

吃出花样和营养 团圆饺子讲究多

又到年节,大家心中都有一份归家团圆的期望,其中,对于北方人来讲,最想念的吃食应该就是除夕夜晚的那一碗热腾腾的饺子。

饺子,又名“交子”,意为“更岁交子”之意,取意“新年旧年交在子时”。习俗中大年三十除夕夜,一家人吃过了团圆饭,慢悠悠的围坐一起,老小一起包起饺子,在子时(相当于23:00至1:00)以前包好下锅,在子时的时候上桌吃下肚,取意吉祥和对来年崭新的祝福。

各种营养都能包到饺子里

传说饺子起源于1800余年前东汉“医圣”张仲景为体恤百姓疾苦所研制布施的御寒食疗方子——“祛寒娇耳汤”,也就是羊肉胡椒馅儿的水饺,来防治“冻耳朵”。饺子这样悠久传奇的身世,自然带来一份对健康的期许,那么在现代,我们如何健康的吃饺子呢?

实际上,饺子这种传统食物,它本身就非常符合现代营养学对于人每日膳食金字塔的要求。饺子皮是

饮食金字塔的基底——主食(碳水化合物来源),饺子馅有肉又有菜,而且搭配组合千变万化,正好符合塔腰的结构:蔬菜类(膳食纤维、维生素来源)、肉类和豆制品(蛋白质来源),最后调馅儿时加入的少量油符合塔尖所指的油脂类(脂肪来源)。根据世界卫生组织所提供的合理膳食金字塔,常人每日膳食结构的比例非常好记:糖盐油1、肉蛋奶2、蔬菜水果3、粮食主食4。



注意菜肉配比 挤出菜汁可和面

首先,是“量”的问题,1份肉类配合3份蔬菜的比例是最恰当的。大家在制作馅料过程中,为了保证饺子成品“不漏馅”,往往会挤去蔬菜中的水分,但这样的操作无疑会造成维生素、叶绿素等多种微量元素的流失,其实只要多加一个步骤,就可以避免这样的浪费:将挤出的蔬菜汁用来代替饺子皮和面的水,做成绿色的饺子。另外,再加上用胡萝卜汁做成橘黄色的饺子皮,黑豆和芝麻打成的豆浆做成黑色的饺子皮,五颜六色的饺子不仅上桌好看又喜庆,还能增加老人、小孩子的食欲。

其次就是“花样”的问题,饺子馅的选择多样,里面如果多花些心思,完全可以顺便把家里孩子挑食的毛病纠正过来。肉类选择上除了常见的猪肉,牛肉葱、羊肉胡萝卜、鱼肉韭菜、鸡肉香菇都是很好的搭配,而且这些肉类的脂肪含量低、蛋白质含量高,是更为健康的选择,在调馅儿

的时候合理运用调味料,还可以遮盖羊肉的膻味和鱼肉的腥味,孩子吃下去说不定就会从此喜欢上这些肉类。日常生活中包饺子常见的蔬菜:白菜、芹菜、茴香、韭菜、香菜,都是非常健康优质的蔬菜品种,而且诸如芹菜、韭菜这些高纤维的蔬菜,平时家常烹饪很不容易改善“塞牙”的口感,经过细细切碎做成馅料,可以让人轻松地吃下大量的膳食纤维,对改善肠道菌群、通便等都有利。

另外建议大家可以在制作的过程中加入一些香菇、木耳、冬笋、豆腐干,这些“干材”的口感在煮熟后可以“以假乱真”的取代部分肉类,而且是比较常见的食材,这些“山珍”还富含多种氨基酸、维生素和矿物质等微量元素,是多种营养素的优质来源。最后要谈谈饺子的做法,油炸、油煎的做法会带来不必要的额外热量,最好选取水煮或蒸的方式才更健康。

提示

糖尿病患者过节 别自己加餐加药量

至于说到“守岁”吃饺子的习俗,对于上年纪,特别是有慢性病的老年人还是要量力而行,要注意不要过分疲劳、保持情绪平和。另外,老年人和孩子的消化功能比较弱,在吃过丰盛的年夜饭之后,临睡前还要来一份水饺,很容易导致消化不良、胀气反酸之类的不适。特别是患有糖尿病的老人,饮食对血糖的波动具有很大的影响,最好在吃前测一下血糖,如果血糖稳定,适当的吃一个两个,图个吉利就好,如果本来

血糖就偏高,还是建议不要在睡前加餐。特别是有些患糖尿病多年的患者,自我感觉“久病成医”,面对丰盛的年夜饭和饺子也放开了吃,索性自己加大降糖药物或者胰岛素的剂量,这是很有风险的,食物热量与血糖、药量与降糖效果之间存在着精妙的数量级关系,平时糖友很难自己随便估算得知,贸然加大药量,必将冒着诱发低血糖的风险。

健康吃饺子,团圆过大年,祝大家新春快乐,狗年大吉!

(据《北京晚报》)

每逢佳节胖10斤?

减脂小动作学起来



马上就要过年了,相信大家很难抵御久违的家庭美食。怎样在节假日之后迅速恢复苗条的身型呢?俄罗斯“ELLE”时尚网为大家整理了多款耗时短却又很有效果的减脂小动作,相信它能够助你迅速摆脱多余的脂肪。

以下动作最好在进食2个小时之后再开始,进行相关活动前,建议您适当补充水分。

臀部训练

1. 骨盆

向上提升骨盆是对臀部肌肉最有效的拉伸训练。平躺在地板上,膝盖弯曲,双手沿身体自然放置,注意将骨盆慢慢抬高一点,随后再慢慢放松复原。

2. 冲刺

如果您关节不适,更正正确完成每一步。不要把重心落在脚后,而应该尽量平均分散重量。冲刺时保持一只脚在前,然后再回到原来的位置,另一只脚重复同样的动作。

3. 下蹲

两脚迈开与肩同宽,然后做深蹲,

稍微抬起并重复该动作5至6次。

压力训练

1. 单车训练

单车训练被认为是最有效的压力训练,因为单车训练对正面以及侧面肌肉都会产生作用,而且不会对腰部造成不利影响。开始时,腰部紧贴地板,身体躯干慢慢抬高,然后做膝盖轮流靠头的动作,右膝盖应该碰到左手肘,相反方向重复该动作。

2. 仰卧双腿抬臀

仰面躺下,背部紧贴地板,双手沿体侧放下。向上抬起双脚,膝盖自然弯曲,臀部脚。利用腹部肌肉慢慢抬起臀部并朝头的方向卷曲。

3. 跳高

众所周知,跳高作用于全身肌肉,在增加美丽凹凸感的同时,最好强化腹部肌肉。务必使肘位置稳固,稳住躯体,腹部肌肉紧绷,保持这样的姿势坚持30至40秒,然后多次重复。

4. 伸手弯曲

经典弯曲训练在很多地方有相似之处,在完成这些动作之前双手不要环在脑袋上,而是把手伸到脑后,加大肌肉强度将增加动作难度。

腰部

1. “超人”式

腹部着地,双手伸向前方,同时双手双脚向上伸,在最高点处停留几秒钟,再慢慢将指尖和脚尖放到地板上,如此重复10至12次,注意放松背部。

2. 侧面跳高

以左侧身体躺下,将双手放到肩上并往上跳,使身体保持直线,当您的身体稳定住的时候,将右手放到大腿上并使膝盖靠近腹部。以这样的姿势保持1秒钟,然后回到开始时的状态,如此重复10至12次。

3. 弯曲

开始动作:将双腿放到肩部,双手放到脑后并合十,背部挺直,然后开始做弯曲训练,试着用左手肘碰到右肩(同时伸出一条腿并向前弯曲),然后反方向做同样的动作。

臀部内侧

1. 侧躺

侧躺,用下方的手支撑,而上方的手向前伸,保持与腰或与背同高。上方的膝盖弯曲并放在下方膝盖后方的地板上,下方的腿向自身鼻子的方向伸直,将下方的腿抬到最低的高度,最大限度地张开脚后跟。

2. 滚式跳高

一条腿呈90度弯曲下蹲,另一条腿尽量后伸,身体保持水平,手掌可以放在大腿上以支撑身体。平稳地将一条腿上的重量转移到另一条腿上,沿着地板翻滚滚骨盆,此时背部应保持平衡,骨盆不能抬得太高。

3. 蛙式下蹲

大幅劈开双腿,到脚跟能并拢的程度,背部挺直慢慢下蹲到膝盖呈90度弯曲,然后慢慢回到原始状态,在下蹲时应紧绷臀部和后臀肌肉。

(据环球网)

鱼油不能和阿司匹林同吃

如今人们都很注重养生保健,尤其是许多中老年人,常会选择服用保健品。保健品在一定程度上可以提高人体的免疫力,增强体质,减少心脑血管等疾病风险。但并非所有人都适合服用,特别是应用某些药物时,更要多加注意。保健品中常见的鱼油就不能和抗凝药物同时服用。

鱼油是从鱼体内提取的油脂,主要成分为欧米伽3不饱和脂肪酸(DHA),具有调节血脂、预防关节炎、缓解痛风、改善哮喘、预防老年痴呆等保健作用。成年人每天服用200毫克鱼油能够有效预防相关疾病发生。

鱼油主要通过降低血小板活性、抑制血小板聚集、减少血栓形成来降低心脑血管风险。不少心脑血管疾病患者需要服用阿司匹

林或华法林等抗凝药物,来预防和治疗脑血管或血栓性疾病,如脑卒中、心房颤动、肺栓塞等。但如果将这类药物与鱼油同时服用,则容易诱发皮肤黏膜或内脏出血,严重者危及生命。原因是鱼油会降低凝血相关凝血素和维生素K依赖性凝血因子的水平,增强药物的抗凝作用。两者同服,出血风险大大增加。因此,患者在使用抗凝药物时,应禁止服用鱼油。

除上述情况外,以下几类患者也不应服用鱼油:婴儿缺乏相关代谢酶,服用鱼油会导致尿中毒;高剂量摄入鱼油将增加肝病患者的出血危险;大剂量的鱼油会加重躁郁症和抑郁症患者的症状;对鱼和海鲜过敏的人群也需谨慎,可能会出现过敏症状。(据《生命时报》)

老年人饮食“八项注意”

65岁以上的老年人,由于年龄的增加,一定程度存在着牙齿缺损,消化液分泌和胃肠蠕动减弱的情况,容易出现食欲下降和早饱现象,造成食物摄入不良而营养缺乏、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,也极大地增加了慢性疾病发生的风险。因此,老年人尤其要特别关注自己的饮食是否能够满足身体的需求,可以从下面“八项注意”入手调整改善饮食习惯。

摄入充足食物 老年人每天应该至少摄入12种及其以上的食物,比如早餐有1-2种主食,1个鸡蛋,1杯奶,另有蔬菜或水果。中晚餐有2种以上主食,1-2个荤菜,1-2个蔬菜,1个豆制品。注意常换花样,可以采用多次加餐的形式,来保证充足的食物摄入。

食物制作软烂 食材可以切小切碎。比如肉类食物可以剁碎成肉末制作肉丸;坚果、杂粮等坚硬食物可碾碎成粉末或者细小颗粒食用,如芝麻粉、核桃粉等;多采用炖煮蒸等烹调方法,将食物煮至软烂。

吃足量的肉 老年人的肌肉处在分解大于合成的状态中,充足的优质蛋白质摄入能够促进肌肉的合成。优质的蛋白质主要食物来源是鱼、虾、禽肉、猪肉羊肉等,大概每天摄入量分为半个手掌的瘦肉和半个手掌大的鱼肉。

每天坚持喝奶 研究表明牛奶中的乳清蛋白对促进肌肉合成、预防肌肉衰减很有益处。同时牛奶中的钙吸收利用率也很高,建议老年人多喝低脂牛奶及其制品,保证每天300毫升的摄入量。喝奶容易腹胀的老年人可以考虑饮用酸奶或低乳糖牛奶。

吃大豆及其制品 老年人应该每天进食一次大豆及其制品(豆腐、豆腐干、豆芽等),增加蛋白质和钙摄入量。

多吃新鲜蔬菜 要做到餐餐有蔬菜,并且其中深绿色蔬菜如菠菜、油菜;橘红色蔬菜如胡萝卜、西红柿;紫色蔬菜如紫甘蓝、红苋菜等这些深色蔬菜要占到蔬菜总摄入量一半以上。

少量多次饮水 正确的方式是主动少量多次饮水,清晨和睡前1-2小时固定饮水1杯,不应在感到口渴时才饮水,养成定时和主动饮水的习惯,注意饮茶时选择淡茶水,避免浓茶干扰身体矿物质的吸收。

合理利用营养品 老年人常受生理功能减退以及食物摄入不足等因素的影响,容易出现矿物质和某些维生素的缺乏,常见的营养缺乏有蛋白质、钙、维生素D、维生素A和贫血等问题。可以根据自身的情况,选择相应的营养品来弥补饮食摄入不足的情况。(据《北京晚报》)

立春后天气多变注意预防肩周炎

新华社成都电 肩周炎一般起病缓、病程长,冬春季或阴冷天气加重。专家提醒,立春后天气多变注意预防肩周炎。

成都市第二人民医院骨科副主任医师陈伶说,肩周炎全名叫肩关节周围炎,是指肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性无菌性炎症,也俗称“五十肩”。该病多发于中老年人,尤其是天气变化时

更容易发作。

“一旦出现了疼痛、关节僵硬等早期症状,不可掉以轻心。”陈伶说,许多患病初期的病人认为肩周炎无需治疗,仅靠自我锻炼以求康复,一般这种情况康复时间较长,容易由初期肩部疼痛逐渐发展为肩关节活动受限,肩臂局部肌肉萎缩等,病痛加重影响日常生活。

陈伶提醒,立春后,天气变化

快,尤其是中老年人更要注意预防关节炎。要注意营养、增强体质、提高机体免疫功能,同时积极参加体育锻炼。散步、做操、太极拳、武术、中老年人健美操等,都是很好的预防锻炼方法,不要因为冬季天冷就放弃运动。在加强运动的同时也要注意防寒,天冷时可选择室内运动,晚上睡觉时防止肩关节外露。

中华河山

美哉壮哉

富强民主
文明和谐
自由平等
公正法治
爱国敬业
诚信友善



上海丰子恺旧居陈列室供稿