

小满时节,宜吃“苦”尝“鲜”



小满时节,要注意饮食调养。养生特别要注意吃“苦”和尝“鲜”。

吃“苦”能消炎明目

酸甜苦辣是人生百态,同时也是食物中的种种滋味。在中国,自古以来就有食苦味食物的习惯,即便是非常苦的食材,经过中国人的“巧手”也是能烹饪成餐桌上的一道美食。

苦瓜

苦味蔬菜的第一位非苦瓜莫属。苦瓜虽苦,但是只要我们的烹饪手法不一样,苦瓜也是可以变幻出多种美味,比如苦瓜炒肉、凉拌苦瓜、苦瓜汤品等亦能吃出不同的风味。

不仅风味独特,苦瓜的营养还非常丰富,它的蛋白质、维生素等含量都非常高,对于清心明目、减低血糖、帮助消化等都有不错的功效。

苦菜

《周书》中有“小满之日苦菜秀”之说。苦菜可以炒食或凉拌,凉拌时先将苦菜择好洗净,过水轻焯控干晾凉,姜蒜切末,加入少许盐、鸡精、香油、白糖、米醋、辣椒油,搅拌均匀后装盘即可。

中医认为,苦菜有抗菌、解热、消炎、明目等作用。从营养学的角度来说,苦菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钾盐、钙盐等,可以预防、治疗贫血,维持人体的生理活动,促进生长发育。苦菜中含有蒲公英甾醇、胆碱等成分,对金黄色葡萄球菌耐药菌株、溶血性链球菌有较强的杀伤作用,

对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌等也有一定的杀伤作用,因此对咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热、慢性气管炎、扁桃体炎等均有一定的疗效。

苦笋

苦笋也是苦味蔬菜的一种,同时它也是笋子中非常受欢迎的一种食材。虽然味道苦,但依旧可以烹制成美食,很多人喜欢把苦笋切块或者切丝,然后加入排骨炖成汤喝。有了苦笋的加持,排骨汤的滋味更加清新,更加鲜美,片刻的回甘更是令人回味无穷。

枸杞叶

枸杞叶的味道虽然苦涩,但却具有滋阴明目、清热静心的功效,经常被当做蔬菜做成各种美味的汤品,其中枸杞叶瘦肉汤最为出名。

苦菊

苦菊是一种分布在南欧以及中国等地的菊科、菊苣属的一年生或两年生草本植物,性喜冷凉气候,初夏抽花茎,嫩叶可食,可生食凉拌,适生食、煮食或作汤。

苦菊味感甘中略带苦,颜色碧绿,可炒食或凉拌,是清热去火的美食佳品,也有抗菌、解热、消炎、明目等作用。因其有清热解暑之功效,受到广泛好评。

尝“鲜”能杀菌补铁

小满节气饮食除了要吃“苦”,也要记得尝“鲜”,多吃黄瓜、蒜薹、四季豆和樱桃。

黄瓜

大家如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜,

也可以偶尔喝一杯黄瓜汁,帮助预防小满时节多发的口腔疾病。黄瓜中含有大量维生素,一定程度上可以缓解发炎症状,帮助治疗口腔溃疡。饮用黄瓜汁的时候,如果觉得稀释后的黄瓜汁味道有点寡淡,可以适当加一点蜂蜜来调味。

蒜薹

小满时节天热雨水多,人容易出现腹泻、便秘。蒜薹能杀灭病菌和寄生虫,起到预防流感、防止伤口感染和驱虫的作用。蒜薹含有的大蒜素等物质可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌等病菌的生长繁殖。此外,蒜薹外皮含有丰富的纤维素,可以刺激大肠排便,调治便秘。

四季豆

四季豆性甘、淡、微温,归脾、胃经。化湿而不燥烈,健脾而不滞腻,为脾虚湿停常用之品。有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效。虽然四季豆的钙含量不是太多,但是它含有大量的维生素K。研究表明,维生素K能增加骨质疏松病人的骨密度,降低骨折的风险。四季豆还含有大量铁元素,非常适合缺铁的人。

樱桃

小满之后,不少地方正式进入夏季,夏季人体出汗较多,铁的流失增多。此外,夏季运动后,机体的肌肉量增加,对铁的需要量也会增加,樱桃的含铁量很高,所以这个时候可以多吃些樱桃来补铁。

据新华网

收藏!

这些宝宝照护信息你get到了吗?

主动配合产前筛查和诊断、关注婴幼儿需求表达、培养其自主入睡能力和喝白开水的习惯……

刚刚过去的第28个国际家庭日,儿童保健、营养学、学前教育等领域专家编写并对外发布了3岁以下婴幼儿家庭照护核心信息,帮助广大家长提升家庭科学育儿和照护能力。

此次发布的核心信息共15个方面,涵盖“孕—婴—幼”等不同生命周期,其中尤其强调促进婴幼儿心理、情绪情感及行为发展,提醒父母及其他照护人积极关注婴幼儿需要陪伴等需求表达,并及时给予积极回应,帮助婴幼儿学习处理交往过程中发生的纠纷,促进其社会性发展。

相关专家还对培养婴幼儿良好生活习惯做出了提示,提倡培养婴幼儿自主入睡能力,不哄睡、不摇睡、不抱睡,鼓励婴幼儿自主进餐,培养不偏食、不挑食和喝白开水的习惯,不以饮料和果汁代替水分摄入,鼓励1岁以上幼儿做收拾玩具等简单的家务活动。

儿保专家表示,家长及照护人应当高度关注婴幼儿营养喂养、心理行为发育、口腔卫生及用眼卫生、安全等四方面问题。在饮食中坚持母乳喂养,满6月龄婴幼儿须及时添加辅食。在口腔及用眼卫生方面,应尽早培养婴幼儿良好的口腔卫生习惯,长出第1颗牙定期每半年口腔检查。注意用眼卫生,避免开灯睡觉,不用电子产品代替陪伴婴幼儿,尤其2岁以下婴幼儿尽量避免使用手机、平板、电视等电子产品,2岁以上的幼儿静坐看电子屏幕不应超过1小时。此外还鼓励父亲积极参与婴幼儿照护和早期教育。

专家介绍,家庭在婴幼儿照护中承担着主要责任。在家庭没有条件的情况下,建议选择身体、心理健康的照护人或者正规托育机构进行照护。

据新华社

挑出神经就能“瘦腿”?!

这种以牺牲健康为代价的瘦腿方式不值得尝试

进入夏季,减肥又成了一个绕不开的话题。为了让自己看起来瘦一些,美一些,一些人可以说是无所不用其极,什么方法都敢尝试。有网友就在社交平台上分享了一个名为“小腿神经阻断术”的减肥手术。

近日,某社交平台上各类手术减肥的内容,引起了广泛关注。其中讨论最激烈的,是一种名为“小腿神经阻断术”的手术。通过一些网友分享的经历记者了解到,这是一种通过“挑出神经”而达到“瘦腿”效果的手术,据称效果显著。可是,这种以牺牲健康为代价的瘦腿方式真的值得尝试吗?

专家指出,我们的周围神经是身体非常重要的部分,神经除了支配肌肉,还通过神经传递营养因子,保持肌肉不萎缩和一定的强度,所以周围神经非常重要。

据了解,神经阻断术是通过直接切断神经,让肌肉废用性萎缩,从而达到瘦小腿“后群肌”的目的。值得注意的是,这个手术几乎不可逆,因为神经离断了之后要长起来是非常困难的。

专家表示,手术后运动功能会很差,有些混合的神经还会出现感觉异常,可能还附带有更加严重的后果。这种手术其实完全没有必要,这种病态的萎缩也不好看,到时候可能大腿很粗、小腿很细,像仙鹤腿或者啤酒瓶一样。

通过阻断神经达到瘦小腿的效果,在专业整形医生和运动医学专家眼中,这种行为“无异于自残”,是“不可修复”的损害性手术。牺牲健康换来的“美”,不应该,更不值得。

据新华网

这几个养生常识是错的 快看看你信过几个

掌握养生技巧健康才有保障,但是,有部分人没有了解常识,在养生的过程中陷入误区,听信谣言,存在不合理的做法,身体反而会受到明显伤害。

因此,要了解相关的养生常识,还要辨别养生方法的合理性,如果会伤害身体,可不能照着做。

1.每天泡脚就能养生

养生方法有时会带来伤害,例如每天都泡脚就可以促进健康,是部分人自认为有效的养生方式,却不知道泡脚并非每天进行就可以收获好处。

需要建立在正确泡脚的前提下,还应该身体适应才可以泡脚。

很多人没有注意这个问题,已经出现了糖尿病足,心脏疾病或者下肢静脉曲张依然盲目去泡脚,反而会伤害身体。加上不控制水温和泡脚时间,反而会伤身。

2.长期吃素更加健康

要促进健康的人应该正确养生,通过荤素搭配合理,营养满足需求来达到促进健康的目的。

但是,有部分人听信谣言,认为多吃素就能保持健康状态,因此每天都吃素食,基本上不吃肉。

其实,要保持健康关键是各种营养物质满足需求,肉类食物中也含有人体需要的蛋白质、微量元素、矿物质、氨基酸等,适当获取才能提高抵抗力,保持健康状态。

如果长时间单纯吃素,其他营养需求无法满足,疾病更容易入侵。

3.过早起床

正确养生可以延长寿命,保持健康状态,但是,有部分人养生方法错误,知道早睡早起的重要性,却不知道早睡早起前提是睡眠时间充足。

如果早上总是过早醒过来,而基本

的睡眠时间没有满足需求,少于六个小时,可能会带来身体伤害。

而正确的作息应该每天11点前准时入睡,同时保证有七到八个小时的睡眠时间,才能获得好处。

4.日行一万步

部分抗人的养生方法不要听信,例如每人每天行走1万步可以提高抵抗力,促进循环和代谢。

运动需要建立在身体适应以及方法正确的前提下,每天行走1万步以上对很多人来说无法收获好处,反而会增加关节、骨骼的负担。

行走时间过长,关节不断活动,会让其退行性变速度加快,磨损也越发明显。

而要促进健康,应该根据年龄情况,关节的健康程度控制好走路的步数,最好不要长时间走路锻炼。

据新华网