

吃粽子的健康秘诀,这5点你记好了,就可放心吃了

过节吃粽子,最需要注意哪几点,才可放心吃呢?端午节吃粽子,这是我们中华民族优秀传统文化中的特色体现。各种馅的粽子,营养美味。有枣粽、八宝粽、肉粽、板栗粽、辣粽、咸蛋粽等新品层出不穷。

粽子的主料糯米:富含碳水化合物和B族维生素,补中益气。但所含淀粉几乎全部是支链淀粉,蒸煮后粘性大,不易消化,过量食用会伤到脾胃,出现腹胀、泛酸或肚子闷痛等消化不良症状。

因此,建议吃粽子要适量。

营养师还建议,若能用杂粮米、干豆类等五谷杂粮来代替部分糯米,不仅增加纤维素含量,减少肠胃负担,而且红豆、绿豆、薏米等均具有清热解毒、消暑祛湿、健脾和胃的作用,再加以性味清凉的粽叶包裹,非常适合夏天食用。

一般包粽子会用糯米,还有个建议用大黄米来包粽子更好消化。

大黄米又称“黍”,在古代被列为五谷之一。其实,在北方农村古来就用大黄米做粽子。除了血糖指数低,大黄米的营养价值更高于糯米,并与小米相当。它的蛋白质,矿物质铁、钾、锌等,以及维生素B1、

维生素B2等都优于糯米。同时,我国中医认为,大黄米还有益气补中的功效。

用大黄米做粽子,要提前将米浸泡8—10小时,然后再用粽叶包制。

吃粽子要注意5点:

1. 粽子热吃更好,不建议凉吃。

凉的粽子要加热透了再吃会更健康。粽子黏黏的、加上有些油腻的粽子,凉吃不容易消化。

2. 吃甜口味的粽子,搭配绿茶喝;吃咸口味的粽子搭配乌龙茶喝;吃肉馅的粽子,搭配普洱茶喝,解腻。

3. 放冰箱里的粽子,建议最好3天内吃完,更安全。

4. 粽子一天吃1个,若吃2个,那就替代主食。

5. 若一餐吃不完剩下的粽子,可以加一些绿豆、百合来煮成粥,这样就不浪费,而且还能尝到不一样的味道呢。

过节吃粽子,这才有节日的气氛和风俗。大家都可尝尝自己喜欢的口味,和家人在一起其乐融融的,比什么都重要!



夏季多出汗能减肥吗? 快看看防暑降温的十大误区你中了几个



又到了夏至节气,民谚说“不过夏至不热”,夏至之后夏天的“烤”验才真正开始,气温会继续升高,人的身体也会出现一定的不适。南京市中西医结合医院专家们总结了读者常犯的十大防暑降温误区,并进行了点评,希望对广大读者朋友们有帮助!

01

夏季洗脚用凉水无所谓

【误区解读】说起用热水洗脚,很多读者朋友觉得那是冬季做的事儿,夏季用凉水洗脚最舒服。但实际上,人体脚底的汗腺较发达,夏天出汗多,用凉水洗脚,会使已经扩张的毛孔骤然关闭阻塞,锻炼后肌肉疲劳、紧张度增加。经常这样做,不但会使脚受凉遇寒,时间长了还会导致排汗机能障碍。

【专家建议】夏季暑多夹湿,脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃,就会出现没胃口、爱犯困、没精神等表现。夏季人体阳气最旺盛,用温热一点的水泡脚能更好地刺激经络,振奋人体脏腑机能,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。

02

夏季吃凉面比吃热面好

【误区解读】夏季很多人都喜欢吃凉面,感觉美味爽口,那种凉爽的感觉相信很多人都尝试过。但是,炎热的夏季吃点爽口的凉面会让人感觉在一定程度上能“解暑”,夏季吃凉面不如吃热面对健康有利。

【专家建议】夏季是肠胃疾患多发的季节,不少病因都是饮食不洁所致。夏季气温

高,细菌繁殖快,经常吃不卫生的凉面很容易诱发肠胃疾病。此外,老年人、孕产妇、脾胃虚寒者,肠胃功能抵抗力较弱,也不适合吃较多凉面。虽然夏季天气炎热,但是很多人都能用空调来调节室内温度,不少读者朋友身体很少出汗,吃点热面,有助于让身体适度出汗,利于带走体内的暑湿之邪。此外,一些读者朋友夏季受凉以后往往会出现鼻塞恶寒、流清鼻涕、头痛身重等症状,煮一碗热面,加些葱白及胡椒,趁热吃喝,有一定的辅助治疗作用。

还有一个细节需要注意,面要吃,汤的营养更不要忘记。因为面在水煮过程中有很多B族维生素溶解在汤里,所以大家吃面的时候别忘了多喝些汤。

03

防晒喷雾越靠近喷效果越好

【误区解读】对于注重防晒的爱美人士来说,夏季出门少不了带上防晒喷雾。有的读者会自以为防晒喷雾越靠近喷效果越好。实际上,使用防晒喷雾之前,先要把防晒喷雾上下摇均匀,以10厘米到15厘米左右的距离在皮肤上面均匀的喷洒效果更好,太靠近喷反而不利于均匀防晒。

【专家建议】使用防晒喷雾的时候要注意通风,避免大量吸入喷雾。不要在动车内等报警系统比较灵敏的地方使用大量喷雾。防晒喷雾有易燃性,切勿放在高温的环境,使用的时候不要靠近火源。喷好后最好用手推匀,3~4小时需要补喷。如出汗多或

游泳,需适当增大喷雾频率。另外,2岁以下及皮肤容易过敏的婴幼儿和儿童不适合使用防晒喷雾。

04

太阳镜颜色越深越能保护眼睛

【误区解读】镜片颜色过深,会严重影响能见度,眼睛因看东西吃力而容易受到损伤,不能起到保护眼睛的作用。

【专家建议】镜片颜色深浅与是否防紫外线是两码事,看似深色的太阳镜防护紫外线不一定好于浅色太阳镜,这主要看镜片本身的功能设计。选购太阳镜的时候要注意观察太阳镜片表面是否有划痕、杂质、气泡等。最好选购正规厂家生产的太阳镜,吊牌上面会标注品名、颜色、生产厂名和商标等内容。试戴太阳镜的时候注意感觉是否舒适,有无眩晕或地面凸起的感觉,不宜勉强佩戴。

05

越接近空调越利于防暑降温

【误区解读】在空调房里待的时间过长,喜欢对着空调吹的读者,可能会引起浑身酸痛,精神萎靡,食欲不振。有时还由于鼻腔过于干燥而发生鼻出血,或者发生感冒、发烧,甚至引起支气管炎、肺炎和肠胃炎等疾病。

【专家建议】夏季空调温度不宜设置太低,室内外温差过大,容易造成头晕,口干舌燥,咳嗽流涕等不适,严重时可能引发中风。因此,一般情况下,最好将空调调到26℃左右,室内外温差最好不要超过8℃,否则会加重体温调节中枢负担。从炎热的室外进入室内,应至少10分钟以后再开空调。任何时候空调都不可直吹身体。因为空调的出风温度要比设定的温度低很多,尤其是面部及关节处!开空调室温下降之后,出风口最好向上吹,避免冷风直吹身体。

06 喝绿豆汤、凉茶饮料适合所有人解暑

【误区解读】为了防暑降温,很多读者喜欢喝绿豆汤。绿豆汤虽好,但不要多喝,更不能当水喝。

【专家建议】从中医的角度看,属于寒凉体质的人,例如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症状者,不能多喝绿豆汤,否则会加重症状,甚至引发其他疾病。特别是处于月经期的女孩子,不宜多喝绿豆汤及凉茶等饮料。

07

中暑就喝藿香正气水

【误区解读】藿香正气水具有解表、化湿、利气等功效。主要用于外感风寒、内伤湿滞或夏暑湿所致的感冒。中医认为,中

暑分为三种,即阳暑、阴暑和湿暑。在暑热或高温环境下作业而中暑者,属“阳暑”,即俗称的“中暑”,这种情况下不适宜喝藿香正气水。

【专家建议】在暑热时节,过食生冷,或贪凉露宿,或冷浴过久所致的热病,俗称“中于寒”,属“阴暑”。中医认为,“阴暑”是因为暑天受寒引起的,类似于经常进出空调间而出现不适症状,这种情况也不适宜喝藿香正气水。湿暑是湿热天气中出现的症状,如头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻,通俗地说,因为夏季湿暑容易侵犯人体脾胃,影响脾胃消化运转功能,人们常常感到头痛胸闷、浑身酸沉、胃口不好,甚至上吐下泻。如果没有发热,但伴有食欲不振、腹胀、舌苔白腻等不适症状,可以在中医师指导下试试服用藿香正气水来缓解症状。

08

防暑降温夏季多吃“苦”

【误区解读】苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用,不少人觉得只要上火了,就可以吃些苦瓜、野菜,喝苦丁茶等苦味食物来下火。实际上,不是什么人都适合苦味饮食的。

【专家建议】吃“苦”也要适度,过多食用或食用苦味过重的食物,可能会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等副作用。

09

出汗后用冷水或冷毛巾擦

【误区解读】已出汗的皮肤也不宜用冷水或冷毛巾擦,应该用温热水或温热毛巾擦。因为皮肤受到冷的刺激,毛孔会紧闭,毛细血管也会收缩,体内积热散发不出来,此时人体会产生烦热的感觉。

【专家建议】若用温热水,皮肤表面受到热的刺激,毛孔可迅速张开,毛细血管随之扩张,热量就会更多更快地散发出来,人体很快就会感到凉爽舒适。

10

夏季多出汗能减肥

【误区解读】天气炎热,稍稍走动便汗流不止,不少读者心里窃喜,是不是我的脂肪在燃烧了?热引起血管扩张时,血液中的水将热量传递至皮肤表面,然后随汗水蒸发,将热传到周围环境中,在高温环境下,人体的出汗量可高达每天8-12升。夏天出汗更多的只是身体调节温度的一种生理现象,和燃烧脂肪关系不是很大。

【专家建议】夏季减肥还是要饮食与运动相结合,而且要首先排除病理因素,必要的时候到医院针灸科进行中医外治调理。

Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty