



这是一颗“能豆子”

健脾、稳糖、护血管，全家都能吃！

鹰嘴豆被称为“胜过牛肉的豆子”，蛋白质含量与牛肉接近，但其优势在于“轻负担”——脂肪含量远低于肉类，且富含膳食纤维，既能提供优质蛋白，又不易引发血脂波动。

从消化吸收看，牛肉的氨基酸评分更高，但鹰嘴豆可通过与其他蛋白源（如大豆）搭配（1:1打豆浆），将氨基酸评分提升，媲美牛肉。

鹰嘴豆核心功效

健脾养胃

中医认为，鹰嘴豆味甘性平，归脾、胃、肾经，“补而不燥，润而不寒”。春季阳气生发，肝气易旺克脾土（影响脾胃运化），此时用鹰嘴豆健脾养胃，可避免“肝木乘脾”。

稳糖、降脂护血管

控糖：鹰嘴豆的抗性淀粉、慢消化淀粉含量较高，这种淀粉能抵抗小肠消化，让葡萄糖缓慢进入血液，减少对胰岛素的需求，同时其含有的黄酮类、皂苷类物质，能协同降低血糖，是天然的“控糖食材”。鹰嘴豆粉及提取物，对降低血糖有明显帮助，其中皂苷、黄酮也有辅助控糖的作用。

降脂护血管：鹰嘴豆不含胆固醇，且大部分脂肪都是对人体有益的不饱和脂肪酸，其中亚油酸是人体必需的多不饱和脂肪酸，能降低血液中的胆固醇和甘油三酯，预防动脉粥样硬化；另外，它含有的β-谷甾醇，还能降低血清胆固醇水平和冠心病发病率，辅助保护血管，适合中老年人春季养生。

补营养、强免疫

春季阳气生发，人体对营养的需求增加，而鹰嘴豆是“营养全能王”，能一站式补充春季所需营养，为阳气生发提供充足动力。

鹰嘴豆食用推荐

替代部分主食：与粳米、小米等煮杂粮饭，降低升糖负荷；

豆浆：搭配大豆，1:1打豆浆，提升蛋白质吸收率；

创意吃法：磨粉掺入主食、做鹰嘴豆泥/酱或罐头拌沙拉。

美食推荐

鹰嘴豆健脾羹

【功效】此羹健脾和中、补中益气，尤其适合春季春困乏力、脘腹胀满、大便溏稀者，可作为部分主食替代，温和调养中焦。

【食材】鹰嘴豆30克（提前泡8小时）、山药50克（去皮切块）、粳米15克、小米15克、芥蓝少许。

【做法】

- 1.泡好的鹰嘴豆与粳米、小米入锅，加清水大火煮沸，转小火煲20分钟；
- 2.加入山药块，继续煲15分钟至豆软米糯；
- 3.放入芥蓝碎，搅拌后小火煮2分钟即可。

温馨提示

虽然鹰嘴豆好处多多，但并非人人适合，这3类人食用时需谨慎：

1.消化功能极差者：

建议少量尝试，每次不超过20g，煮至软烂后食用。

2.豆类过敏者：

鹰嘴豆属于豆类，对大豆、扁豆等豆类过敏的人，大概率也会对鹰嘴豆过敏，这类人群禁止食用。

3.正在服用降糖药、降脂药的人群：

鹰嘴豆本身有辅助控糖降脂的作用，与药物同服可能会增强药效，导致血糖、血脂过低，建议食用前咨询医生。 星报综合



春季老人养生饮食注意事项

1. 营养均衡：春季应保证摄入各类营养物质，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。可适当增加优质蛋白质的摄入，如瘦肉、鱼类、豆类等；多吃新鲜蔬果，补充维生素和膳食纤维；适量摄入谷物，提供能量。

2. 食物选择：宜选清淡易消化的食物，如小米粥、软面条等。多吃具有养肝作用的食物，如菠菜、芥菜等。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，减少对肠胃的刺激。

3. 烹饪方式：采用健康的烹饪方式，如蒸、煮、炖等，减少油炸、油煎。这样既能保留食物营养，又能减少油脂摄入。

日常老人要注意饮食规律，定时定量进餐。若有基础疾病，饮食应遵医嘱合理调整，确保营养摄入既能满足身体需求，又有助于病情稳定，促进春季健康养生。 星报综合

11岁女孩近视暴涨125度

医生：家长这个错误决定害了孩子

星报讯（记者 马冰璐 通讯员 吕平）最近，11岁的萌萌（化名）来到合肥市第三人民医院眼科复查，复查结果却让家长追悔莫及：寒假前散瞳验光确诊真性近视75度，在短短一个假期后竟狂飙至200度。合肥市三院眼科副主任医师吕平表示，这背后是一个在家长中极为普遍的错误观念——“孩子度数低，戴上眼镜就摘不掉了”，恰恰是这个决定，成为了近视快速加深的“加速器”。

寒假前，萌萌因看黑板模糊第一次到医院检查，经散瞳验光确诊为75度真性近视。接诊的吕平跟萌萌妈妈建议需要配戴眼镜进行矫正，以减轻眼睛的调节负担，控制度数增长。然而，萌萌的妈妈坚信“眼镜越戴越深”“能不戴就不戴”，拒绝配镜建议，认为孩子“眯着眼也能看清”，也就不了了之。

谁也没想到，这个决定埋下了隐患。寒假期间，萌萌居家时间大增，线上课程、作业、娱乐都离不开电子产品，户外活动却严重不足。开学后，萌萌反映视力下降更快，看黑板模糊。复查结果如同晴天霹雳：度数暴涨125度，眼轴也明显拉长。“眼轴每增长1毫米，近视就加深约250-300度，这个过程是不可逆的。”吕平的解释让家长懊悔不已。

专家提醒，一旦散瞳验光确诊为真性近视，应在医生指导下科学佩戴合适度数的眼镜。生活中要严控电子产品使用（单次使用不超过15分钟，每天累计不超过1小时，每用眼20分钟后，看20英尺（约6米远处）20秒，养成良好的坐姿习惯，坚持户外活动，同时要注意定期复查，家长应摒弃“近视戴镜有害”的陈旧观念，树立“早发现、早干预、早控制”的科学防控意识。



健康提醒

老年人适宜的运动时间是什么

老年人适宜的运动时间应控制在早晨8点至10点或下午4点至6点，避免气温过高或过低，同时根据自身健康状况调整运动时长。早晨空气清新，氧气充足，适合进行轻度有氧运动，如散步、太极拳等；下午体温较高，肌肉柔韧性好，适合进行力量训练或伸展运动。老年人运动时需注意循序渐进，避免剧烈运动，每次运动时间控制在30-60分钟，每周坚持3-5次，同时配合合理的饮食和休息，以达到最佳健康效果。

1.早晨8点至10点适合进行轻度有氧运动。早晨空气中氧气含量较高，污染物较少，适合老年人进行户外活动。散步、太极拳、八段锦等运动强度适中，能够促进血液循环，增强心肺功能，同时不会对关节造成过大负担。运动前需做好热身，避免肌肉拉伤。

2.下午4点至6点适合进行力量训练或伸展运动。下午时段人体体温较高，肌肉柔韧性好，适合进行一些增强肌肉力量和改善身体柔韧性的运动。如使用轻量哑铃进行上肢训练、靠墙深蹲锻炼下肢力量，或进行瑜伽、普拉提等伸展运动，有助于提高身体平衡

性和灵活性。

3.运动时长和频率需根据个人健康状况调整。老年人运动时间不宜过长，每次控制在30-60分钟，每周坚持3-5次即可。运动过程中需注意心率变化，保持在最大心率的60%-70%为宜。运动后需进行适当放松，避免肌肉酸痛。

4.运动时需注意环境温度和身体状况。避免在气温过高或过低时进行户外运动，防止中暑或受凉。患有慢性疾病的老年人需在医生指导下选择适合的运动方式，如高血压患者应避免剧烈运动，糖尿病患者需注意运动前后的血糖监测。

5.配合合理饮食和休息，提升运动效果。老年人运动后需及时补充水分和营养，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鸡蛋、牛奶、蔬菜水果等。保证充足睡眠，有助于身体恢复和机能提升。

老年人坚持规律运动有助于增强体质、延缓衰老，但需根据自身情况选择适宜的运动时间和方式，循序渐进，量力而行，同时注意运动安全和营养补充，才能达到最佳健康效果。