



春日食春芽 养生好处多

豆芽是长寿菜,急火快炒可减少维生素损失

看生活家
look life

豆芽:长寿菜

根据近代老年医学研究,在有益寿延年功效的10种食品中,排在第1位的就是黄豆和黄豆芽。韩国汉南大学食品与营养系对63名百岁老人的饮食习惯进行调查后发现,他们的食谱具有惊人的相似点:一般都是米饭+大酱汤+蔬菜,其中蔬菜以豆芽为主。

长寿老人中普遍没有高血压、心脏病、动脉硬化等疾病。专家分析,这是因为豆芽中含有大量抗氧化物质,具有很好的防老化功能,有效排毒。另外,豆芽中的叶绿素能分解人体内的亚硝酸胺,进而起到对抗直肠癌等多

春天植物生发的嫩芽极具营养,豆芽味甘入脾,具有清热解毒、利尿除湿的作用。春天可以食用的嫩芽有很多,比如豆苗、豆芽、香椿等。

种消化道恶性肿瘤的作用。

绿豆芽可增强免疫力

绿豆发成绿豆芽后,营养价值更高,如大分子物质分解成小的活性成分,形成并不断累积很多不同种类的活性物质,如多酚、维生素C等,常吃可增强免疫力。

黄豆芽可防口角发炎

黄豆芽健脾养肝,其中维生素B2含量较高,春季适当吃黄豆芽有助于预防口角发炎。黄豆芽具有清热明目、补气养血、降低胆固醇等作用。春天是维生素B2缺乏症的多发季节,表现为口角发生乳白色糜烂、

裂口,伴疼痛和灼热感等痛苦。春天多吃些黄豆芽可有效防治维生素B2缺乏症。

黑豆芽清理血管

黑豆芽是一种口感鲜嫩,营养丰富的芽菜。钙、磷、铁、钾等矿物质的含量比绿豆芽还高,且黑豆发豆芽的过程中还会有多种维生素生成。黑豆芽味道清香脆嫩,风味独特,口感极佳,有很好的清理血管、肠道,增加血液含氧量的作用。

豌豆芽辅助降压

豌豆芽富含钙质、维生素C和胡萝卜素,有利尿、消肿止痛、抗菌消炎、增强新陈代谢等功效。



而且豌豆苗中含有丰富的钾,能够起到辅助降压的作用,非常适合高血压患者食用。

对很多人喜欢把豆芽烫熟凉拌吃的做法,中国营养学会副理事长程义勇教授很不赞同:高温是维生素的天敌,高温过水是万万使不得的,最好焯一下就出锅;即使要下锅,也一定要急火快炒,尽量减少维生素的损失。

生活指导

虾仁超美味做法 让你吃个够

虾仁滑蛋

1.将虾仁烫熟过冷,葱切成葱花备用。2.将鸡蛋打入碗内,加入所有调味料与葱花一同拌匀。3.取锅烧热后,放入2大匙油润锅。4.转小火,放入鸡蛋糊及烫熟的虾仁后,用锅铲徐徐以圆形方向轻推,至蛋熟。

三色虾仁

1.虾仁洗净剥出虾仁,去肠线。用油,盐,料酒,生粉腌一下。2.胡萝卜切小丁,豌豆,玉米都在沸水里过一下。3.起油锅,虾仁滑油断生后盛起。4.锅底留油倒入胡萝卜,豌豆,玉米,加盐翻炒片刻,重新倒入虾仁,稍微加点水,一起炒匀,最后加鸡精炒匀后盛起。

茄汁虾仁

1.虾仁汆烫至熟后过冷;番茄洗净后去蒂,切滚刀块,备用。2.取锅烧热后,加入1大匙油,再加入蒜末、水。3.将切好的番茄块,再放入番茄酱、醋、糖与盐。煮滚后,放入已烫熟的虾仁,续煮半分钟,加入太白水勾芡后,撒上葱花即可。

虾仁玉米

1.虾仁去肠洗净,葱切末,姜切末。2.锅中放少许油,倒入葱姜末爆香。3.倒入虾仁,加入料酒翻炒。4.翻炒均匀后,倒入甜玉米粒,加少许盐出锅。

木瓜油条虾仁

1.虾仁开背去虾线,木瓜切丁,油条剪小块,薄荷叶洗净备用。2.锅中放少许油,入虾仁炒至卷起,虾仁变成红色,加盐,鸡精调味。3.倒入木瓜,薄荷叶翻炒。4.关火,倒油条拌匀。

白玉虾仁豆腐

1.豆腐切小块,青红椒切碎。2.虾仁、豆腐分别过水焯一下。3.锅内倒油,放葱花炒香。4.放焯好的豆腐和虾仁翻炒。5.依次加胡椒粉、盐、水淀粉。6.大火烧5分钟出锅。



熬夜后补觉并不能消除伤害

对很多年轻人来说,补觉是熬夜后的救命稻草。但从生理学角度考虑,补觉并不能消除伤害。专家称,熬夜后补觉,依然扰乱了人体受光照影响的正常昼夜节律,昼夜节律的紊乱,干扰了大脑中视上核的工作,进而造成人体内各种神经、内分泌调节的紊乱。这种生物钟的紊乱,不一定能通

过补觉来调节。比如多轮班工作群体(如护士、安保人员等)虽然在夜班后可以得到补觉,但他们依然是心脑血管和代谢疾病的高发群体。

熬夜时,晚餐应多样化,可选择一些酸味食物促进食欲,如凉拌西红柿、西红柿炒鸡蛋等,补充维C及蛋白质。

充电时按下这个键 手机充电快一倍

开启飞行模式

接收短信、微信或应用程序提醒都会消耗电量,飞行模式下,手机会停止信号接收,相当于处在休眠状态中,所以会更容易充满。飞行模式在“设置”里就能找到。

关闭蓝牙和GPS

蓝牙和GPS同样会耗费电池,不需要用时,最好保持关掉状态,充电时更要关掉。

不要用USB接口

电脑和汽车上的USB接口电流输出很小,通常只有0.5A,现在很多手机标准充电电流都是1A甚至更高,再加上电流不稳定,所以充起电来要慢很多。着急

时还是放弃USB接口吧。

用原装充电器充电

原装充电器不仅安全可靠,充电效率也更高。非原装充电器很可能因规格不同而造成充电效率低下,还有安全隐患。

给手机做好“保暖”

冬天手机充不进电的频率

远高于其他季节,这是因为天气太冷使电池性能降低。把手机放口袋里捂一下,让手机回温,手机就能再充上电,戴上手机壳也是不错的方法。

贴膜防静电

手机揣在衣服里很容易产生静电,给手机贴一个好点的手机膜,可有效防止静电。

支个招

哪种水杯最安全

最安全的是:玻璃杯、无彩釉涂染的陶瓷杯。最不安全的:一次性纸杯、塑料杯、五颜六色的陶瓷杯。要注意的:别用不锈钢水杯、搪瓷水杯喝咖啡、橙汁等酸性饮料。

胃不好少吃猕猴桃

东南大学附属中大医院中医内科朱欣佚副主任医师提醒:猕猴桃属寒性,过食会损伤脾胃的阳气,产生腹痛、腹泻等症状。另外,猕猴桃含大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生腹痛、泛酸、烧心等症状。寒冷季节里,胃病(脾胃阳虚)患者应少吃甚至不吃猕猴桃。

多吃山楂易结石

脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血。

裸眼晒太阳防近视

美国一项新研究发现,多晒太阳还有助预防近视。专家建议,好的护眼方式是每天到户外活动,让裸眼接触一定“剂量”的阳光。可于每天清晨或下午三点左右,到户外晒太阳20分钟,注意不要直视太阳。

“金点子”征集

日常生活中,若您有好吃好做的私房菜谱,或有健身、养生的妙招、金点子,欢迎您来信、来电与大家分享,我们将择优刊登。

电话:85193390(下午4时-一晚8时)地址:济南市泺源大街2号大众传媒大厦26楼生活日报总编室

菜价指数

蔬菜	单价
卷心菜	2.00元/斤
油菜	2.30元/斤
芹菜	1.72元/斤
黄瓜	3.35元/斤
西红柿	2.00元/斤
土豆	1.74元/斤
芸豆	6.20元/斤

△据济南市物价局官网3月1日数据

醋的妙用

清洁洗衣机

步骤1:将200毫升白醋倒入脸盆,把毛巾浸湿。将浸湿的毛巾放入洗衣机中,用甩干功能将毛巾甩干。蘸白醋的毛巾到达洗衣机内桶壁每个地方,起到杀菌作用。

步骤2:将50克小苏打与500毫升清水充分混合。在装满水的洗衣机中倒入搅拌好的小苏打水。让洗衣机运行5分钟后再静置2小时。

步骤3:再次漂洗。将毛巾再次用醋浸湿后,继续甩干。直到洗衣机内排出的水是清澈干净的,清洁过程才算完成。

保养木质家具

将1/4杯苹果醋、2杯水和2勺橄榄油充分混合。用自制的水擦拭木质家具表面,家具就像刚买回来的一样啦。

疏通水槽

取一杯醋和半杯小苏打,倒入堵塞的洗手池中。用清水冲去堵塞物即可疏通。

解决锅烧焦

准备四分之一锅水,再将一大杯白醋倒入锅中。开大火烧开后,五分钟锅变新。

清洁灶台

在清洁剂中加点醋,会毫不费力就擦好灶台。醋和水以1:1比例混合,自制成清洁剂。用抹布蘸擦拭灶台即可!

疏通水龙头

水垢会逐渐堵塞水龙头,导致水流越来越小。几滴白醋和一个棉球可让水流恢复。用白醋将棉球蘸湿后固定在水龙头上。静置10分钟。取下棉球,水量会变大。

去除胶带印

将白醋与水混合后,喷在有胶带印记的墙上。用纸巾轻轻擦干净,印记马上就消失。

擦拭眼镜

将湿巾蘸上一点白醋,用来擦拭镜片。保证眼镜又亮又清楚,没有一点灰尘!

鲜花保鲜

将装鲜花的花瓶里滴几滴苹果醋,和清水搅拌均匀。再将鲜花插入花瓶中,鲜花保质期可延长很久。

