

冬季饮食养生 喝好三种汤

冬季适当地喝一些粥和汤对身体是有很多好处的,今天就来跟大家说一说冬季喝汤的注意事项以及冬季该喝什么汤吧。



1. 鱼汤

冬天天气寒冷干燥,很容易咳嗽,鱼汤可以止咳平喘。冬天上班的时候,因为天气寒冷,往往使人感觉更辛苦,压力大,睡眠不足的问题也会出现,而鱼汤含有非常全面的蛋白质,可以健脾开胃,提高食欲,而且鱼汤本身也可以缓解压力。所以,工作忙的人,冬天不妨多喝点鱼汤。

2. 鸡汤

鸡汤,尤其是老母鸡炖的鸡汤,有很好的补虚能力,既可以提高抵抗力,也可以缓解感冒症状。在冬天喝鸡汤,可以补养身体,把感冒病毒拒之门外。但是因为鸡汤的温补作用,有炎症的人还是要少喝。

3. 排骨汤

排骨汤富含丰富的磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白,非常适合补钙。冬天,老年人的腿脚更加不灵便,加上骨骼老化的速度也在逐渐加快,喝排骨汤可强壮骨骼,减缓身体老化速度。也可以在排骨汤中加入冬瓜、海带或者莲藕,可以起到清热、补气的作用,体虚力乏,腰酸腿疼的人尤其适合。

冬季喝汤

有这些事项要注意

不能只喝汤不吃渣

俗话说,“吃肉不如喝汤”,肉汤的鲜味往往超过了肉的鲜味,人们由此而误认为肉的精华都跑到肉汤里去了,汤的营养比肉好。其实老火汤的鲜味,是因为经水煮后肉类中的一些含氮浸出物溶于汤内,但食物中的大部分蛋白质仍呈凝固状态留在肉里,而非溶于水。煲2个小时以上的汤中,蛋白质含量也仅为肉中的5%左右,还有95%的营养成分留在“肉渣”中。因此,只喝汤不吃肉,只是满足了口感而已,而大量的营养成分还是在肉渣里,如果喝汤不吃肉等于是捡了芝麻而丢了西瓜。

并非人人适合喝浓汤

并非人人都能喝美味的老火汤,像痛风病人、糖尿病患者。因为猪骨、鸡肉、鸭肉等肉类食品经水煮后,会释放出肌肽、嘌呤碱和氨基酸等物质,而这些物质都要经过肝脏的加工而变成尿酸经肾脏排出体外,因而过多的“嘌呤”加重肝和肾脏的负担。汤的鲜美还与汤中浸出的油脂和糖分有关,这些都不利于糖尿病病情控制。

别喝太热的汤

人体的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受的温度在摄氏60度左右,超过此温度容易造成黏膜损伤,爱喝热汤会增加罹患食道癌风险。

吃饭之前先喝汤

西餐的出菜顺序是先喝汤,再用主菜及副餐;中国菜则是把汤放在用餐最后。由于此时多已吃饱了,再喝汤容易导致营养过剩,造成肥胖;并且汤会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。

相关链接

冬季可是进补的好时节,寒冷的夜晚一碗热腾腾的滋补靓汤再好不过了。明天就是大雪了,不妨就在家给自己和家人煲一锅暖暖的冬季养生汤吧。



黄精参淮炖鸡

材料:黄精30g/党参30g/淮山30g/母鸡1只/猪瘦肉50g/生姜4片

做法:1.药材洗净,稍浸泡;鸡肉切块;

2.猪瘦肉洗净,一起下炖盅,加冷开水1500ml,加盖隔水炖约3小时便可,进饮方下盐。



茶树菇无花果老鸭汤

材料:老鸭半只/无花果20g/茶树菇50g/枸杞10g/姜几片/细盐适量

做法:1.将茶树菇洗净,用温水浸泡10分钟左右,剪去头部的蒂,切成段;

2.老鸭洗净斩成块;

3.锅内烧水,水开后将老鸭块放入焯水;

4.汤锅内加入8碗水,将老鸭、无花果、姜、茶树菇一起放到锅里;

5.开大火煮开,再转小火煮1.5-2小时,关火前10分钟将枸杞加入汤中,最后加盐调味即可。

鲫鱼山药汤

材料:鲫鱼1条/山药半根/葱/盐/白胡椒粉/黑木耳适量

做法:1.鱼身擦干,热锅,加油,油热后,把鱼入锅煎熟;

2.两面都煎过后,加入热水;

3.加盖炖煮至汤发白;

4.加入山药片、泡发的黑木耳,再炖10分钟以上至山药软烂,最后加盐和胡椒粉调味就可以了。



莲藕煲猪骨

材料:莲藕2节/猪骨(筒骨)1斤半/无花果2个/黄豆1把/水2升/干章鱼(小)5个/姜1块

做法:1.骨头余水后洗干净备用;

2.莲藕去皮切滚刀,干章鱼泡水洗干净泥沙;

3.全部材料洗干净,放入汤煲里,大火烧开,中火煲1.5小时,加盐调味。可以关火前10分钟转大火,汤的味道会更加浓郁。

(本报综合)

慵懒冬日, 帮你提神的10种食物!



冬天,室内空调暖风一吹起来,人经常变得懒洋洋,然后瞌睡虫也随之而来!这个时候就需要吃一些能提神醒脑的食物了,下面就给大家介绍10种食物!

1. 菠菜

菠菜是有名的“头脑食品”,其富含叶黄素、叶酸和β-胡萝卜素,有助于防止老年痴呆症。女性每日摄入的镁如果少于280毫克,就会感到疲乏。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。神经学家建议每人每周至少吃三次菠菜。

2. 鸡肉

鸡肉富含酪氨酸,此氨基酸为制造多巴胺、肾上腺素与正肾上腺素等提高警觉性的化学物质的必须品。大脑制造了这些物质后,思考和反应速度就会更快,变得更积极、注意力集中、更有活力。

3. 蘑菇

蘑菇能够提高体内的铁含量,促进血液中的细胞运输氧的能力,激活器官,促使器官高效运行。吃200克蘑菇对身体产生的影响等于晒两天太阳。蘑菇富含维生素D,经常食用蘑菇,可起到消除疲倦的作用。

4. 金枪鱼

金枪鱼中含有丰富的DHA,DHA是人类自身无法产生的一种不饱和脂肪酸,它是大脑正常活动所必需的营养素之一。金枪鱼还含有丰富的酪氨酸,酪氨酸在人体内能帮助生产大脑的神经传递物质,使人注意力集中,思维敏捷。

5. 麦片

麦片的营养价值高,口感舒适,早餐食用最佳。麦片中含有丰富的膳食纤维,有效地促进肠胃蠕动,可以使人体的血糖维持在一个水平值,不容易饥饿,同时可以保持一天的活力充沛、精神旺盛。

6. 脱脂酸奶

许多妇女在经期前后会感到乏力嗜睡,而一项研究表明,多吃含钙丰富的食品,如脱脂酸奶等,可以明显改善这种状况。如果每天吃3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶,就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状有所减轻,因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。

7. 香蕉

香蕉被称为高能量的食品,含有极易为人体吸收的碳水化合物,同时还富含钾。钾在人体内能够帮助维持肌肉和神经的正常功能,但它不能在体内储存很长时间,人在剧烈运动后,体内的钾会降低很多。研究表明,钾过低会导致肌肉疼痛、心律不齐、反应迟缓等症状,而吃香蕉则可补充钾的不足。

8. 苹果

苹果含有丰富的糖类、维生素、微量元素以及水溶性膳食纤维和有机酸,是人们公认的健康之果。不仅如此,苹果还具有天然的怡人香气,这种清香气味对于人体来说,有舒缓压力、提神醒脑的功效。而苹果中充足的矿物质硼,也同样可以使困倦的大脑快速恢复到清醒状态。

9. 南瓜

众所周知绿色蔬菜中含有丰富的维生素A,其实南瓜中的维生素A并不比绿色蔬菜少。南瓜中还有一种极佳的益脑元素——β-胡萝卜素。南瓜吃起来甘甜清平,能够醒脑提神,改善神经衰弱、心神不宁的症状。

10. 海带

海带含碘丰富,有助于血管的排污和维持身体的酸碱平衡,抵抗疲劳。此外海带中还含有大量的亚油酸和卵磷脂,能够健脑提神。海带和其他海藻类一样,都含有人体大脑不可缺少的碘类物质。

(美食天下)