做法

用料:黄酒(绍兴酒)、鸡蛋、糖

做法:

- 1.把绍兴酒倒入杯子(200ml)为例,加糖5g;
- 2.微波炉高火叮1分钟,倒入1/3全蛋蛋液,用筷子搅拌下;
- 3.再次叮10秒高火。

黄酒鸡蛋花的功效

1.缓解痛经
许多女性都有痛经的问题,精神紧张会导致经血不畅,反而更痛。痛经时吃点黄酒鸡蛋,可以活血化瘀,缓解痛经。

2.治疗风湿病

由于吹风扇、空调,吃生冷,寒湿极易入体,很多人都被多年的风湿病折磨得痛苦不堪。吃黄酒鸡蛋花就可以活血、祛寒湿。

3.通心脉

黄酒中含有的营养物质非常丰富,有保护心脏、活络经脉、养颜补血等功效,鸡蛋有助于升高高密度脂蛋白,把胆固醇带出血管等组织,从而降低患心血管疾病的风险,还能健脑益智,避免老年人智力衰退。

鸡蛋蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用,蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。二者合一,可谓是强强结合。

注意:黄酒不是任何人都可以喝的,一般

患有高血压和心脏病的病人不要喝黄酒。

B 鸡蛋 + 番茄:软化血管绝配

鸡蛋遇上西红柿,是营养绝配。二者结合,能够良好地“去粗取精”。

营养专家认为这道菜基本适合任何人群,尤其是因体虚、年老而感到眼睛昏花的人和贫血、血亏的人。

第一,如果放油炒,最好是放橄榄油;

第二,番茄要切得稍微小一点,一定把它炒出泥来,炒得有点像番茄酱一样,这个时候番茄红素的吸收率最好;

第三,鸡蛋不要放味精。因为味精的成分是谷氨酸钠,而鸡蛋中有谷氨酸钠。其实相当于天然的加了味精了,如果鸡蛋中再放味精,会破坏鸡蛋原有的味道。

注意:通常用两个鸡蛋,配两个西红柿。鸡蛋和西红柿的比例很重要,如果西红柿少了,炒蛋吃起来可能味道不足,油腻干涩。而西红柿多了又太酸,汤水太多,也不好吃。

C 鸡蛋 + 苦瓜:保护心脏、清热解毒

苦瓜虽苦,但浑身是宝,看看下面就知道:

●其一,苦瓜具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效;

●其二,苦瓜的维C含量很高,在蔬菜中仅次于辣椒。具有保护心脏的作用;

●其三,苦瓜热量超低,其中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”能使摄取脂肪和多糖减少。

苦瓜和鸡蛋的结合,鸡蛋的醇香可以中和苦瓜的部分苦涩,能让这道美味苦瓜炒蛋,

完成营养的双重吸收,还具有清热解毒、增进食欲、助消化等作用。

D 鸡蛋 + 洋葱:三高患者最好的家常菜

鸡蛋的营养价值就不说了,来看看洋葱的:

●洋葱具有发散风寒、杀菌的作用;

●洋葱营养丰富,且气味辛辣,能增进食欲,促进消化;

●洋葱所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂,具有抗衰老的功效;

●洋葱是目前所知唯一含前列腺素A的食物,经常食用对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。

所以说,高血压、高血脂和心脑血管病人经常食用洋葱炒蛋,具有保健的作用,能增进食欲,促进消化,提高人体对维生素C和维生素E的吸收率。但有肾病、胆固醇过高的人要忌食,胃病患者少食。

E 鸡蛋 + 土豆:健脑绝配

鸡蛋和土豆都是健脑食品。鸡蛋中含有优质蛋白和脂肪,土豆则可补充碳水化合物、维生素和矿物质。

德国人推崇的“土豆加鸡蛋”就是这种生物价值很高的蛋白质食品。

这种吃法比较新鲜,大家可以试试哦,炒的时候最好把土豆切成丝容易熟一些。

F 鸡蛋 + 胡萝卜:保护视力绝配

●蛋黄中的两种抗氧化物质“叶黄素和玉米黄素”,能保护眼睛不受紫外线伤害。它们同时有助于减少患老年白内障的风险。

●胡萝卜能提供丰富的维生素A,可促进机体正常生长繁殖,维持上皮组织,防止呼吸道感染与保持视力正常、防治夜盲症和眼干燥症等功能。

胡萝卜与鸡蛋结合,能给机体提供丰富的营养元素,而且是保护视力的绝配。据新华网

秋燥渐起 重在润肺养肺

秋意渐浓,秋燥渐起,面对换季的影响,呼吸道疾病易在秋季高发。专家给大家提出以下养生建议。

秋冬养阴

秋天的气候特点为燥,也就是说燥主秋令。肺为“娇脏”,不耐寒热,通过鼻与外界相通,容易被秋燥所伤,从而产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等现象,严重者还可能出现咳中带血等一系列症状。

所以,立秋过后应当注意润肺养肺,在合理的饮食搭配基础上,可适当食用如蜂蜜、百合、杏仁、太子参、山药等柔润食品,补益肺胃,有益健康。

适当贴膘

俗话说“夏天过后无病三分虚”,面对之前的“苦夏”,瘦了虚了就想到“贴秋膘”的方法。“贴秋膘”的本意是使形体强盛。部分的慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张症等患者,因病程发展的状态、机体耗能增多而表现为体重下降、营养状况未达标。此类患者注意在合理控制血糖的基础上增加蛋白质等营养摄入,为肺功能康复提供足够的能量。

专家提醒,这个季节进行饮食药膳调理时,不可过于激进,要顾及长夏之气,应在专业的医师指导下先祛除体内的暑湿、湿热的病邪。

运动防大汗

入秋后,自然界与人体阳消阴长。所以日常生活中不能像春夏之季那样频繁活动而升发阳气,更不能使阳气过旺和耗散,而应该在秋冬季合理地收敛、潜藏阳气。肺功能降低的老年人,要科学选择运动方式,防止汗出太过而耗损阴津,可选择节奏快慢交替的运动,如太极拳、八段锦、五禽戏等。

在中医学中,忧、悲,均属消极的情绪,对于人体的重要影响是使气不断地消耗,即“悲则气消”,所以有俗称的“悲忧伤肺”一说。所以秋季护肺也要注意调整好情绪。

汤水推荐

雪梨川贝猪骨汤

材料:雪梨4个,川贝60g,红枣20g、猪骨500g,生姜3片,热水1000ml。

做法:1.川贝、红枣泡水10分钟后洗净捞出备用;雪梨洗净,不去皮,切块备用;猪骨洗干净后焯水捞出备用;将所有材料放入炖盅里,加入热水,水开后小火炖1小时,加入适量盐调味即可。

功效:清肺润肺止咳。

据新华网

面色变化提示脏腑健康

中国人的脸色可以用一个词来概括,那就是“红黄隐隐”。如果脸上突然出现明显的白色、青色和黑色这三种颜色,则是明显的疾病标志。白色多与肺病、虚证有关,脸色过白的人,往往都有贫血;青色多与肝病、气滞血瘀有关,通常形容一个生气的人,会用到“青筋爆出”、“脸色都绿了”这类词,面色偏青的人一般性格暴躁,要谨防肝病。面色青紫,往往是由血瘀、组织缺氧引起的,严重者会发生剧痛或猝死。黑色多与肾病有关,青色和黑色都是最为严重的病色,或有重大疾病。

一、脏腑疾病引起的面色变化

肺脏病色看两眉间这个区域叫印堂穴,俗话说:“印堂发亮,身体健康”。最好是白里透红,最忌讳发黑,代表有不可治愈的重大疾病?如果特别红也不好,说明有肺热;发白是血虚或气虚;发青是血瘀。

1.心脏病色看两眼间

过度的红就是心火太盛,会引起心烦、失眠,甚至神经失常。

2.肝脏病色看鼻梁

鼻梁骨最高的点如果发红,可能是肝火偏盛。表现为易怒、眼睛发红、月经增多等;出现青黑色,可能是肝硬化或肝癌等的表现。

3.胆、胰病色看鼻梁两旁

肝色的右边是胆色,这里淡白无华,会气短乏力,容易惊恐;发红通常有发热、恶心、呕吐等症状;颜色晦暗,或呈灰褐色,可能有蛔

虫。肝色左边是胰色,这里气色苍白,是胰腺虚寒,女性易出现腰腹酸沉;颜色青黄,是脾胃不和,多表现为厌食、反酸。

4.脾脏病色看鼻头

如果发红是脾胃有热症,就是特别能吃,吃完一会儿就饿,甚至会得糖尿病;发白就是气虚;发青就是气滞血瘀,会肚子痛。

5.胃病病色看鼻翼

此处及两侧如果淡白无华,是消化功能减退的征兆,多半会有厌食、饭后腹胀。颜色淡红干燥是胃部津液不足,通常会口干唇裂、大便秘结;颜色过红是胃火亢盛,出现口臭和牙龈肿痛。

6.子宫、前列腺病色看人中

此处变白,是血虚、气虚;变黄是脾虚;变红是有热证,女性多有宫颈糜烂,男性则是前列腺炎;变青或黑是寒症,会有剧痛或癌症。

二、调理气色的方法

及时调理脸色,有助于恢复亚健康和缓解脏腑疾病,具体方法如下。

1.调理肺色

可以在早晚进行半小时左右的呼吸锻炼,采用腹式呼吸:即伸开双臂,尽量扩张胸部吸气,鼓起腹部,然后呼气瘪肚子,用腹部带动呼吸,增加肺活量。还可用大拇指按揉印堂,调理肺气。当肺部有症状时,按



揉20分钟左右,得到缓解。

2.调理心色

每天可以按揉手掌中心的劳宫穴,或用对掌法:即双手合十,然后将手掌根部稍微打开,再缓慢合上,但不要合拢,可以感受到手掌心的两个劳宫穴在相互吸引。练习一段时间后,双手不接触,并将距离拉大,常练手掌心相对,能强心健体。

3.调理胆色

人们常说“肝胆相照”,所以护肝和护胆有共性,都要学会宣泄情绪,遇到委屈别憋着。按揉太冲穴(在大脚趾和二趾之间)也可以起到制怒的作用。

4.调理胃色

对于胃来说,很多人都知道,多吃薏苡仁、茯苓和粳米煮的粥,能够起到滋养作用。还有一个简单的方法就是揉鼻头,每次20分钟左右,能改善胃胀气等症状。

据中医中药网