

米饭是我们最常吃的主食,我们经常用口感来区分米,但却对米的种类及其营养功效不大关注。其实,你吃的各种米,在医学上还有不同的保健养生功效。



米饭是我们最常吃的主食,我们经常用口感来区分米,但却对米的种类及其营养功效不大关注。其实,你吃的各种米,可不仅仅填饱肚子,在医学上还有不同的保健养生功效! ○建文

吃对了米,健康才有保障!

这份选米手册你一定要记牢



吃出健康

CHI CHU JIAN KANG

粳米:最滋阴

用粳米煮粥来养生,在我国已有2000多年的历史,粳米粥最上一层粥油能够补液填精,对滋养人体的阴液和肾精大有裨益,最适宜病人、产妇和老人。粳米富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分,具有养阴生津、除烦止渴、健脾胃、补肺气的作用。可用于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等病症。

糯米:最补虚

糯米是一种温和的滋补品,有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。现代科学研究表明,糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B及淀粉等,为温补强壮品。不过,糯米不易消化,老人、小孩、脾胃虚弱者慎用。

糙米:最助消化

稻谷在脱壳以后需要经过精米处理才能得到我们通常食用的白米。如果没有经过精米处理的米我们称之为糙

米。在精米处理的过程中,糙米的胚芽、种皮、糊粉层等被去除。从营养的角度来说,糙米中的营养成分要比白米丰富得多。

糙米的粗纤维分子有助于胃肠蠕动,对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有效。还能帮助降低胆固醇、减少心脏病发作和中风的几率。

但由于糙米口感较粗,质地紧密,煮起来也比较费时,建议煮前淘洗后用冷水浸泡过夜,然后连浸泡水一起投入压力锅,煮半小时以上。

黑米:最补肾

黑米是稻米中的“贵族”,营养价值和保健价值都比较高。《本草纲目》记载,黑米有滋阴补肾、健脾护肝、补益脾胃、益气活血、养肝明目等功效。黑米中的B族维生素含量是大米的4倍左右,钾、镁、铁等微量元素也比大米高,赖氨酸含量是普通大米的2~2.5倍。

现代医学认为,它能提高人体血色素和血红蛋白的含量,有利于心血管系统的保健,有利于儿童骨骼和大脑的发育,是一种理想的营养保健食品。

薏米:最养颜

薏米可是个好东西,薏米既可作为药用于治疗,又是保健的佳品。薏米又称薏仁米、苡米,《本草纲目》中记载:“薏米健脾益胃,祛风胜湿,补肺清热、养颜、驻容、轻身延年。”

薏米纤维质高,低脂、低热量,不怕多吃长胖,是减肥人群的优选主食。薏米中丰富的维生素E和微量元素硒具有很好的抗氧化的功效,可以保持我们的皮肤光泽细腻,减少皱纹。其富含的蛋白质和氨基酸,可以分解酵素,软化皮肤角质,还能帮助消除淡化各种色素斑点,改善肤色。

小米:最养胃

小米具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒之功效。由于小米非常易被人体消化吸收,故被营养专家称为“保健米”。另外,小米因富含维生素B1、B2等,还具有防止消化不良及口角生疮的功能。

小米粥是健康食品,可单独煮熬,亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等,熬成风味各异的营养粥。

蕨菜致癌? 少吃点没事

最近,“蕨菜致癌”的消息在网络上讨论得热火朝天。在蕨菜的成分之中,含有一种“原蕨苷”的物质,有一定致癌作用。而且原蕨苷在蕨的各部分都有,特别是人吃的蕨的幼嫩部分中含量更高。但只要不是长期大量食用蕨菜,吃得适量,其致癌之虑可以忽略。同时,专家建议,野菜不要多吃,一周最好只吃一次。

晚饭粗些更养生

粗粮是人体所需维生素B族和膳食纤维很好的补充来源,但肠胃比较弱的人不宜吃太多。最好是晚饭时适量增加粗粮,这样既能避免晚饭营养过剩,又有利于第二天早晨排除毒素。适合晚饭吃的粗粮,除杂豆粥外,玉米和薯类都很不错。晚上吃一根玉米或一块红薯,就些清粥小菜,既有饱腹感,又不会营养过剩,坚持一段时间,不仅增强体质,而且有很好的减肥瘦身的辅助效果。

马蹄生吃营养更好

马蹄(荸荠)味甘,性寒,有清热止渴、利湿化痰、消食之功,适用于热病伤津烦渴、咽喉肿痛、肺热咳嗽、口腔炎症溃疡、便秘、痔疮出血。在急性传染病高发的春季,适量吃些马蹄还有预防传染病的功能。马蹄适合生吃,因为经过煮煮后的马蹄,很容易造成营养元素的流失,但生吃时一定要把芽眼和外皮彻底清除,否则小心感染姜片虫。脾胃虚寒、大便溏泄的人不宜食用。

韭菜蜂蜜不宜同食

俗话说“一月葱,二月韭”。韭菜是春天里营养价值高的蔬菜,但并非所有人都适合吃。有胃肠道疾病或肠胃功能较弱的人;急性上呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作的患者;缺钙的老人、孩子及孕产妇等特殊人群不宜多吃。食用韭菜,还需注意:1韭菜既不可加热时间过久,也不可生食。2不要与酒、蜂蜜同时食用。韭菜和酒都可以助火,易引起胃炎、溃疡病发作。而蜂蜜性滑利通肠,韭菜含有丰富的纤维素,如果二者同食,更容易引起泄泻。3隔夜熟的韭菜不宜再吃。

常嚼口香糖炎症风险高

来自美国宾汉姆顿大学最新发表在《影响因子》的一项研究发现,经常嚼口香糖不利健康,其含有的食品添加剂会提高人的炎症风险。研究人员表示,口香糖中含有一种名为二氧化钛的食品添加剂,能破坏肠道细胞组织,食用过多,不仅会使更多有害细菌进入人体消化系统,还会阻碍人体吸收营养物质,使得出现炎症的几率升高。

(请本版未署名图片作者联系本报)

春天进补,试试四种平补药

中医认为,春季进补应以“平补”为原则,补而不燥、因人而异,重在养肝补脾。

春困用茯苓

春困是由湿气所致,湿气困于头部、四肢,会出现头昏脑胀、易疲劳等。茯苓可利水渗湿、健脾、宁心,能缓解春困。

白扁豆茯苓汤

原料:茯苓15克,白扁豆15克,瘦肉一块。

做法:茯苓、白扁豆、瘦肉洗净后焯水放入锅中,加水大火煮沸,再转小火煲2小时左右。每周吃2~3次。

提示:白扁豆一定要熟透,以免毒素残留。有多尿、滑精、口干症状的人不宜食用。

肝火旺吃菊花

春天气温升高,万物生发,肝脏功能也活跃起来,易出现肝火过旺,常表

现为情绪波动大、易怒,并且后半夜容易失眠,还可能会出现头晕头痛、面目红赤、口苦口臭等症状。除了规律作息,学会控制情绪,还可以用菊花来清肝火、平肝阳。

菊花粥

原料:菊花15克、粳米100克。

做法:食材洗净后放入锅中,加适量清水,加盖,旺火煮沸,文火熬成粥。每日1~2次。

提示:菊花性凉,脾胃虚寒即常出现大便稀、怕冷等症状的人不宜服用。

气虚试试党参

气虚的人常会表现为出虚汗、面色苍白、气短、不爱说话,并且免疫力较低,容易感冒等。党参具有健脾益肺、养血生津等作用,气虚的人可以在春季吃一些党参来补气,从而提高免疫力、预防感冒。

党参白术猪肘汤

原料:白术10克,党参30克,猪肘一

个,生姜几片。

做法:分别用水洗净,猪肘干净。生姜洗净,去皮、切片。用适量水,猛火煲至水滚,放入以上准备好的白术、党参、猪肘、生姜,改用慢火继续煲约3小时,加入少许细盐调味后即可饮用。每周1~2次。

提示:感冒发烧的人不宜饮用。

肺燥干咳服麦冬

北方的春天忽冷忽热且气候干燥,容易出现肺燥干咳。麦冬具有养阴生津、润肺清心等作用,可以用来养阴润肺。

麦冬茶

做法:麦冬适量,泡水喝即可。

提示:麦冬服用过量会导致脾胃虚寒,每次最好不要超过30克。儿童的消化系统还未发育成熟,所以最好不要用。