

杀猪菜这样吃,健康又解馋

临近春节,许多人都在忙着赴一场农村老家的杀猪菜盛宴。中国农业大学民俗学教授王志宏指出,杀猪菜的本质是农耕社会的一种时间仪式。它用最直白的物质形式——吃肉,宣告一年生产周期的结束,是家族凝聚力的实体化表现。

专家提醒,在大快朵颐的同时,也不要忘记均衡、适度的健康原则。

健康享用五大原则

荤素黄金搭配:面对满桌的肉类佳肴,不能一味地只吃肉,应增加蔬菜的摄入。例如,用清爽的萝卜丝搭配油腻的肉类,既能解腻,又能促进肠道蠕动,减轻胰腺消化负担。

合理控制分量:杀猪菜的“硬菜”往往以五花肉、猪蹄、内脏等高脂肪部位为主,过量食用易导致热量超标、腹胀积食,因此,肠胃弱的人群更要克制。

顺序有讲究:先菜后肉,肠胃不累。开席先别只盯“硬菜”,第一筷多吃点绿叶蔬菜或凉拌菜垫个底,增加饱腹感的同时,丰富的膳食纤维还能帮助后期消化。尤其是糖尿病患者更需按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有利于血糖控制。

主食不可少:因为杀猪菜都是油腻的肉类菜肴,许多人为了喝酒,只吃肉,不吃饭。建议适当吃点主食,最好搭配适量的全谷物主食,避免纯肉饮食导致的消化负担。

限量饮酒:饮酒需适度,不要贪杯,避免与猪内脏等高嘌呤食物同时大量摄入,有胰腺病史或慢性疾病者更应滴酒不沾。

“三高”人群特别注意

控制肥肉摄入:红烧肉、扣肉、肘子等脂肪含量极高,浅尝辄止,尤其是可见的肥肉

部分。

内脏要适量:猪肝、猪脑、猪肺、猪肠等胆固醇含量较高,高血脂患者需谨慎。

注意隐藏盐分:肉汤、菜汁中溶解了大量脂肪和盐,不建议用汤汁泡饭,这是隐形热量和盐分的重灾区。

此外,香肠、腊肉、血豆腐等在腌制过程中加入了大量盐,品尝一两片即可,避免多吃。

餐后平衡小技巧

运动消食:餐后散步或活动30分钟,帮助消耗多余热量。

茶饮解腻:多喝温水、淡茶水解腻,促进脂肪分解,但避免喝过多浓茶和高糖饮料。

饮食调整:下一餐增加粗粮、蔬果摄入,比如脐橙、橘子、草莓、猕猴桃等。维生素C能帮助解腻,促进消化,让身体更轻松。

刘惠

三类人吃蒜助控血压

近日,国际期刊《营养学前沿》刊发一项新研究称,吃蒜可能对控制高血压有一定作用,且在三类人群中效果更显著。

贵州省遵义市第一人民医院等机构的研究人员分析了541名52~71岁确诊高血压患者的数据。研究人员还基于年龄、体重指数(BMI)、性别、合并用药情况和合并症等多个维度进行了亚组分析。

结果显示,与常规治疗的受访者相比,服用大蒜制剂受访者的收缩压和舒张压分别平均下降4.21毫米汞柱和3.13毫米汞柱,且高密度脂蛋白胆固醇水平升高、炎症标志物降低。亚组分析显示,50~60岁、体重指数在18.5~24.9和30~34.9,以及基线收缩压在130~149毫米汞柱、舒张压在70~79或90~100毫米汞柱的这三类人使用大蒜制剂的获益更明显。另外,采用每日约2.4毫克大蒜提取物、持续8周的干预方案,血压降幅更显著。

研究者表明,大蒜可作为控血压的辅助手段,但它对特定人群更有效,不能替代药物,需遵医嘱个体化使用,且对高血压的总体影响可能有限。临床实践中,需考虑胃肠道不适等不良反应。

辛斌

煲汤药材放多少?

现代人越来越注重养生,药膳汤成了许多家庭的餐桌常客。但面对琳琅满目的养生药物,不少人犯了愁:放多少才合适?多了会不会有副作用?药膳的核心在于“膳”而非“药”,药食同源之物虽然安全性较高,但仍过犹不及。这里给大家一个参考标准,可灵活把握。

对于性味平和、口感较好的药材,如枸杞、大枣、山药、龙眼肉、百合、薏仁等,可单手自然抓取一把,约10~15克。

对于气味浓郁、过量易掩盖汤品本味的切片中药,如当归片、生姜片、甘草片、黄芪片、党参片、白芷片等,可取3~5片,约3~5克。

对于气味芳香、辅助调味或清火之品,宜少不宜多,如陈皮、砂仁、丁香、花椒、菊花、莲子心、玫瑰花等,可用拇指与食指轻轻捏起一小撮,约1~3克。

对于颗粒状药材,如莲子、山楂、茯苓等,取6~8粒即可,约5~8克。

需要提醒的是,煲药膳汤

除了用量要求,还有以下注意事项。老年人脾胃吸收能力较弱,用量应减少至常规的2/3;儿童体质娇嫩,用量为常规的1/3~1/2即可;孕妇需避开当归、薏仁等药材,可用莲子、山药等平和之物;易上火者,减少龙眼肉、大枣、黄芪等温性药材,增加莲子心、菊花、百合等清润之品。另外,家庭药膳的药材种类一次最好别超过3种,服用后若出现口干、上火、腹胀、腹泻等不适,应停止食用。

廖建萍

黑枸杞是滋补软黄金

不同于人参、鹿茸等峻补之品可能带来的“虚不受补”情况,黑枸杞性质平和,符合中医“缓补”原则,能给人体带来细水长流般的滋养。

滋补肾阴

黑枸杞入肾经,对腰膝酸软、头晕耳鸣、须发早白等肾阴不足症状有改善作用。适合长期熬夜、用脑过度的人群。

养肝明目

肝开窍于目,黑枸杞能通

过滋养肝血来改善视力疲劳、干眼等症状。现代研究证实,其含有的天然花色苷类物质,对保护视网膜健康有着积极作用。

改善内燥

对于阴虚引起的口干咽燥、消渴(类似西医里糖尿病的症状),黑枸杞能生津液、润脏腑,是温和的滋阴润燥之品。

平衡心神

心肾不交常导致失眠多梦,

黑枸杞通过滋补肾阴、交通心肾,帮助改善睡眠质量,且无安眠药的依赖弊端。

介绍一个食用黑枸杞的方法:取10~20粒黑枸杞,用60℃以下的温水冲泡,温饮。可反复冲泡至颜色变浅,最后连同果实一同吃下。用眼过度者,可加菊花;面色萎黄、气血不足者,可配红枣;易疲劳、免疫力低下者,可搭西洋参。

梁莹

饥一顿饱一顿易衰弱

近日,一项发表在《美国医学主任协会杂志》的新研究表明,年轻时每天不吃够三餐,老年期衰弱风险明显上升。

该研究纳入5063名65岁以上的老人。日本国立长寿医疗中心研究人员将每天进餐等于或少于两顿定义为缺食,分析青年期(25~44岁)和中年期(45~64岁)的缺食习惯与老年期衰弱的关系。结果显示:青年期和中年期的缺食习惯,可使老年衰弱风险分别增加64%和115%;即使从老年期开始规律吃三餐,中年期缺食仍与老年衰弱风险增加有关。研究人员表示,饮食和睡眠是人类赖以生存的两大生理需求,养成规律的饮食习惯对预防老年衰弱具有重要意义。

宁蔚夏

四种黑色食物强肾气

如果你总是被冻得瑟瑟发抖,即使裹成“粽子”也不管用,可能是寒气把肾的“火种”浇灭了。常吃四种黑色食物,帮你强肾气,提高御寒能力。

黑豆:补肾强筋,利水消肿。**黑米:**滋阴补肾,健脾暖肝。**黑木耳:**补益肾气,润燥通便。**黑芝麻:**补益精血,润燥养发。推荐食用“黑金粥”:将黑豆、黑米按照1:1的比例,提前用清水浸泡一晚。第二天早上再撒上一小把黑芝麻(10~15克),用电饭煲煮粥喝。

张玉