



M 美食

冬吃莲藕好处多
推荐一款食疗方



莲藕是常用食材之一。李时珍在《本草纲目》中称藕“医家取为服食，百病可却”，可见莲藕的食疗功效之大。

广州医科大学附属中医医院同德围分院妇科禹安琪副主任给大家推荐了一款冬季莲藕食疗方：

莲藕排骨汤

原料：莲藕2节，猪脊骨500克

做法：猪脊骨洗净切段，飞水待用；莲藕洗净，滚刀切块，姜3片，一同置于汤锅，放清水没过原料，武火煮开后改文火煲一个钟，待肉熟藕粉，加盐调味即可食用。

功效：补中益气、健骨生肌。主补五脏、消食止泻。 ■ 据《广州日报》

X 新说

想变得更聪明？常吃花生



不久前发表的一项日本研究表明，吃花生有助于预防中风和心脏病。

近日，一项研究提示，对于健康年轻人来说，经常吃花生或花生酱，能改善记忆力和缓解压力。

该研究还发现，花生的这种作用可能与花生多酚摄入量以及粪便中短链脂肪酸、超长链饱和脂肪酸水平升高有关。

这项研究将63名18至33岁的健康年轻人分为三组，其中21人每天吃25g烤花生（烤花生组），23人每天吃32g花生酱（花生酱组），其余19人每天吃32g用花生油做成的无多酚类和纤维的对照酱（对照组），干预6个月。

结果显示，与对照组相比，烤花生组受试者的焦虑评分明显降低。与基线相比，烤花生组和花生酱组受试者的即刻记忆力均明显改善，焦虑和抑郁评分均较低。

进一步分析表明，烤花生组和花生酱组受试者的记忆力和压力反应与花生多酚摄入量以及粪便中短链脂肪酸、血浆和粪便中的超长链饱和脂肪酸水平均显著相关。 ■ 据《北京青年报》

盘点一条鱼的营养
不同部位营养成分不一！



鱼肉是非常健康的食品，属于优质蛋白质、低热量食物。鱼肉中含有大量维生素、微量元素以及核黄素和尼克酸等，含有的不饱和脂肪酸能保护心血管健康。鱼不同的部位营养成分不一样，吃法也大不同，不妨来了解一下。 ■ 据家庭医生在线

鱼各个部位都有什么营养？

1.鱼头 鱼头中含有DHA和EPA，这属于Ω-3多不饱和脂肪酸，有益于儿童神经系统以及大脑发育。不过鱼头易沉积有害物质，因此应远离含汞太高的鱼类，如剑鱼和金枪鱼。

2.鱼皮 不少人喜欢鱼皮，因为口感滑腻，不过应选择污染较小的鱼，如带鱼、小黄鱼以及秋刀鱼等。

3.鱼刺 鱼刺中含有丰富的钙和锌等矿物质，直接吃难以被吸收和利用。不妨把鱼放在锅中加醋大火熬汤食用，能获得足量的微量元素。

4.鱼籽 鱼籽中含有大量卵磷脂，有益于神经系统发育。不过卵磷脂属于脂肪的一种，吃太多的话易造成身体肥胖，因此应适当控制鱼籽摄入量。

5.鱼眼 不少人认为吃鱼眼能明目，不过效果并不是很显著。其中含有的Ω-3脂肪酸确实有益于视网膜健康，不过含量很少。

6.鱼鳃 鱼鳃是鱼的呼吸器官，其中含有丰富的铁。此部位易受到有害物质污染，若喜欢吃鱼鳃，应远离含汞太高的鱼类，如旗鱼、剑鱼和金枪鱼等。

7.鱼鳞 鱼鳞中含有胶原蛋白，然而胶原蛋白并不是优质蛋白质，进入人体后可被消化分解成氨基酸或肽类，根本不会转化为真正的胶原蛋白，也就是说无法起到美容养颜效果。

8.鱼膘 民间流传，鱼膘能催乳和美容养颜以及滋阴补血，其实这是错误的认知。不过鱼膘可以吃，必须用清水冲洗干净后再炖。

9.鱼胆 大多数鱼鱼胆中有毒，如鲤鱼、鲫鱼、草鱼和青鱼等，所以鱼胆不能吃。

温馨提示

总而言之，适量吃鱼有益于身体健康，不过购买鱼时一定要谨慎。不能选择重量太大或太小的，太小的鱼还没有完全发育成熟，肉质不鲜嫩且鱼刺多；太大的鱼存活时间长，体内可能积聚太多有害物质。另外，挑选鱼时也要看一看鱼眼是否饱满，鱼眼饱满突出、清澈透明且有弹性，说明鱼较新鲜。其次看一看鱼鳞，新鲜的鱼有透明的粘液，鳞片有一定的光泽。

D 前沿

研究发现：
多做家务竟可提高记忆力

据英国《泰晤士报》网站11月23日报道，一项研究发现，保持敏锐记忆力的关键在于多做家务。

这篇论文发表在《英国医学杂志·公开》期刊上。研究人员对新加坡近500名成年人进行了测试，以确定他们的身体和认知健康状况。

他们把研究对象分为两个年龄组：21岁至54岁，平均年龄44岁；65岁至90岁，平均年龄75岁。

报道指出，记忆力测试和身体测试的结果表明，家务劳动与提高脑力和身体能力有关，但这一联系只存在于老年人组。

报道称，与从事较少家务的人相比，65岁以上从事大量轻型家务或繁重家务的人，其认知能力分别高出8%和5%。在从事较多繁重家务的人当中，从坐着到站立的速度要快8%，平衡能力要高出23%。 ■ 据《参考消息》

S 释疑

如何健康吃辣椒



吃辣对身体有一定的好处：辣椒性热味辛，对于胃寒所导致的气滞、腹部胀痛、手脚冰凉，适当食用辣椒能够温中散寒。辣椒入脾经和胃经，食欲不振、消化不良、恶心呕吐的人，适当食用辣椒，有很好的下气消食、健脾开胃的作用。

虽然吃辣对健康有好处，但是必须健康地吃辣才行。吃辣应注意以下几点：

1.注意辣椒食用量 鲜辣椒每次100克以下，干辣椒每次10克以下。一般可按照膳食指南推荐每人每天吃300~500克蔬菜的标准，将新鲜辣椒摄入量控制在50~100克。但要注意量力而行，不能为吃辣椒而吃。

2.最好选鲜辣椒做的菜 鲜辣椒的营养更丰富，“火力”也小一些。鲜辣椒经过高温烹炒，辣味会有所减轻。烹调前先把辣椒放在醋里泡一会儿，或在烹调辣菜时加点醋，也可缓解上火。

3.搭配食材很重要 如果菜中已经放了辣椒，就别再放花椒、大料、桂皮等热性调料了，否则“火上加热”，更容易上火。配些凉性食物就能起到“中和”作用，清热去火。鸭肉、鱼肉、苦瓜、莲藕、荸荠、莴笋等都是凉性食物，是辣椒的最佳搭档。

4.注意烹调方式 高油高盐爆炒会抵消辣椒的防病作用。所以，吃辣椒时最好少油、少盐、少糖。

5.吃辣时要多喝水或汤 吃辣容易引起咽干唇裂等症状，更要注意补充水分。菊花茶、酸梅汤等是最好的“灭火器”。喝杯酸奶或牛奶，不仅可以解辣，还能清热。

6.吃辣后多吃酸味水果 酸味水果含鞣酸、膳食纤维等，能刺激消化液分泌，加速肠胃蠕动，帮助滋阴润燥。山楂、柚子、柑橘、苹果和梨等都是不错的选择。

■ 据《大河健康报》

常捏眼角可润目

将拇指和食指放在两眼内眦处，闭气后轻轻捏按，连续做3~5次；然后将双手食指、中指张开呈Y字型，分别放在双眼内眦和外眦处，轻轻按揉30次。可养肝明目、益血调气，能放松眼肌、缓解视疲劳、保持视力，改善眼干涩、酸困、发痒等不适。 ■ 据《中国家庭报》

痛风发作早期可冰敷

痛风急性发作时，关节红肿、热痛，冰敷可缓解组织对疼痛的敏感性、缓解微循环及周围组织的渗出和肿胀，从而减轻疼痛。冰敷疗法应在急性痛风发作早期进行，且时间不宜过长，不能反复多次进行。

■ 据《老年日报》

穿袜子睡觉入睡更快

双脚的温度跟睡眠质量密切相关，穿袜子睡觉可以使双脚保持一个较高的温度，有利于快速入睡和提高睡眠质量。穿袜子睡觉，可以让你缩短15分钟进入梦乡，夜间醒来的次数也会少得多。袜子要选舒适透气宽松的，以免阻碍脚部血液循环。 ■ 据《健康咨询报》