

无论你是不是吃货,享受美食本身就一件幸福满满的事儿!坏情绪来了,如果任何东西都挡不住你的郁闷,那你可以尝试吃一下下面这8种食物。



幸福感不足? 让这8种食物拯救你

无论你是不是吃货,享受美食本身就一件幸福满满的事儿!坏情绪来了,如果任何东西都挡不住你的郁闷,那你可以尝试吃一下下面这8种食物,保证你的心情能够得到缓和,因为这可都是有科学依据的哦!

○ 法雯

燕麦

幸福营养素: 维生素B6、烟酸、泛酸
推荐理由: 维生素B有助放松心情、缓解焦虑和不安;烟酸和泛酸都有消除疲劳、安定情绪的作用。

糙米

幸福营养素: 泛酸、叶酸、生物素
推荐理由: 糙米富含叶酸、泛酸,能减轻焦虑,帮助稳定情绪;其中的生物素也能帮ta避免情绪低落、赶走忧郁。

牛奶

幸福营养素: 维生素B12、烟酸、生物素
推荐理由: 牛奶富含维生素B12,能帮助维持神经系统健康、稳定情绪;如果想喝点热牛奶,记得加热时间不要过长,以免维生素B12“溜走”。

核桃

幸福营养素: 烟酸、泛酸
推荐理由: 除了烟酸与泛酸,核桃中的多不饱和脂肪酸能让血管细胞更加柔软,有益神经传导,帮助血清素分泌、赶走抑郁。虽然吃核桃能让心情变好,但别一次吃太多。

鸡肉

幸福营养素: 烟酸、维生素B6
推荐理由: 鸡肉中除了含烟酸、维生素B6等幸福营养素外,B族维生素、钙、磷、铁等含量也相对较高,是适合给ta补一补的好食材。

芦笋

幸福营养素: 叶酸、烟酸
推荐理由: 芦笋中的叶酸、烟酸含量都比较高;芦笋最好的烹饪方式是蒸食或快炒,长时间高温烹煮反而会让“幸福”营养素流失。

花生

幸福营养素: 维生素B6、泛酸、烟酸
推荐理由: 花生不但富含有益健康的好脂肪,其中维生素B6含量还很丰富;和坚果一样,花生也该适量食用,以免好了心情却肥了“身形”。

咖啡

幸福营养素: 烟酸
推荐理由: 如果你想通过喝咖啡来放松心情,最好选择黑咖啡;或者试试添加了同样能带来“幸福感觉”鲜奶的拿铁咖啡。



吃出健康

CHI CHU JIAN KANG

秋凉进补选菱角



入秋后,进补的原则是既要营养滋补,又要容易消化吸收,应适当增加碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁、核黄素和维生素C等的摄入。秋天正是菱角上市的季节,是烹制菱角的最佳时机。菱角营养丰富,容易消化吸收,具有健脾养胃、补肾养血之功效。菱角为高碳水化合物(占346%)、低脂肪(仅占0.2%)食品,并含有丰富的钙、铁、磷、维生素等。如将菱角与瘦肉或牛肉共煮,不但味道鲜美,还具有助消化、调脾胃、益气养血等功用,对体虚的老人,脾胃虚寒的产妇和患贫血、气管炎等人群具有良好辅助治疗作用。

花生豆浆降血脂

临床实践证明,花生豆浆有较好的降血脂和延年益寿作用,非常适宜在家庭中普及。饮用花生豆浆不必拘泥于饮用时间和次数。制作方法:取黄豆50克,花生25克,洗净后浸泡2小时,用豆浆机打出浆汁,当天不饮用时,把花生豆浆汁放入冰箱保存,第二天早晨把浆汁倒入锅中煮沸,配面包食用。

煮玉米最好带着玉米须



煮玉米的时候,最好将玉米最外侧的厚皮剥掉,留下最内层的两层薄皮,同时将玉米须子洗干净,这样可以保留一种独特的玉米清香,且更易煮熟。需要提醒的是,带着玉米皮和玉米须子煮的汤被称为“龙须汤”,适合糖尿病、高血压病人饮用。玉米须味甘、性平,含有很多成分都是对人体有益的,其中对降血糖起作用的主要有皂甙、黄酮类物质、铬。皂甙是降低血糖的主要成分;黄酮类物质又具有很强的抗氧化能力,可以预防糖尿病并发症;铬是糖耐量因子的组成部分,有助于胰岛素加强功能。

(请本版未署名图片作者联系本报)

这7种果皮有神奇功效,千万别扔了

大家可能都听过蜂蜜柚子茶,这茶的主材料之一就含有柚子皮,小编的朋友就图新鲜自己动手做了一罐,听说味道还不错。除了柚子皮,我们吃的水果中,还有不少果皮你还没有发现它的价值!

苹果皮:抗氧化效果好

苹果中有将近50%的维生素C存在于紧贴果皮的部位,可以说,苹果皮的抗氧化作用较其他水果蔬菜都要高。普通大小的苹果的果皮抗氧化能力,相当于800毫克维生素C的抗氧化能力。在清洗干净的前提下,建议苹果带皮吃。

★巧用治腹泻: 苹果具有收敛作用,对慢性腹泻有一定疗效。可将苹果皮晒干研末,取15克空腹调服,每日2次。鲜苹果皮25克左右,煎汤或泡茶饮用,也可缓解胃酸多、痰多等。

葡萄皮:含降血脂物质

葡萄皮含有比葡萄肉和籽中更丰富的白藜芦醇,这是一种具有降血脂、抗血栓、预防动脉硬化等作用的物质。

葡萄皮还含有丰富的纤维素、果胶质和铁等。

香蕉皮:缓解皮肤瘙痒

香蕉皮剥下来可拿来涂涂身体。
★香蕉皮多妙用: 香蕉皮中所含的蕉皮素,可缓解皮肤瘙痒症;将香蕉皮捣烂加上姜汁能消炎止痛;用香蕉皮搓手足,可防治皲裂、冻疮;把香蕉皮敷在疮子的表面,能使其软化,并逐渐脱落。把香蕉皮晒干磨成粉,还是保护皮肤的美容佳品。

番石榴皮:杀菌止泻

番石榴味甘、微酸、涩,能生津止渴,其中含有大量的鞣酸,可起到收敛止泻的作用。其果皮除有收敛作用外,还可抑制痢疾杆菌、大肠杆菌等的生长,推荐连皮吃。

橘子皮:健脾祛湿

我们所听到的最多是变成中药材的橘子皮,也即陈皮,具有顺气消胀、清肺祛湿、止咳化痰等功效。当然,我们自己也能制取陈皮:将

剥除的橘子皮切丝或晒干研末,开水冲泡当茶饮,清香怡人,能开胃、通气、提神。

干橘皮50克,白酒0.5公斤,浸泡10天,制成橘皮酒,每天适当饮用,可治疗慢性腹泻。

梨子皮:化痰止咳

大家都知道冰糖炖雪梨,一般炖出来的雪梨,会影响果肉口感,换成冰糖炖梨皮也是可以的:取梨皮约30克,加冰糖煎服,清心润肺、降火生津、止咳化痰,喉咙痛或咳嗽的时候喝效果不错。

柚子皮:味香缓疲劳

柚子皮所含的柚皮苷可降低血液黏稠度,从而预防血栓形成;柚子酸则可促消化,消除疲劳。柚子皮所含的物质还有很好的祛痰镇咳功效。而独特的柚子香,还可舒缓情绪,缓解压力。

挑选柚子时,尽量选新鲜、表皮色泽金黄的,柚子皮更美味有益。
★柚子皮妙用: 剥剩的柚子皮放冰箱内可消除一定异味。