

# 冬季吃“三黑”祛病又强身



中医认为,冬季养生的原则是“养肾防寒”,肾是人体生命的原动力,肾气旺,抗病能力就强。专家介绍,中医有“黑人肾”的说法,许多黑色食物不仅含有丰富的、在冬天容易缺少的营养素,且含有多种活性物质。所以,不只是体弱肾虚者,即使是正常人,冬季常吃黑色食物也能起到强身的作用。常见的黑色食物是:黑豆、黑葡萄干、蓝莓、黑芝麻、黑米、黑麦、紫米、黑荞麦、黑豆豉、黑木耳、黑香菇、紫菜、裙带菜、海带、黑桑葚等。

## 黑芝麻 钙含量是牛奶的5倍

专家介绍,黑芝麻的蛋白质含量约为25%,高过肉类,含有大量的有利于心脑血管的不饱和脂肪酸。它含有多种矿物质与维生素,其量在食物中多属上乘,每百克含钙、铁的量分别为564毫克、50毫克,胡萝卜素与维生素E的含量分别为0.1毫克和35毫克。其钙含量是牛奶的5倍,铁是猪肝的6倍。

常吃黑芝麻,有护肝、减肥、乌发、

抗衰老、润肤美容、防治便秘的功效。对肾虚体弱,有头晕眼花、腰酸膝软表现的人,黑芝麻特别有滋补作用。

## 裙带菜 矿物质种类最丰富

专家介绍,裙带菜中碘、钙、铁、钾、锌、镁等多种矿物质的含量均较大。成人每天只要食用10克干燥裙带菜,即可满足其生理需要的几乎所有种类矿物质的1/8量到全量,这是任何人类的天然食物达不到的。它的胡萝卜素、维生素E等维生素的含量也很丰富,其量不比“蔬菜之王”菠菜逊色。裙带菜含有昆布氨酸、褐藻酸、岩藻多糖等生物活性成分,有利于防治高血压病、肥胖、高血脂症等疾病的恢复。

用裙带菜做汤,鲜美异常,方法简便快捷。锅中水开后,放入干燥裙带菜,加入葱花和适量精盐、芝麻油,1至2分钟后汤沸,即可盛出食用。

## 黑木耳 偏素饮食人群钙铁的好来源

专家表示,黑木耳的矿物质钙与铁的含量较高,每百克干品分别含357

毫克与185毫克,对于吃素或缺少肉食、奶类供应的人,黑木耳便是较好的钙与铁的供应源。黑木耳含有的丰富胶质,除有促进肠蠕动的作用外,还有很强的吸附能力,能把随食物进入消化道中的铅等有害物质吸附起来排出体外。黑木耳还能减少肠道对油脂的吸收,故有人称其为“人体清道夫”。黑木耳含有甾醇、磷脂、多糖等活性成分,具有降低血脂、降低血液黏稠度和抗血小板凝集的作用,能软化血管和防治动脉硬化。有调查表明,患有高血压、高血脂的人,每天吃3克干品黑木耳,能减少脑中风、心肌梗塞的发生危险。

冬季是我国北方居民心脑血管病的高发季节,在冬季可将黑木耳作为蔬菜多吃些。黑木耳的吃法很多,它能与多种食物搭配,可炒、可做汤、可煮熟后凉拌。

(吴宇)

## 养生须知

## 家电久不擦电磁辐射大

灰尘不擦,不仅影响居室清洁,还会增加电器的电磁辐射,伤害人体健康。

日前,日本《产经新闻》刊文指出,灰尘是电磁辐射的重要载体。家电尤其是带有显示器的家电不常擦拭的话,电磁辐射会滞留屏幕上的灰尘中。灰尘随着空气在室内流动时,电磁辐射也会在房间里弥漫,极易被人体皮肤吸附,甚至随着呼吸道进入体内,久而久之伤害健康。因此,打扫卫生时,一定要记得经常擦拭电器,尤其是显示屏上的灰尘。

(江光)



现在,不少人习惯在睡前洗澡、洗头,有时候,来不及等头发干透就上床睡觉。这样做会给身体造成几个方面的伤害。

**容易伤风感冒** 中医认为,人的阳气在夜间最弱。人体经过一天的消耗,抵御风寒的能力也降低。睡前用热水洗头后,头部会有大量水分蒸发出去,带走体内热量。若此时就入睡,

# 头发没干千万别睡

很容易着凉,造成免疫力低下,出现感冒。

**头痛头晕** 造成头痛最主要的原因是水分长期滞留于头皮表面,会使头皮温度过低,影响大脑血液循环。湿着头发睡到半夜,有些人会感到头皮发麻,还可能出现隐痛。第二天一早更易出现莫名的头痛或头晕,严重者会恶心呕吐。长期湿着头发睡觉,还有可能患上头皮下静脉丛炎,长期头部胀痛,甚至睁不开眼。

**损伤发质** 头发湿着睡觉,头发之间会产生摩擦,很容易被弯曲成各种形状,等头发干了后,就会被定型,此时用力梳头发,容易造成头发断裂,损

伤发质,甚至容易掉发。

**可能诱发面瘫** 面瘫学名是面神经麻痹,任何年龄段的人都有可能发病,一般症状是口眼歪斜,患者连最基本的抬眉、闭眼、张嘴等动作都无法完成。晚上睡觉时,面部神经处于最松弛的状态,此时若受到湿头发的刺激,就会令面部温度过低,影响耳后的面神经,可能导致局部痉挛,诱发面瘫。冬季,室内气温较低,湿着头发睡觉面瘫风险更高。

建议大家晚上尽量早一点洗头,等头发干透以后再睡觉。若实在来不及,可用吹风机把头发吹干。需要提醒的是,湿着头发也最好不要出门,同样容易造成类似的问题。

(赵明)



## 美食菜谱

### 荔枝肉

原料:瘦猪肉、荸荠、大葱、红糟、白醋、酱油、白砂糖、大蒜、淀粉、荔枝肉、味精、香油、花生油。

做法: 1. 将瘦肉洗净,切成厚片,剖上十字花刀后切为3片。

2. 荸荠切小块,每粒切成2—3块。

3. 马蹄块与肉片一起用湿淀粉和剁细的红糟抓匀。

4. 葱去根须,洗净,留葱白。

5. 用酱油、白醋、白糖、味精、上汤、湿淀粉调卤汁待用。

6. 锅置旺火上,下花生油八成热时倒入上浆的肉片和马蹄,用勺扒散,用漏勺捞起,沥干油。

7. 锅留余油,先下蒜末、葱白,煸一下再入卤汁烧沸,倒入荔枝肉和马蹄块翻炒即成。

### 醉糟鸡

原料:鸡、白萝卜、辣椒、红糟、五香粉、白糖、绍酒、高粱酒、精盐、白醋、味精、鸡汤。

做法: 1. 鸡洗净,去脚爪,在膝部用刀稍拍一下,放入锅中,加清水,微火烧10分钟,待露出腿骨时,捞起晾凉。红糟剁细,笼屉蒸透,入鸡汤,纱布过滤,糟汁待用。

2. 鸡身切4块,鸡头劈两片,翅膀切两段,放进小盆里,加味精、精盐、高粱酒调匀,腌渍一小时后,加入味精、精盐、白糖、糟汁、五香粉、绍酒搅匀,密封再腌一小时后取出。将鸡块切成柳条片,拼全鸡形。

3. 白萝卜洗净,切成长条,横刀成蓑衣萝卜,盐水浸10分钟,洗净捏干,放入辣椒、白糖、白醋调匀,腌渍20分钟后,捏干汁,放在鸡肉旁边,装盘即成。

### 七彩焖饭

原料:猪肉150克、胡萝卜1根、玉米粒50克、香菇40克、豌豆50克、白米300克、葱1根、虾米10克、油10克、生抽5克、盐适量。

做法: 1. 香菇浸泡4小时,猪瘦肉、胡萝卜、香菇和葱洗净切成小粒。

2. 锅烧热下油,猪肉炒至半熟,放虾米和胡萝卜,放水焗1分钟。

3. 加入玉米、香菇、豌豆炒匀,放生抽和盐再煮3分钟。

4. 白米洗净放进电饭锅,加入刚才炒好的材料,加水,水量约是米的一倍多一点。

5. 用电饭锅煮熟,加入葱花即成。

(高朋)



## 健康提醒