

## 醋泡花生营养价值惊人 醋泡花生怎么做?

在民间有很多用醋泡的美食,醋泡花生就是其中之一。醋泡花生对养生保健有一定的功效和作用,并且醋泡花生的做法也很简单易操作。接下来,就和小编来学两招,看看醋泡花生的营养价值和做法吧。

### 醋泡花生的营养价值

醋泡花生有清热、活血的功效,对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。长期坚持食用可降低血压,软化血管,减少胆固醇的堆积,是防治心血管疾病的保健食品。

花生含脂肪40%~50%,是大豆的两倍,比油菜籽还高。含蛋白质30%左右。而且花生易被人体吸收,消化系数在90%左右相当。此外,花生还含有核黄素、钙、磷、卵磷脂、胆碱、不饱和脂肪酸以及多种维生素,因此花生亦称“长生果”。

醋与花生的“天仙配”是科学的,这在于花生米的价值突出在含有人体所需要的不饱和脂肪酸,但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的,因此用醋浸泡花生米一周以上,每晚吃7~10



粒,连吃一周为一个疗程,可降低血压,软化血管,减少胆固醇的堆积,但需注意的是,食用要适量,最多十几粒,吃后一定及时漱口,否则对牙齿不利。熟、生花生米均可。

尽管醋泡食品有诸多好处,但有些个体却不宜食用。如正在服用某些西药者不宜吃醋,因为醋酸能改变人体局部环境的酸碱度,从而使某些药物不能发

挥作用;磺胺类药物在酸性环境中易在肾脏形成结晶,损害肾小管,因此服此类药物时不宜吃醋;正在服碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时,不宜吃醋;胃溃疡和胃酸过多患者不宜吃醋,因为醋会腐蚀胃肠黏膜,加重溃疡病的发展。

腹泻的饮食治疗的目的是减少肠道刺激,缓解病人腹泻症状,防止和纠正水电解质平衡。在发

热、腹痛、腹泻明显时,应禁食,当症状稍有减轻时,可进食清淡、营养丰富易消化少脂肪的流食。如藕粉、米、汤、果汁、菜汁;禁饮牛奶、豆浆、及易产气的饮食,以保证肠道充分休息,要补充水分及电解质。每日6餐,每餐200~250毫升。腹泻症状好转后,可食用少渣无刺激性饮食,由少渣、少油半流过度到半流、软食、或普食。可食用粥、面条、面片、小馄

饨、豆腐、蒸蛋羹、小肉丸、鱼丸、菜泥等。每日可3餐或5餐,量不宜过多。应多饮水,改善脱水,和毒血症,利于毒素的排泄。禁食油煎或油炸食物,芹菜、韭菜、萝卜、咖啡、酒类、浓茶、刺激性调味品及生冷食物,待肠道病变康复后再食用普通膳食。

醋泡花生有清热、活血的功效,对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。长期坚持食用可降低血压,软化血管,减少胆固醇的堆积,是防治心血管疾病的保健食品。

那么,在家要如何制作醋泡花生呢?

### 醋泡花生的做法

材料:花生米200克、香菜50克、醋2茶匙(10ml)、白糖2茶匙(10克)、盐1茶匙(5克)、淀粉1茶匙(5克)、水50ml。

做法:锅中放油,将准备好的花生米倒入锅中。用中火快炒,至花生米响后,稍一会儿即可关火。锅中放调料,煮开即可,吃时,将花生米,加入汁,香菜切末,搅拌在一起即可。

醋泡花生的功效有很多,快来试试醋泡花生吧。

## 几种食物影响女人生育 要适量



当妈妈,是每个结婚之后的幸福女人都想做的事情。可是碰到不孕不育怎么办?不必惊慌,导致不孕不育的因素有很多,只要找到原因再及时治疗即可。想知道不孕的原因有哪些以及备孕注意事项吗?那就一起来看看吧。

吃高纤食物有利于我们的健康,但并不代表有利健康的东就可以多吃。有研究证明,常吃高纤维食物不仅会使荷尔蒙水平下降,还会使排卵停止,诱发女性不孕。因为高纤食物易诱发女性不孕,故日常不宜过多食用高纤食物。

### 1、高纤食物易诱发女性不孕

①燕麦富含蛋白质,增进智力与骨骼发育。而燕麦中丰富的蛋白质轻易导致生殖系统中铵的含量就会响应提高,从而轻易激发女性不孕问题。是以,预防不孕,燕麦食用不宜过量。

②绿豆营养丰富,其籽粒中含有蛋白质22%~26%,是小麦面粉的2.3倍,而且在绿豆蛋白质中,人体所必需的8种氨基酸的含量在0.24%~2.0%。

然则绿豆也是诱发女性不孕的高纤食物之一,不宜吃过量。

③黑米也属高蛋白品种,含蛋

白质9.56%~11.8%,比通俗大米赶上6.8%。

而且,黑米富含16种氨基酸,还富含维生素B1、B2和磷、铁、锌、铝、硒等多种矿物质。然则育龄女性也不宜多吃,避免诱发女性不孕问题。

④荞麦的营养价值很高,每100克荞麦面粉含蛋白质10.6克,高于大米6.8克,可见,荞麦也是诱发女性不孕的高纤食物之一,育龄女性不能贪吃。

### 2、温馨提醒

咖啡、酒精等也会造成女性不孕的发生,是以育龄女性要避免过多摄入。而预防不孕饮食关键在于营养均衡,切忌吃过多高纤食物。

除了高纤食物诱发女性不孕之外,还有几种食物也可导致女性不孕。

### 一、胡萝卜

对于女人来说,保持身材不变形可是一件非常不容易的事情,不仅要多运动来燃烧热量,饮食上也要杜绝高热量、高油脂的食物。

于是含有高纤维、低热量的胡萝卜成为众多女性食用的首选。胡萝卜虽然含有丰富的纤维

素,而且胡萝卜里的胡萝卜素是人体所需维生素的最佳来源。

可以改善我们的皮肤状况,同时还可以对抗体内的自由基,达到延缓衰老的功效,所以胡萝卜又是一种天然的抗衰老食物。

但是对于女人来说,胡萝卜一定不能多吃,因为胡萝卜中的胡萝卜素会抑制女人卵巢的排卵。

不仅会造成女人出现月经紊乱、月经异常等症状,而且还会影响到女人的生育,造成女人不孕,所以如果想要怀孕的话,女人最好还是少吃胡萝卜甚至不吃为好。

### 二、甜食

对于爱吃的我们来说,甜食的诱惑始终无法抵挡,而且甜食的种类繁多,我们随口而出就可以说出好几种,而且吃甜食的时候让我们心情愉悦。

甜食虽然好吃,但是并不能多吃,否则不仅会有蛀牙和发胖的可能,而且还会造成男女不育。

这是因为吃进的甜食导致体内的胰岛素增加,而大量的胰岛素会使我们的内分泌受到干扰,出现内分泌失调的病症,使男女的生理功能受损,导致男女出现不育的现象。

### 三、烧烤

我们在逛街的时候,经常会看到卖烧烤的地方,跟甜食一样,食物被烤熟后那种扑鼻香味和香脆口感让很多人在烧烤面前“缴械投降”。

而很多人喜欢约上朋友,三五成群去野外烧烤,认为这样的烧烤比外面卖的健康,食用后不会有什么危害。

烧烤一直被营养学家评为“垃圾食品”,这是因为不管什么食物,经过烤制后,食物中的营养就会遭到严重破坏。

## 盘点排名前六的长寿习惯

1.多接触动物。宠物提供给老人友谊和温暖,让老人拥有倾诉对象,从而释放压力,多接触宠物的人,能拥有稳定的血压、胆固醇和甘油三酯水平。普度大学人类与动物关系研究中心主任阿兰·贝克博士表示,除了猫和狗,在家中设立水族箱、养一只小鸚鵡等都有帮助。如不愿在家中养宠物,去动物园、水族馆多接触小动物,做动物收容所的志愿者,或者经常遛遛邻居家的狗,也有同样的效果。

2.每天必听音乐。加州大学戴维斯分校认知神经科学家皮特·加纳塔博士表示,听音乐有助于缓解焦虑,帮助睡眠、增强记忆,还能促进伤口愈合,降低与压力有关的应激激素皮质醇水平,从而增强免疫力。对老人来说,每天听音乐,还可以降低血压、缓解关节炎疼痛和加速中风后康复,甚至能抑制认知障碍症的病情发展。美国迈阿密大学医学院库马尔教授表示,音乐能唤起积极的情感和态度,尤其在清晨,选择快节奏的、愉悦的音乐能让你维持一天的好心情。

3.经常笑出声来。马里兰大学医学院心脏病学家迈克尔·米勒博士表示,笑声能促使人体发生变化,改善免疫系统和内分泌系统的功能。因此米勒博士的长寿处方是,找到让自己快乐的事,笑出声来,并把这快乐传递给别人。

4.周末回归大自然。耶鲁大学社会生态学家斯蒂芬·凯勒特博士表示,多去户外,重回大自然,有助于提升情绪和自信心。英国埃塞克斯大学研究发现,经常接触自然界的人更少生气、抑郁和紧张。户外散步和骑自行车等低强度有氧运动可降低心脏病风险。快走、钓鱼、划船和种花种菜等都是很好的户外运动方式。不用担心居住的附近没有山脉或者海洋,利用周末去当地公园、植物园等“绿色地带”也有同样的效果。

5.每周花2小时热心帮助别人。研究发现,与从来不帮助别人的老人相比,经常帮助朋友、亲戚或邻居的老人明显感觉更快乐,身体也更健康。美国预防医学教授史蒂芬·波斯特博士表示,70岁以上老人每年参加志愿活动100小时(每周只需2小时)就可获得多种保健受益,包括缓解抑郁、减轻体重、减少失眠和增强免疫力等。

6.尝试练太极。美国塔夫茨大学医学中心风湿病学专家王晨博士最新研究发现,太极拳动作轻柔,冲击力小,几乎是人人都适宜的运动,尤其是老人。常练太极拳可缓解焦虑抑郁,改善睡眠质量,降低高血压和缓解纤维肌痛等慢性疼痛。

笑出声来,并把这快乐传递给别人。

4.周末回归大自然。耶鲁大学社会生态学家斯蒂芬·凯勒特博士表示,多去户外,重回大自然,有助于提升情绪和自信心。英国埃塞克斯大学研究发现,经常接触自然界的人更少生气、抑郁和紧张。户外散步和骑自行车等低强度有氧运动可降低心脏病风险。快走、钓鱼、划船和种花种菜等都是很好的户外运动方式。不用担心居住的附近没有山脉或者海洋,利用周末去当地公园、植物园等“绿色地带”也有同样的效果。

5.每周花2小时热心帮助别人。研究发现,与从来不帮助别人的老人相比,经常帮助朋友、亲戚或邻居的老人明显感觉更快乐,身体也更健康。美国预防医学教授史蒂芬·波斯特博士表示,70岁以上老人每年参加志愿活动100小时(每周只需2小时)就可获得多种保健受益,包括缓解抑郁、减轻体重、减少失眠和增强免疫力等。

6.尝试练太极。美国塔夫茨大学医学中心风湿病学专家王晨博士最新研究发现,太极拳动作轻柔,冲击力小,几乎是人人都适宜的运动,尤其是老人。常练太极拳可缓解焦虑抑郁,改善睡眠质量,降低高血压和缓解纤维肌痛等慢性疼痛。

