

捞面汤面换个做法更营养

捞面配菜要足、尽量别过凉水 汤面里最好加肉和蛋

捞面

吃法:把面条煮熟捞出,不要汤或放少量汤,再加“卤子”或“浇头”,各种蔬菜丝,即“菜码”,拌匀食用。

代表:炸酱面、鸡丝凉面、葱油拌面

优势:无论炸酱面还是葱油拌面,都能激发食欲。以炸酱或芝麻酱为拌料,还能提供部分维生素、矿物质。

劣势:1.营养素损失。煮面时,大量可溶性营养素如钾、维生素B1和B2、叶酸等溶入汤里。为了冷却,还要把面条放到冷水中冲两次,更加重了营养素的损失。

2.蔬菜和蛋白质供应不足。面的量很大,而菜码的量很小,肉、蛋、豆制品等蛋白质类食物往往也偏少。

3.油脂摄入易过量。有些捞面存在过咸或脂肪含量过高的问题,比如炸酱面里的大量肥肉丁。

改进:1.面条沥干后尽量不要过凉水,或减少过凉水的次数。

2.“卤子”或“浇头”要做到少油少盐。如做炸酱时选瘦猪肉馅或牛肉馅。

3.少用黄酱,多配合甜面酱和纯大豆制作的大酱。菜码要足量,种类多一些,如青豆、黄瓜丝、胡萝卜丝等。

汤面

吃法:面泡在汤里,以汤的味道为主,再加上少量蔬菜或肉蛋一起食用。

代表:兰州拉面、臊子面、阳春面等。朝鲜冷面也可归入此类。

优势:有汤水有主食,吃起来胃里比较舒适,也有助于摄入汤中的营养。

劣势:1.易导致盐摄入超标。几乎所有的挂面和拉面在和面时都会加盐。同时,汤汁是咸的,放入汤面的酱牛肉、卤蛋、腌雪里蕻等配料中也有相当多盐。

2.有些面在制作过程中加碱,不但增加钠含量,还破坏了维生素B1和B2。

3.营养不均衡。存在面量大、蔬菜不足、蛋白质类食物偏少的问题。

改进:1.降低面条比重,优先选加了绿豆、豌豆等做成的“杂面条”或荞麦面条。

2.增加青菜、蘑菇、豆芽等配菜。

3.供应足够的蛋白质。汤面中必须有豆制品、鸡蛋或肉类。比如番茄鸡蛋汤面,每碗中至少要放一个鸡蛋。

4.汤要控盐控油。煮好后,盐放汤里,或加点鸡精,既补咸味也增鲜味。

老吃凉粉凉面蛋白质跟不上

人体每日所需蛋白质约60克,一顿正餐至少要含20克蛋白质,如果一顿吃半斤凉粉或半斤粉皮,身体连1克蛋白质也得不到。如果长期用凉粉、凉皮、凉面之类的食物当主食,会出现蛋白质和维生素严重缺乏的情况。因此,吃凉皮、凉面等凉爽小吃时,一定要多配些蔬菜,多浇点麻酱汁,再加个鸡蛋,或加些豆腐丝、酱牛肉等。据《快乐老人报》

面条是夏季饮食的主力军。常见的捞面、汤面,哪种更健康?自己在家做的时候要注意什么才会有营养?

夏天开胃菜



椒盐大虾

做法:1.洗好虾,把头、爪子剪掉。沿着背部,去掉虾线,处理好的虾均匀裹上淀粉。

2.锅中放油,油热时,依次放入处理好的虾,炸至金黄出锅。炸好的虾撒上盐和胡椒粉。

3.锅内留少许油,油热时放切好的大蒜、青椒,翻炒,最后加入虾翻炒均匀。

麻婆豆腐

1.自制辣椒油。锅内放少许油,干红辣椒撕开,油热时放入,然后翻炒,看到油变红即可。

2.猪肉、姜、大蒜和辣椒切碎,豆腐切成小块,待用。

3.锅中放入两勺油,油热时放适量花椒,翻炒10秒,加入切好的姜和蒜、辣椒等。

4.放入切好的猪肉,加盐翻炒,炒香,放入辣豆瓣酱,继续翻炒。

5.加入勾兑好的淀粉,搅匀,煮沸,沸腾的汤汁中放入切好的嫩豆腐,轻轻翻至均匀,再次沸腾,撒上葱花即可。

家常版地三鲜

1.茄子一根,切成块,裹上淀粉。土豆切块、辣椒切片。

2.锅里油5成热时,下入茄子,再下入土豆,炸熟捞出。再把辣椒过一油,捞出。

3.锅里留底油,放入葱蒜末,炒出香味,加入少许生抽、蚝油、盐、鸡精,加入半勺水,搅拌均匀。

4.再把土豆、茄子、辣椒下锅,翻炒均匀。然后加入一点湿淀粉,让汤汁黏稠,就可出锅装盘。

素烧茄子

1.茄子切长条浸泡在冷水中20分钟。锅内热2大匙油。

2.茄子沥干水,放锅内转小火煸炒。加盖焖煮,途中常翻动以免糊底。一直烧至茄子变软。

3.放入青红椒、大蒜,调料炒到青红椒断生即可。

牢记“1-2-0”快速识别中风

中风患者的救援每延迟1分钟,就有190万个脑细胞死亡,致残、致死风险增加。我国的中风致残率和死亡率均居世界第一。究其原因,最重要的是很多人错过了最宝贵的救治时间(时间窗)。

单侧肢体无力、嘴角歪斜是中风典型症状,但很多人以为是累了、没休息好,导致失去救治时间窗。

另外,患者如赶在中风后3-4.5小时的“时间窗”内完成溶栓,

长知识

将大大降低中风致残率、致死率。

怎样才能快速地识别中风?专家介绍了“1-2-0”中风识别法,即“1”看:1张脸不对称,口角歪;“2”查:两只手臂,单侧无力,不能抬;“0”(聆)听:说话口齿不清,不明白。如果有以上任何症状突然发生,应立刻拨打急救电话120,快速送往附近有中风救治能力的医院。

(复旦大学附属闵行医院教授赵静)

苏东坡自创养生香泉功

北宋著名文学家苏东坡自创养生法,称为“香泉功”,有四部分:

步息功:缓缓步行,配合细微呼吸,达到吐故纳新的功用。练此功,可使头脑清新腰腿灵便,促进血液循环。

卧息功:静卧中,细听呼吸,诱导入睡。关键是排除杂念,凝神入丹田(脐下三寸)。卧息姿势为向左侧卧,或向右侧卧,或仰卧。此功适宜

治疗失眠症。

爬行功:四肢微微支撑,平地爬行,以此锻炼四肢、胸肌、腹肌和腰背肌。可增强体力,并有减肥功效。

翘功:上翘十指、提肛、抬臀来锻炼腰、腹、胯、肛等整体功能。“翘”即缩腹提肛,可预防痔疮与便秘;挺腰抬臀,可治腰肌劳损等。

据《贺州晚报》

液化气罐着火要先灭火后关气

据沈阳市质监局专家介绍,大多数液化气罐爆炸都是由于胶管老化或脱落后漏气导致。因此,燃气软管最好每年更换一次。液化气罐的安全使用年限是八年,每四年要进行一次检验。遇到液化气罐漏气,应立即关闭阀门,打开门窗通风,切不可在室内开关电器、拨打电话,杜绝一切明火,等撤离到安全区域再拨打119求助。

如果液化气罐已经起火,应先灭火后关气,否则将引起回火造成罐体或管道爆炸。可用打湿的棉被覆盖明火,再尝试关闭阀门,可能的话再把气罐转移到室外空旷处。

民警提醒,液化气罐、打火机、气雾杀虫剂等易燃易爆的物品切忌在阳光下直射,一定要存放在阴凉处。据《西安晚报》

被猫狗咬伤急救做好3点

西安一女子脚踝被狗咬后,第一时间注射了狂犬病疫苗,又接连注射3针,但仍因狂犬病发作身亡。陕西省卫计委指出,疫苗打了后不是百分百能产生抗体,这名患者的遭遇属于“暴露后预防处置失败”,有一定的发生概率。狂犬病无法预防,一旦发病死亡率100%。被猫、狗咬伤,关键要及时做好以下3点:

①清理伤口,包括彻底冲洗和消毒处理,降低狂犬病毒总量。

被咬后,即使看似健康的狗,都必须立即处理伤口:若伤口流血,如流血不是太多,不要急着止血,因为流出的血液可起到一定的消毒作用。对流血不多的伤口,要从近心端向伤口处挤压出血,以利排毒。同时尽早彻底清洗伤口。用干净的刷子(可以是牙刷或纱布)和浓肥皂水反复刷洗伤口,尤其是伤口深部,并及时用清水冲洗,刷洗时间至少要持续30分钟。

②完成全程的疫苗注射。

狂犬病疫苗真正能“教会”人体识别“谁是敌人”的能力至少需7天。因此,即便第一时间接种,也存在免疫系统的监视“空窗”期,对付普通犬伤尚可,如流血乃至伤到肌肉,就必须动用狂犬病免疫球蛋白。

③注射狂犬病免疫球蛋白。它可直接“识别”病毒,让其无法进入人体。据《西安晚报》



冲洗后,再用70%的酒精或50-70度的白酒涂擦伤口数次。涂擦后,伤口不必包扎,可任其裸露,尽快前往附近医院或卫生防疫站注射狂犬病疫苗。

②完成全程的疫苗注射。

狂犬病疫苗真正能“教会”人体识别“谁是敌人”的能力至少需7天。因此,即便第一时间接种,也存在免疫系统的监视“空窗”期,对付普通犬伤尚可,如流血乃至伤到肌肉,就必须动用狂犬病免疫球蛋白。

③注射狂犬病免疫球蛋白。它可直接“识别”病毒,让其无法进入人体。据《西安晚报》

健康秘笈

疾病发作也有时间表

哮喘:早上4点—6点

这一时间段哮喘发作率是其他时间的100倍,部分原因是人体在早上对肾上腺素的敏感性较高,容易引起支气管变窄。此外,床上有不少灰尘、螨虫,睡觉时难免和它们“亲密接触”,这也可能引发哮喘。美国过敏学专家卡罗·帕尔建议:“起床后别立马叠被子,让被子晒晒太阳,房间保持通风,并定期更换枕头,能减少灰尘、螨虫,降低过敏风险。”病人也可在头天下午或晚上服用预防性药物。

牙疼:早上3点—8点

牙疼在这段时间的发作率是其他时间的两倍,医学教授斯莫兰斯基说,这也许和肾上腺皮质醇夜间分泌降低,抗炎作用减弱有关。早上服用阿司匹林治疗牙疼效果较好,但不宜空腹服用,以免刺激肠胃。

偏头痛:早上4点—9点

美国科学家发现,人的血压在这段时间会升高,头痛部位的血管会扩张,从而容易加重头痛。偏头痛越早治疗效果越好,如果夜间反复发作,一定别强忍着,要及时看医生。

心脏病:早上6点—10点

西班牙卡洛斯大学依宾尼兹教授说,急速升高的血压、蛋白质摄入过低、防止血栓的细胞活性降低等,都让这段时间的心脏病发作率提高40%。一旦出现心脏病发作症状,一定要及时服用硝酸甘油等急救药物并就医。

感冒:上午8点—11点

对感冒患者的研究发现,人体抗炎激素水平在夜间下降,鼻腔通道白天比夜间更放松等原因,都会导致感冒在这一时段加重。一般来说,服用对症药物能在很大程度上改善症状。

焦虑症:下午3点—6点

研究发现,恐惧症、焦虑症、抑郁症等心理疾病在下午至晚上这段时间会加重。每天做些让心静下来的康复治疗,能在一定程度上避免。

皮肤瘙痒:晚7点—11点

这段时间,不少人湿疹、皮炎瘙痒症状会加重。美国维克森林大学吉尔教授认为,皮肤晚上温度升高且更缺水,这会加重瘙痒。不过,此时皮肤的吸收能力也很强,进行针对性治疗效果更好。

骨关节炎:晚8点到午夜

加拿大安大略大学研究者发现,这一时间段,骨关节炎患者的疼痛感加剧,可能与活动一天,骨关节部位受累有关。如果你服用的是长效止痛药,建议早上服用,晚上服用副作用较多。

胃灼热:晚8点—凌晨两点

胃灼热患者晚饭后的发病率是另外两餐后发病率的3倍。这段时间,人体胃酸分泌增多,胃灼热症状加重,还可能影响睡眠。建议睡前服药,尽量选择仰卧或左侧卧,因为右侧卧可能加重胃部反酸。据新华网

支个招

养花试试丝瓜瓢

用丝瓜瓢养花能改善盆土,而且瓜筋和瓜子分解后就是很好的长效氮肥。使用时,将干丝瓜瓢切成小块,种子碾碎。在盆底土1/3处铺上一层丝瓜块,在丝瓜块上填土,然后在盆土2/3处再铺一层丝瓜块,再填土,就可以用来种花了。

将干丝瓜瓢去籽切成小节,再将香皂末塞入丝瓜瓢中,放在衣柜里,能有效除臭祛湿。

膏药贴12小时得换

一般来说,云南白药膏等外用止痛膏药,12小时后有效成分吸收完,即使不揭下来,也没有任何作用了。如果一贴好几天,或两贴之间不清洗,可能诱发皮炎,甚至起水疱。

海带别泡太久

海带含有褐藻胶、海藻酸等物质,一经吸水,就会出现黏稠胶体,阻止水分浸入,很难煮透。此外,海带中的营养物质,如水溶性维生素、矿物质等也会溶解于水,长时间浸泡,营养价值就会降低。泡发时,可在水中放点醋,或用淘米水浸泡,都能将海带较快地泡软。

床垫每年翻转两次

为保护脊柱,建议选稍硬点的床垫,尤其是偏胖、患骨质疏松的人。此外,很多床垫也会变形,所以,床垫每年要翻转两次,如发现有破损或弹力减低,考虑更换床垫,如没有破损,5-7年需更换新的床垫。

腹泻期间少吃甜食

吃坏肚子后,除要少吃生冷、油腻、刺激性食物,还要少吃甜食和甜饮料,食物不加糖。腹泻期间人体小肠绒毛受损,而蔗糖酶是小肠绒毛外层所分泌的,吃糖太多不利于肠道康复。此外,牛奶(酸奶除外)、高脂肪食物也在限制之列。腹泻期间最适宜喝粥和吃面食。

老人最好9点后晨练

多数老人早晨血压最高、血黏度最高、血糖最低,建议晨起不要马上晨练,吃了饭和药,9点后再锻炼。 本报综合