

# 荷莲一身宝 秋藕最补人

## 莲藕的营养价值

莲藕富含维生索C,还含有多酚类化合物、过氧化物酶,能把人体内的“垃圾”打扫得一干二净。

莲藕还富含膳食纤维、钙、磷含量也较高。最值得一提的是莲藕含铁量较高,常吃可预防缺铁性贫血。

莲藕含糖量不算高,但含较高的维生素C,对肝病、便秘、糖尿病等十分有益。藕还富含多酚类物质,可提高免疫力,预防癌症。

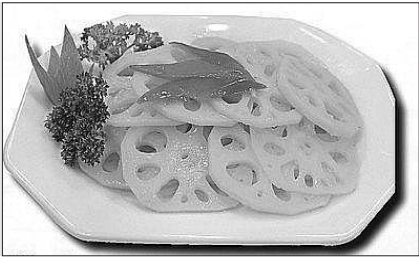
鲜藕汁也可用来治疗咳嗽、哮喘和肺炎等呼吸系统疾病。热莲藕茶具有镇咳祛痰的功效。

## 女性吃藕预防4种病

月经过多:临床上尤以气虚和血热引起的月经过多最为常见。此时推荐莲藕炖排骨,既能补气又能止血。如果是血热型月经过多,手脚心发热、牙龈出血等,这类人要吃生莲藕,可削皮后直接食用或榨汁饮用,凉血止血。

产后瘀血:产后两周左右生吃

莲藕的营养价值和药用价值均不可小视,生食熟食有不同功效。现在正是莲藕大量上市的时节,一起来认识下秋季的养生神物“藕”吧!



莲藕,有助清除腹内积存的瘀血。新妈妈常吃藕还能增进食欲,促进乳汁的分泌。

白带异常:可取藕汁半碗,红鸡冠花1~2朵,煮沸后加红糖服用,每日2次。

心烦失眠:吃一些莲藕炒百合,清心除烦,缓解失眠。也可在睡前冲调一点藕粉,有助安眠。

## 莲藕这么搭,吃出好身体

1、排骨莲藕汤:莲藕和排骨搭配,含铁量较高,对缺铁性贫血患者来说,是补血佳品。

2、桂花糯米藕:是盛行于宫廷的补血养颜佳肴,对心烦失眠、耳鸣

耳背、头晕等有辅助治疗作用。

3、莲藕鲟鱼汤:二者结合可起到健脾益气的功效,同时还能帮助调节血糖、血脂。

4、姜汁莲藕:两者搭配,对心烦口渴、呕吐不止有一定的疗效。

## 秋藕的选购妙招

好莲藕色微黄,味清香。如果颜色发白,味道发酸,通常是“加工的”。成熟莲藕每段藕都粗且短,藕节较长。藕有多节,尖较嫩,可拌食,中段可炒食,老的一般可塞糯米煮成桂花糖藕。莲藕的通气孔大,这棵莲藕也会比较多汁。

据《健康必读》

## 长知识

## 谣言:葡萄干含促干剂,不能吃

真相:促干剂主要成分为氢氧化钾、碳酸钠、脂类和乳化剂等。试验结果显示,葡萄促干剂为无毒、无遗传毒性的食品添加剂,其最大使用浓度为7.0%,而浸泡葡萄干的促干剂水乳只需3%左右的浓度。而且,在浸泡后、晾晒前,果农会对葡萄清洗,附着于葡萄表皮的强碱溶液很容易被洗掉。

## 谣言:饭菜要放凉再放冰箱

真相:夏天天气炎热,吃不完的剩菜剩饭肯定都要放入冰箱,而在我们印象中,好像一定要等食物放凉才放。

但要知道,放凉的过程正是细菌繁殖的大好机会,尤其夏天,更可能以成倍的速度增长。而且,我们一

## 谣言:吃醋喝醋能软化血管

郑州市第七人民医院内科副主任医师张杰说,通过喝醋来软化血管,效果微乎其微。临床上,血管内的钙质溶化起来并不容易,一般都需要借助药物甚至旋磨术才能起效。如果用醋直接浸泡钙化后的血管,可能会有一点点效果,但事实上,醋进入人体后,经过系列变化,留在血液中的量很少,达不到软化血管的效果。

如果多喝一点醋,效果是否会明显一些?张杰说,这种做法不可取,醋的有效成分是醋酸,醋酸具有一定的腐蚀性,如果喝醋过多,会刺激口腔、食道和肠胃黏膜。

般都是在吃完饭后才会打包食物,这时候的温度已经降低很多,只要不是太烫,直接放进冰箱,关系并不大。提示:放进冰箱的食物还是尽早吃掉,避免养分的流失和细菌的繁殖。

据人民日报

吃醋泡花生、木耳等食物,是否有效?张杰说,这些食物有一定的保健作用,但没有治病作用。健康人群每天吃一点醋泡食物,有助于血管健康,但如果血管已经发生钙化,通过吃这些食物来软化血管,基本没有效果。对于市场上热销的含醋保健饮料,也是同样道理。

张杰提醒,患了动脉粥样硬化后,正确的做法是根据医嘱,积极调整饮食结构,并配合药物等方式治疗。健康人群平时则要“管住嘴、迈开腿”,少吃高油高盐高糖食物,经常运动,控制体重,预防心血管疾病。

## 自制药酒补身?

## 专家:警惕这成分

成都市妇女儿童中心医院药学部主任李根教授介绍,药酒治病是有依据的。一类为治疗类药酒,用于治疗跌打损伤,风寒湿痹等。一类为滋补保健类药酒,多用于补气养血,补肝益肾,养心安神等。

不过,用草乌泡酒会导致中毒。李根介绍,草乌等中药材含乌头碱,有剧毒,是民间自制药酒中毒频发的主要元凶。

除草乌外,民间常见的川乌、草乌、雪上一枝蒿、附子、附片、落地金钱、铁棒锤等常见的泡酒材料里都含有乌头碱。

李根教授提醒,该类毒性药材一般要经过炮制处理后才能临床使用,患者切不可在家自行使用,0.2mg乌头碱可引起中毒,2~4mg即可置人于死地!

## 支个招

## 轻松剥鱼鳞

剥鱼鳞之前把鱼泡在盐水里,鱼鳞会很容易脱落。

## 炸鱼怎么去腥味

炸鱼前先把鱼浸入牛奶中片刻,既能除腥又能提鲜。

## 饭后吃点茴香

饭后嚼5—10粒茴香并咽下,可以防止口臭、清新口气。茴香中的油还能帮助消化,去除消化道臭味。

## 巧取核桃肉

把核桃放进锅里蒸10分钟,取出放在凉水里再砸开,就能取出完整的桃核仁了。

## 铁锅不粘锅

普通铁锅煎东西时,先把锅加热倒少量油,油热后倒出,再倒入冷油,就变成不粘锅了,煎鱼、水煎包都不粘。

## 衣服沾葡萄酒

衣服或桌布沾上了葡萄酒别着急,撒上盐后用凉水漂洗一下即可。同样,沾上咖啡的衣服也可以用盐清洗。

## 过期牛奶的妙用

牛奶过期不能喝时,可将抹布浸湿,用来擦桌子和地板,很快就可以将污垢除去。

## 大厨指导

## 虾仁滑蛋

大虾100克、鸡蛋3个、葱花5克、淀粉少许、盐适量、白胡椒粉少许、生姜丝少许。

1、将鸡蛋磕入碗中放入盐,用打蛋器把鸡蛋液搅匀。

2、将大虾去壳,并用牙签从虾的中间部位挑去虾线。

3、加点淀粉、料酒、胡椒粉抓匀去腥味,而且可以让虾肉更加滑嫩好吃。

4、热锅放油,油热后倒入生姜炸出香味,倒入虾仁。

5、大火炒虾仁炒至变色。

6、倒入蛋液,慢慢摇晃,让蛋液裹上虾仁凝固,之后拿起锅让鸡蛋受热均匀,这样不容易变老。

7、快速翻炒,鸡蛋炒碎后迅速关火。撒葱花,翻炒装盘。

## 酱料汁香煎豆腐

1.生姜、大蒜切成末。蒜苗叶子和小葱叶子切碎。

2.用一个小碗,放入自制剁椒、姜蒜末、适量淀粉、生抽,拌匀,加适量凉白开、放入蒜末叶子,搅拌均匀,调成酱料汁。

3.电饼铛预热,刷上一层油,豆腐切片放入煎。下面煎黄后翻一面再煎一分钟。

4.均匀倒上酱料汁,再煎一两分钟蒜苗叶子熟了即可。

5.撒上葱花,简单美味的豆腐就做好了,没有电饼铛的话用平底锅也可以。

## 按摩指甲能提高免疫力?真的!

身体末梢处,是血液流动全身时一定会经过并折返的地方,尤其是手脚末梢,聚集许多神经,按压手指,能增加末梢血液循环。用大拇指与食指,抓住另一手手指头上长出指甲的地方两侧,然后开始揉搓,一处约揉搓10秒钟。

可参照手指与身体对应表,有不适症状的人,最好揉搓20秒钟。

▲大拇指:对应呼吸器官,改善咳嗽、风湿痛等。

▲食指:对应消化器官,改善肠炎、胃炎。

▲中指:对应耳朵,有效改善

耳鸣。

▲无名指:刺激交感神经,提高免疫力。

▲小指:对应循环器官,心脏、肾脏等,对高血压、糖尿病、眼睛等有效果。

每个人状况不同,只要揉搓到“自己觉得有受到刺激”的感觉就行了。力道不够时,很难收到效果,最好用点力揉搓,觉得有点疼痛就表示有效。一天最好揉搓1~2次,会更有效。

通常只要一个月左右,就能明显改善不适症状。

## 中药太苦加点糖?专家:最好不要

中药这么苦为啥不加糖?中药汤剂的化学成分一般都较为复杂,而糖中含有一定的铁、钙离子和其他物质,如果与汤药同服,这些离子就会与中药里的蛋白质和鞣质等成分结

## 节食减肥会把胃饿小吗?不会

节食并不会把胃饿小。胃壁具有非常好的扩张收缩能力,正常成人空腹时,胃的容量约50毫升,进食时,胃壁会舒张,最大可达约1.5升,食物经2~4小时排空后,胃又恢复了原

来形状。长期吃撑或长期饥饿并不会改变胃的大小。节食减肥只是人为控制自己的饮食多少,自然也不会影响胃的大小。但长期饥饿会对胃造成一定损伤,增加胃溃疡和胃癌的风险。

## 生活常识

## 吃辣会长痘?

长痘更常见的情况是,吃辣的同时,往往会大块吃肉,大口喝酒或冷饮,而高脂高糖食物则会破坏激素平衡,刺激皮脂腺分泌,堵塞毛孔,导致痘痘出现。平时适当吃点辣椒没关系,其中含有的维生素C反而对皮肤很好,而且辣椒素还能保护胃粘膜,但是,切不可吃多。

## 甜味剂会致糖尿病?

有一篇网传文章称,甜味剂会增加2型糖尿病的风险。那么这是真的吗?

实际上,糖并不是导致2型糖尿病的直接原因,只是“风险因素之一”。甜味剂100多个国家和地区被广泛使用长达100多年,按标准使用甜味剂,不会对人体健康造成损害。

## 孕妇最好别喝咖啡

丹麦科学家称,如果孕妇每天喝咖啡的量超过八杯,那么发生死胎的危险性会增加三倍。与那些从不喝咖啡的妇女相比,每天喝4到7杯咖啡的孕妇死胎发生的危险性增加80%。

## 感冒咳嗽多喝水管用

多喝水,利于通过排痰将炎症物质尽快从体内排出,可以促进感冒炎症的康复,缓解咳嗽症状。如果伴有发热,还可以通过排尿排汗,带走身体热量,达到降低体温的目的,缓解症状。所以感冒咳嗽,多喝水是有益的。

## 油烟机的废油别倒掉

油烟机里面的废油含有多钟有利于植株生长的元素,用它给花卉施肥,比一般的花肥都好。把花卉盆土表面的土壤,轻轻刮开一层,再把废油倒进去,最后用先前刮出的土,将废油覆盖就可以了,一段时间你就会发现,用废油当肥料的花卉长得郁郁葱葱。

## 刷牙时水里加点它

方法一,往杯子里倒入适量酵母粉,接着再倒入一点食盐,加清水后搅拌均匀,每天刷牙用这种水,坚持一段时间,你会发现牙齿变白了。

方法二,往容器里倒入小苏打,再倒入食盐,加入清水搅拌成粘稠状,每次刷牙只要用牙刷蘸取这个溶液,坚持一段时间就能把牙刷干净。

## 消炎药、抗生素不一样

炎症的典型表现无非就是红、肿、热、痛,最接近这个概念的药是解热镇痛类药物。比如布洛芬就是典型的解热镇痛药,它可以直接对抗发烧、疼痛,算得上是消炎药。

抗生素就不一样了,它能对抗一些引起疾病的细菌,直接对病因治疗,并不会去消炎,所以抗生素并不是消炎药。

可能大家要问了,药那么多,怎么知道哪个是抗生素,哪个是解热镇痛的消炎药呢?

其实有个简单方法——看说明书。抗生素的说明书里会有“对于某某细菌有较好的抗菌作用”字样,而解热镇痛的消炎药则没有。

除了看说明书,还有一个简单的识别方法。名字包含霉素、西林、头孢、环素、沙星、磺胺的药品,一般就是抗生素,一定要按医生的要求和药物说明书来使用。