

食尚端午 粽享健康

粽子，我国传统节日端午节的美食。如今，粽子早已不只是节日应景，也不再是“南咸北甜”的口味之争。秉承着“万物皆可包”的理念，粽馅用料多样和日趋多元的搭配，让创意粽子引领了“食尚”潮流，可谓是味蕾享受与情绪价值拉满。

不过，“粽”你千变万化，也不是所有人都能大快朵颐。让我们一起来盘点那些市场上出现的创新粽子，聊一聊吃粽子的注意事项。

榴莲冰皮粽

冰皮加榴莲，软糯冰鲜口感。这类粽子往往需采用冷链运输，储存在零下18摄氏度条件下，食用前需解冻10分钟左右，且保质期相对较短，最好即买即食，长时间冷藏影响口感。

提示 榴莲与酒不能同时食用，因为榴莲中有硫化物，影响酒精代谢，可能会加重醉酒症状。榴莲热量相对较高(150千卡/100克)，不推荐糖尿病友食用榴莲冰皮粽。

姜汁桂圆红枣粽

姜汁桂圆红枣粽是在传统红枣糯米粽的基础上，选用江米和黑米为主料，加入红枣、桂圆，配以姜汁制成。常言道“冬吃萝卜，夏吃姜”，生姜风味独特，能驱散体内湿寒，守护脾胃健康，还能中和糯米的黏性，预防食粽后的胃胀、反酸。

提示 由于具有生姜的驱寒散湿，这款粽子也适合风寒感冒人群食用。

虾米鱿鱼粽

在肉粽、肉蛋粽的基础上改良的土豪版海鲜粽。其内含鲍鱼、虾米、鱿鱼等海味，也可搭配猪肉、咸蛋黄等食材。诸如此类的粽子还有干贝鲍鱼粽等等。此类粽子颇受爱尝鲜的年轻人追捧，每咬一口都幸福感爆棚。

提示 海鲜普遍嘌呤偏高，如鱿鱼总嘌呤含量244毫克/100克、干贝191毫克/100克、鲜鲍鱼102毫克/100克，高尿酸人群和痛风患者最好不要食用。

黑椒牛柳玉米粽

鲜嫩的牛肉，经黑椒腌制入味，椒香浓郁，再搭配鲜玉米粒和糯米制成果黑椒牛柳玉米粽。

玉米热量(110千卡/100克)低，相比于纯糯米(350千卡/100克)粽子热量更低，且

富含膳食纤维，饱腹感强，打破传统粽子热量高与健康食品背道而驰的局限，牛肉富含优质蛋白(牛柳蛋白质：22.2克/100克)。

提示 低热量、高蛋白，适合正处在健身期，有减脂增肌需求的人群。

赤松茸排骨粽

以糯米为主料。松茸，菌蕾如鹿茸，故名松茸，别名松口蘑，被誉为“菌中之王”，将松茸切成厚片配以排骨包裹其中，香气饱满浓郁。

松茸富含蛋白质(20.3克/100克)、不溶性膳食纤维(47.8克/100克)、铁(86.0毫克/100克)、硒(98.44微克/100克)，还含有松口蘑聚糖、甘露醇、松口蘑醇、异松口蘑醇等活性成分，具有强身健胃之功效。

提示 松茸虽然有一定保健作用，但其主料仍以糯米为主，最好还是用来充当主食。

蛋黄肉粽

主料选用糯米，馅料则是金黄流油的咸鸭蛋黄和秘制酱料腌制的黑猪肉。咸蛋黄细腻绵沙，黑猪肉肥瘦均匀，肉质鲜美，油而不腻。

糯米本身热量较高。每100克热量在

350千卡左右不等。一个糯米粽子(50克)的热量为175千卡，相当于3两米饭。猪五花肉同样热量(349千卡/100克)较高且脂肪(35.3克/100克)含量较高。

提示 咸蛋黄含有较高的胆固醇和盐分，因此，不适合血脂异常、高胆固醇血症、肥胖人群。

斑斓粽

斑斓，东南亚地区有名的香料植物，其叶，学名香露兜叶，也叫香兰叶。新鲜的斑斓叶气味芬芳，常用于甜点的制作，现用于制粽子。这款粽子表面看上去无异于普通粽子，但其主料糯米经斑斓汁浸润，呈现淡绿色的油光，斑斓的香味沁入其中。

提示 斑斓粽的主要成分是糯米，最好充当主食来食用，家庭自制最好多搭配一些粗杂粮，如绿豆、赤小豆、鹰嘴豆、芸豆等。

阿胶芝麻核桃粽

由驴皮熬制而成的阿胶，并将阿胶、红枣、芝麻、核桃等包入糯米粽内而成。芝麻、核桃含有丰富的不饱和脂肪酸，有益于大脑和视网膜的健康。

提示 阿胶作为滋补佳品，具有补血滋阴、润燥、止血等功效，适合经期女性。

杂粮普遍血糖指数(GI)偏低(黑米GI：55；荞麦GI：54；绿豆GI：27；扁豆：38；鹰嘴豆GI：33；豌豆GI：42)，多种杂粮混合，口感丰富，制成的粽子嚼劲十足。

杂粮中丰富的膳食纤维，可增强饱腹感，预防便秘。但这类粽子口味较为清淡，对于重口味人群，吃起来可能会感觉没什么滋味。

提示 杂粮对血糖的影响较小，适合高血糖和糖尿病人群。

黑松露云腿蛋黄粽

黑松露，又称块菌，是公认的名贵野生菌，享有“食物中的黑钻石”的美誉。用黑松露酱拌匀糯米，其独特香气能够中和传统粽子的油腻感。云南宣威火腿(云腿)则比普通火腿更加鲜香不腻，与咸蛋黄的搭配形成三重口感层次。

黑松露，含有丰富的蛋白质、各种氨基酸、不饱和脂肪酸、多种维生素和人体必需微量元素，以及松露酸、甾醇、松露多糖、松露多肽等代谢产物，具有一定营养价值。

提示 黑松露酱的品质直接影响成品风味，建议选择黑松露含量在8%以上的产品。

彩杂粮粽

杂粮普遍血糖指数(GI)偏低(黑米GI：55；荞麦GI：54；绿豆GI：27；扁豆：38；鹰嘴豆GI：33；豌豆GI：42)，多种杂粮混合，口感丰富，制成的粽子嚼劲十足。

杂粮中丰富的膳食纤维，可增强饱腹感，预防便秘。但这类粽子口味较为清淡，对于重口味人群，吃起来可能会感觉没什么滋味。

提示 杂粮对血糖的影响较小，适合高血糖和糖尿病人群。

鸡汤花胶鸡肉粽

鱼鳔，俗称鱼泡，位于鱼体腔内的背部，将其经过若干工序处理后干制所得产品，即为鱼胶，岭南地区习惯将其称为花胶，自古作为养生的滋补上品，鸡肉鲜嫩且脂肪含量低，并富含丰富的优质蛋白，花胶独特的醇厚口感，融入鲜美的鸡汤。

提示 花胶本身味道较为特殊，一些不适应这种味道的人群可能难以接受。

板栗肉粽

栗子，又称板栗、甘栗，有“千果之王”的美称，营养丰富，含大量的淀粉和丰富的

蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，板栗的甜味和猪肉的咸香交融到一起，其口感软糯咸香，油而不腻。

提示 每100克栗子含糖及淀粉达70克，猪肉由于含有较多的饱和脂肪酸，热量也不低，不适合超重、肥胖人群。

椰香紫米青稞粽

将椰蓉、椰肉，搭配紫米和青稞入粽，椰香与米香交织，还能嚼到椰肉，妥妥的轻食粽。

紫米含有丰富的B族维生素，如硫胺素和核黄素，促进能量代谢。青稞比普通小麦、稻米的营养价值高，含有β-葡聚糖、青稞多酚、抗性淀粉等成分有助于控糖。

提示 此款粽子减脂期可当主食来食用，适合超重、肥胖和糖尿病人群。

黄米酸奶双拼粽

不少人都认为粽子的主料是糯米，但北方食客喜欢用大黄米包粽子。大黄米加入南瓜泥、蔓越莓、桂花、酸奶制成的黄米粽，酸酸甜甜。酸奶富含钙质和蛋白质，含有人体有益菌群，具有改善肠道功能。

提示 适合牙口不好的老年人和消化系统尚未发育完全的幼儿和儿童。

陈皮桂花山楂粽

山楂、陈皮均是药食同源物质。山楂含有多种有机酸和膳食纤维，可促进肠胃蠕动、缓解腹胀，促进脂肪代谢，有降脂、减肥之功效。山楂中的黄酮类、三萜类物质，有延缓衰老、抗氧化、降血压、调节血脂和胆固醇含量、改善血液循环等作用。陈皮，具有理气健脾、燥湿化痰之功效，其中的挥发油和黄酮类物质能促进消化液分泌，缓解腹胀。

提示 陈皮桂花山楂粽适合慢性消化不良和慢性病，如血脂异常人群。

(据《北京青年报》)

炎炎夏日，许多人的冰箱中存放着西瓜、哈密瓜、冰激凌等美食。但是如果家里有老人、孕妇或免疫系统较弱的人，得小心“冰箱杀手”——李斯特菌。

李斯特菌在夏天尤为常见，许多感染事件的发生，都是因为人们吃了被李斯特菌污染的冷藏即食食品，例如奶制品、熟食肉类、沙拉、三明治和水果。

感染李斯特菌会出现什么症状？日常生活中该如何避免感染？

夏天要重视这个「冰箱杀手」

冰箱的冷藏温度通常在0摄氏度到4摄氏度之间，可以阻止大部分食源性致病细菌的生长，但是，这样的温度对李斯特菌无效，它们能在低至零下1.5摄氏度的环境中生存和生长。在冰箱的冷藏室里，随着时间的推移，少量的李斯特菌就会生长到危险的污染水平。

从摄入李斯特菌到发病，有些人会有一段很长的潜伏期，通常可达三周，有的甚至潜伏2个多月。较长的潜伏期也让人们很难确定真正引起感染的食物来源。

一个健康的成年人，其实不用太担心，大多数人感染了李斯特菌没有症状，或者出现腹泻、发热、疼痛和畏寒等症状，几天后便痊愈。

但是，对于孕妇、新生儿、65岁以上老年人和免疫系统较弱的人而言，李斯特菌感染可能非常凶险：

当人体的免疫系统较弱时，李斯特菌扩散到肠道以外的组织和器官，就可能出现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。在怀孕期间，女性的免疫系统会发生变化，孕妇因此更容易感染李斯特菌。虽然孕妇感染后本人可能只有轻微症状，但细菌会进入胎盘并感染未出生的胎儿，从而引起早产或流产，或者致使新生儿患上重病或死亡。

哪些食物中可能存在李斯特菌

李斯特菌无法通过味觉、嗅觉或肉眼检测出来，在环境中普遍存在，可以从土壤、动物、植物和废水等几乎所有环境中分离出来，因此食品在生产过程中有很多被污染的机会。

作为一种兼性厌氧细菌，李斯特菌在无氧环境中也能存活，因此，可见于真空包装的熟香肠、意大利火腿、熏肉等食物中。

从过去暴发的一些疫情来看，李斯特菌感染常与未经消毒的生鲜奶、沙拉、未清洗的生蔬菜、熟食肉类和预切水果等食物有关。

土壤中的李斯特菌在大雨天很容易溅出，溅到生长在地面较低位置的果蔬(例如哈密瓜)的表面或表皮上。哈密瓜的瓜皮上面还有很多网状纹路，不容易清洗干净，于是，当人们切瓜的时候，李斯特菌就会被带到果肉上。

此外，哈密瓜的酸度较低，而且经常放在冷藏室里较长时间，也有利于李斯特菌的生长。所以，一些专家建议患李斯特菌病风险较大的人群少吃预先切好的哈密瓜。

使用冰箱冷藏食物时有哪些注意事项

由于细菌在5摄氏度及以上的温度中生长较快，因此冰箱冷藏室的温度应保

持在4摄氏度或以下。然而，这个看似简单的建议，很多家庭都没有达标。

专家建议，在冰箱不同区域放置几个粘贴式温度计，要是发现某个区域的温度偏高就调整一下。

值得一提的是，冰箱内部的温度也会有所不同。冰箱靠后的位置通常温度较低，而冰箱门则是最热的地方。

冰箱存储食物，以下小技巧要牢记

牛奶、生肉等食物最好不要放在冰箱门上的置物架上，最好放在靠近冰箱后部位置。

生肉与即食食品要分开存放。生肉最好存放在冰箱底层。

东西比较多，可以借助旋转托盘等收纳用品，但要注意，冰箱应避免塞得太满，尽量保持冰箱容量在75%左右，这样冷空气才能正常流通。

此外，避免频繁打开冰箱门或敞开太久，每次开门，暖空气都会涌入冰箱，而冰箱门敞开得越久，内部温度就越接近室温，帮助细菌繁殖。冰箱的门缝密封条也要定期检查、清洁。

(据央视新闻)



胃酸多怎么办

胃酸过多是一种常见的消化系统问题，指胃内分泌的酸液超过了正常范围。

饮食调整选择易消化食物 胃酸过多的患者应选择细软、易消化的食物，如面食、米粥等。这些食物不仅易于消化，还能减少对胃黏膜的刺激。

适量补充蛋白质与维生素 蛋白质和维生素是维持身体健康的营养素。胃酸过多的患者可以适量摄入富含蛋白质和维生素的食物，如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。

避免刺激性食物 辛辣、油腻、过甜、过冷、过热的食物都可能刺激胃酸分泌，加重胃部不适，患者应尽量避免这些食物。

定时定量进食 保持规律的饮食习惯，定时定量进食，有助于维持胃部的正常生理功能。避免暴饮暴食，以免加重胃部负担。

戒烟戒酒 烟草中的尼古丁和酒精可能刺激胃酸分泌，加重胃部不适。因此，患者应戒烟戒酒。

服用抗酸药物 抗酸药是常用的治疗胃酸过多的药物，但不同药物的服用时间和方法可能有所不同，患者应遵医嘱用药，并注意观察药效及不良反应。

使用胃黏膜保护剂 胃黏膜保护剂可以保护胃黏膜免受胃酸侵蚀，但这些药物可能与其他药物产生相互作用，在使用前应咨询医生或药师。

谨慎使用对胃黏膜有损害的药物 非甾体消炎药、激素类药物等药物可能加重胃部不适，甚至引发胃出血等严重并发症，应遵医嘱使用。

(据《辽宁老年报》)

两豆一茯苓助你夏季排湿

夏季，天气高温多雨，闷热潮湿，这样的气候最容易伤害脾胃功能，从而导致消化不良、食欲不振。夏季保健要以防湿、祛湿为先，保护好脾胃，升降气机。常见的药食两用“祛湿”中药有三味，可助你养生排湿。

赤小豆 味甘、酸，性平。入脾、心、小肠经。具有利水除湿、解毒排脓、利湿退黄的功效，用于水肿、小便不利、脚气、黄疸、泻痢、痈肿、肺痈。赤小豆也可入药，也可食用，可用于煮饭、煮粥、做汤等。赤小豆淀粉含量高，蒸后呈粉沙性，而且有独特的香气，常用来做各种糕点的馅料，美味可口。

白扁豆 味甘，性微温。归脾、胃经。具有健脾化湿、和中消暑的功效。用于脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泄、暑湿吐泻、胸闷腹胀。炒白扁豆健脾化湿，用于脾虚泄泻。日常生活可以用白扁豆做成杂粮饭食用。

茯苓 味甘、淡，性平，归心、肺、脾、肾经。具有利水渗湿、健脾安神的功效。用于水肿尿少、痰饮眩悸、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠等症。主要成分为茯苓聚糖，含量很高，对多种细菌有抑制作用；能降胃酸，对消化道溃疡有预防效果；对肝损伤有明显的保护作用；有镇静的作用。本品为药食两用之物，食用可煮粥、煲汤、泡酒，制作成各种糕点，如茯苓饼、馒头等。

(据《民主协商报》)