

春天推荐吃八种“黄金芽”

香椿芽 调理阳虚的“补阳高手”。它自带一股独特的香气,能温补脾肾阳气,特别适合早春时节手脚冰凉、腰膝冷痛的人群。同时,它富含维生素C、E和多种氨基酸,也是春季养肝的“好帮手”。

绿豆芽 清热降火的“灭火队员”。春天天气回暖,容易上火、口干舌燥,适量吃点绿豆芽,能帮助身体清内热。绿豆芽还能利水消肿,特别适合小便发黄、眼睛干涩、上火口腔溃疡的人群。

黄豆芽 健脾祛湿的“营养宝藏”。富含维生素和矿物质,能促进新陈代谢,是脾胃湿热、

便秘、高血脂等人群的理想食材。黄豆芽还有生发之气,能补气养血,适合气血不足、面色苍白的人常吃。

黑豆芽 疏肝理气的“大豆黄卷”。黑豆芽是黑豆的嫩芽,继承了黑豆活血、利水、祛风、解毒等多重优点,对于水湿内停、肝气郁结等人群是食疗佳品。

豌豆苗 脾胃虚弱的“调养高手”。味甘性平,能益中气、利脾胃,特别适合脾胃虚弱、容易消化不良、水肿的人群。

枸杞芽 滋阴降火的“明目好物”。性凉,对于肝肾阴虚或肝热引起的虚劳腰痛、视力模糊、眼睛干涩、发热烦渴、热毒疮

肿等症状有一定缓解作用。脾胃虚寒的人要适量食用,避免加重消化负担。

花生芽 营养翻倍的“长生果芽”。在正常发芽过程中,花生的维生素C含量大幅上升,蛋白质也略有增加,且更易被人体吸收。需要注意的是,花生发芽的环境也容易滋生霉菌,若发生霉变则不可食用。

花椒芽 辛香开胃的“营养黑马”。虽然花椒芽的维生素C含量中等,但维生素B₂含量丰富,是一般蔬菜的几倍甚至几十倍。此外,它还含有多种活性成分,其中麻味素具有麻醉、镇痛、杀菌等作用。 **陈晶**

适量食用亚麻子好处多

亚麻子被称为“超级食物”,每天适量食用,有助于控制体重、缓解便秘、降血脂、提高免疫力。

推荐一款亚麻子菌菇炒饭。适合人群:心血管疾病高危人群;大便干燥人群;需要减脂、控制体重的人群。制作方法:锅中放入少量橄榄油,炒香姜末、蒜末、洋葱丁,倒入鸡蛋液炒散、炒熟,放入杏鲍菇丁、蟹味菇丁,翻炒均匀后倒入杂粮饭,炒散、炒熟后放入彩椒丁、西蓝花碎,加盐、蒸鱼豉油调味,出锅前加入亚麻子粉,翻炒均匀即可。 **张可可**

金针鳗鱼汤滋养肝肾

给大家推荐一道时令养生汤——金针鳗鱼汤。此汤有清热利湿、活血解毒、滋养肝肾的功效。

取鲜金针菇、芦笋各150克,胡萝卜1根,鳗鱼1条。先将芦笋削去硬皮,洗净,斜刀切薄片。胡萝卜削皮洗净切丝,金针菇去头洗净。鳗鱼取肉切厚片,用适量精盐、料酒、花生油、淀粉、生姜丝拌腌30分钟,头和骨斩成段。然后,把鳗鱼头、骨和胡萝卜丝放进加有生姜片的热油锅中炒香(炒时倒点白酒),加入适量清水,大火煮沸10分钟。接着放入备好的鳗鱼片、金针菇、芦笋片,继续煮沸10分钟,撒上海菜段、生姜丝,最后加盐调味即可。 **蓝森麟**

给肿瘤患者推荐两个当季食疗方

肿瘤患者春季如何通过食疗养生呢?推荐以下食谱供大家参考。

川贝雪梨炖猪肺 取川贝10克,雪梨100克,猪肺约300克。川贝打碎,雪梨连皮切块、去核,猪肺切片后和盐搓揉挤去

泡沫洗净。将川贝、雪梨、猪肺加入适量清水一起煮至熟烂。此汤适用于调理因放疗后出现的口干咽燥、黏膜溃破、咳嗽咯血等不适。

牛奶蛋清莲子糊 取鲜牛奶250毫升,鲜鸡蛋2个,石莲子

100克,冰糖适量。鲜鸡蛋去黄留蛋清,石莲子去壳磨粉。先用适量水煮莲子粉成糊,放入冰糖调味,再加入牛奶及鸡蛋清拌匀,煮沸即可服用。适用于调理因化疗出现的眩晕、疲乏等不适。 **蒋梅**

三种典型忌口方式得不偿失

一些忌口知识虽广为流传,但其实不少是错误的。下面这三种忌口方式,就是典型的错误观念。

血脂高忌肉类

为了控血脂,很多人把肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部纳入忌口清单中。其实,这并不利于疾病好转,反而会因营养不良加重器官的衰竭。即使血脂异常,也应适量食用动物性食品,优先选择鱼虾、禽肉等。

感冒时忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能

吃鸡蛋,否则会加重病情。其实,这种担心是多余的。感冒时吃鸡蛋,的确会使体内产热增多,但这种热量的影响是微乎其微的,不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。相反,感冒发烧时,人体能量消耗较大,抵抗力下降,适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物,对身体的恢复是有好处的。

患糖尿病忌口水果

如果近期血糖控制不平稳,最好先不要食用水果。如果空

腹血糖控制在7毫摩尔/升以下,餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下,糖化血红蛋白控制在7.0%以下,满足这三个条件时是可以食用水果的。具体来说,糖尿病患者每天可吃净重150~200克的水果。常见水果中,西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等,含糖量相对较少。为了安全起见,可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖。 **于康**

“白发网瘾族”可常喝养眼茶

时下,“白发网瘾族”大量涌现,而经常刷手机,难免会出现眼红、眼干等不适。给大家推荐几款养眼茶。

杞菊茶 取枸杞5克,菊花3克,加入茶叶(口淡的人加普洱或红茶,口干口苦的人加绿茶)适量一起泡茶即可。每天一次,可多次续水。

灵芝茶 取灵芝3~5克,西

洋参5克,三七片3克,加普洱或绿茶一起冲泡即可。每天一次,可多次续水。适用于中老年人,高血压、高血脂、高血糖患者等。

陈菊翁茶 取陈皮一小片,水翁花10克,菊花3克,加入适量绿茶一起冲泡即可。每天冲泡一次,可多次续水。这些食材中,水翁花气微香,味苦微甘,性凉,有清热生津、消滞利湿的功

效。此茶饮可用于熬夜、酒后、触屏一族;经常眼红、眼干涩、眼分泌物多,伴有头昏脑涨、食欲不振,胃胀、舌苔厚者也可饮用。

值得提醒的是,喝茶要注意避免醉茶。醉茶多因空腹喝茶,尤其是喝过量的浓茶。出现醉茶时,常常会出现头痛、心慌、恶心、手足颤抖等现象,严重者甚至会出现惊厥、抽搐。 **黄仲委**

肾不好别吃杨桃

患有肾病综合征的金小姐因贪吃杨桃而导致肾病复发,患有尿毒症的李大爷因为贪吃杨桃差点要了命。这是为什么呢?

对肾衰竭患者来说,杨桃可能是“毒品”,中毒后可引发顽固性呃逆、肢体麻木、肌力下降、思维紊乱、癫痫发作、嗜睡、昏迷、血尿等症状。由于其毒性影响人群较窄,并未引起人们广泛的注意。

近年来,国内外已有文献报道慢性肾病患者食用杨桃中毒的病例。很多医生的病例中也曾出现因食用杨桃而导致肾病加重的情况。比如,原发性肾病综合征吃杨桃后易复发,腹膜透析及血液透析的尿毒症患者食用杨桃后易中毒昏迷,甚至有部分儿童吃杨桃后出现血尿症状。这可能与杨桃中含有刺激性神经毒素有关。建议肾病患者或有过肾病史的人不要吃杨桃。 **董飞侠**

声明

本人程佩瑶为沈阳市铁西区兴工北街64甲1(809)的现任产权人(房主),经核查该地址有原住户吴永禄、吴玥蒙、申惠兰、程敬玲户口尚未迁出,请于10日内将户口迁出,逾期不迁将按沈阳户籍政策相关规定执行,特此声明。 **声明人:程佩瑶 联系电话:13604060778**