

想吃水果怕太凉？

6种水果加热食用还具养生功效

天冷之后,新鲜的水果总是“拔凉”,不少人吃了容易胃痛、腹泻。水果加热了再吃还有营养吗?浙江中医药大学附属温州市中医院药剂科副主任中药师林方芬在接受人民网采访时表示,一般情况下,水果生吃营养更丰富,怕凉的话用热水稍微烫一下即可。不过对于脾胃虚寒等特殊人群,熟吃也是不错的选择。此外,部分水果在加热后,不仅寒性会降低,还具有一定的养生效果。 陈子源

煮山楂

健胃

山楂含有大量的有机酸、果酸等,生吃会对胃有一定的刺激。煮熟后的山楂刺激性更小,营养更易被人体吸收。

山楂与五味子一起煮,有健胃消食,补肾安神,益气生津的功效。

具体做法

250克山楂、15克五味子与少许冰糖,加水炖煮1小时左右。

蒸苹果

止泻

苹果蒸着吃,所含的果胶在加热过后,有收敛、止泻的功效,并且更易消化。

具体做法

将带皮苹果切成小片,放入碗中,隔水蒸5分钟左右,等稍凉后即可食用。

蒸柚子

化痰

柚子具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,柚皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,还可降低血液黏稠度,减少血栓的形成。

具体做法

在带皮柚子顶部切十字(切入柚肉),放入带盖的碗盅内,上锅蒸约1至2小时后加入少许冰糖,果肉连同蒸出来的水一起食用。

煮甘蔗

清热

甘蔗益胃生津、润肺燥,多吃甘蔗可以为身体补水,尤其是皮肤干燥的人,更需要多吃甘蔗。

甘蔗加上荸荠一起煮,有降血压、通便、清热解毒的功效。

具体做法

2节甘蔗与5个荸荠,加水炖煮30分钟左右。

蒸橙子

止咳

橙皮里的那可汀与橙皮油具有止咳化痰的功效,但这两种成分只有在蒸煮之后才会从橙皮中释放。

盐蒸橙子有助于缓解感冒引起的热咳,也可用于改善平日食欲不振、胸腹胀痛。

具体做法

橙子洗净后放在盐水中泡20分钟。橙子切去顶,往露出的果肉上撒少许盐,用筷子在果肉上戳几个洞,让盐渗入果肉。盖上切去的橙顶,上锅蒸10分钟左右。果肉连同蒸出来的水一起食用。

蒸梨

润肺

生梨略带寒性,蒸熟后的梨祛除了寒性,有清热润肺、止咳化痰的作用,更适合老人、小孩食用。

川贝母与梨一起蒸,有清热通窍、润肺化痰的功效。

具体做法

将1个梨切块,与6克川贝母、少许冰糖一起,加水蒸15分钟左右。

来源:人民网

大雪时节,这样呵护健康

大雪时节,天气寒冷而干燥,室内外温差大,易诱发感冒、支气管炎、哮喘等多种呼吸道疾病,公众该如何科学防治?怎样养生保健?基层医疗卫生机构如何发挥作用?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就热点关切进行解答。

“大雪时节,气温比以前明显下降,中医提倡日常生活中要注意防寒保暖,特别是做好头部、面部、腰部和腿部的保暖,适当增衣加被。冬季是‘收藏’的季节,收藏人体的阳气。此时运动不要大量出汗,大汗以后阳气外泄,寒邪人体易引发各种呼吸道疾病。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉在发布会上说。

在饮食上,专家建议,冬天不要吃太多辛辣刺激、燥热食物,防止耗伤人体津液,津液耗伤容易生燥。此外,冬季也是吃



新华社发 德德德 作

膏方进补的好时机,要在医生指导下,根据自己的体质判断是否可以服用膏方养护身体、提高免疫力。也可以根据冬季气候特点选用秋梨膏、固元膏等,缓解冬燥津伤。

李恒 董瑞丰 据新华网

近日在北美放射学会年会上发表的一项研究称,一种特定类型的体脂与大脑中的异常蛋白质有关,这些异常蛋白质是阿尔茨海默病的标志。

研究共纳入了80名认知正常的中年人(平均年龄49.4岁;女性占比62.5%)。其中,约57.5%的参与者为肥胖患者,平均体重指数为32.31。参与者接受了脑部正电子发射断层扫描(PET)、血糖和胰岛素测量,以及胆固醇检测。同时,还进行了腹部磁共振成像扫描,以测量皮下脂肪和内脏脂肪的体积。

研究发现,PET测量中的示踪剂可与患者大脑中积聚的淀粉样斑块和tau缠结物结合。结果表明,内脏脂肪较高与阿尔茨海默病两种标志性病理蛋白,即淀粉样蛋白和tau蛋白的PET水平较高相关。

此外,胰岛素抵抗较高和高密度脂蛋白较低,与大脑中淀粉样蛋白较高相关。高密度脂蛋白水平较高的人,其内脏脂肪对淀粉样蛋白病理的影响有所降低。

鉴于此,减肥和减少内脏脂肪等方法,或可作为预防或延缓阿尔茨海默病发作的有效手段。

张佳欣 人民网(来源:科技日报)

阿尔茨海默病或与内脏脂肪较高有关