

吃粽子注意事项

一年一度的端午节马上来临,也是人们食用粽子的高峰时期,小编特别提醒在选购、贮存、烹煮和食用粽子时,应当注意以下方面:

一是通过正规可靠渠道购买并保存相应购物凭证,要看清外包装上的相关标识,如生产日期、保质期、生产者名称和地址、成分或配料表、食品添加剂、食品生产许可证编号等标识是否齐全;查看包装是否完整或真空包装是否漏气胀袋、散装粽子有没有变质;不要购买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品,不要购买超过保质期的产品。

二是对于真空包装类和速冻类粽子,购买后按照标签所示方式保存,并按照标示食用方法加工食用。散装粽子注意适量买入,最好是现吃现买,避免粽子变质。生熟粽子分开贮存,打开的粽子放在室温下不得超过2小时。

三是食用前应洗净双手,冷藏或冷冻过的粽子,要彻底加热,吃剩的粽子不要反复加热,不要食用馅料已发酸、发苦或口味不正的粽子。

端午出游自驾

三个不得不知的急救知识

端午假期是出行好时期,不少人带上家人和孩子来场说走就走的自驾旅行。小编为大家整理了自驾游应了解的急救知识,快来看看!

准备压舌板和热水袋

有些自驾游的人习惯就地取材,就地做饭,一旦卫生方面出了问题,就容易食物中毒,对中毒不久而无明显呕吐者,可用压舌板刺激其舌根部的方法催吐,或让中毒者大量饮用温开水并反复自行催吐,以减少毒素的吸收。此外还可以准备一个热水袋,遇到发烧可以装凉水降温,遇到扭伤也可以装凉水冷敷,遇到胃肠不适可以热敷后背或胃部。止血带、常用消化药和退烧药也要及时准备好。

收拾好杂物

自驾游前要收拾好车内、身上、后排座椅上杂物,一旦紧急刹车,杂物也会变成“重磅炸弹”重击驾驶员,还可能造成严重的意外伤害。

多动动腿

专家提示,在乘车期间做下肢防栓运动操:双腿肌肉绷紧、放松交替,20次为一个周期,每15分钟做一个周期;双足部背伸,然后双足部向下踩,每一动作均持续两秒钟,20次为一个周期,每15分钟做一个周期。这种预防下肢静脉血栓的方法虽然简单,但对于长时间乘车的人来说,放松和防栓作用十分有效。

除此之外,吸烟和喝咖啡会对判断能力、分析能力产生负面影响,尽量避免。为了行车安全,还不要服用解热镇痛药和某些抗过敏药。

编者按:端午节是中国的传统佳节,在这几天,人们会在门口挂上菖蒲、蒿草、艾叶驱邪,喝雄黄酒、五加酒,吃粽子,挂香囊。粽子怎么吃最健康?这些古老习俗蕴含着哪些养生奥秘?我们为您揭开谜底。

端午粽香

【饮食篇】

端午节怎么吃粽子不发胖?

粽子有哪些营养成分在里面呢?粽子主要原料糯米的GI(升糖指数)为87,属于高GI食物,容易快速升高血糖。根据种植地域等的不同,糯米的纤维含量差异较大,在0.8%到2.8%之间,理论上来说,适量进食可缓解便秘,但是煮熟后的糯米,也就是粽子,粘性较大,多食反而不利于消化。

怎么吃粽子不发胖?

大家知道粽子有很多的营养,也含有不低的热量,爱吃的小伙伴不要担心,只要讲究了粽子的吃法,自然不会发胖的。

1、选择低糖低油的粽子

现在市场经济不断发展更新,卖的粽子各种口味都有,而面对这些粽子时,想要不发胖的就选低糖低油的。这种粽子不仅健康,还避免过高的摄入量使人们肥胖。

而市场出售当中,纯糯米的粽子是适合人们,如果举得纯糯米没什么味道,在吃之前粘点蜂蜜,口味不错。不过,自己亲手包的比市场卖的更营养健康,如果家庭允许的情况下,那端午节那天可以自己

动手,一家人感受包粽子的乐趣。这样的粽子吃起来最健康,不容易发胖。

2、控制吃粽子注意数量

大家都知道粽子热量是很高的,即使是纯糯米的粽子,它的热量也不低。所以端午节吃粽子一定要注意数量,不要吃太多。害怕发胖的人群,无论为了身体,还是健康,每天吃粽子数量应该控制三个以内。

3、避免晚上吃粽子

大家都知道粽子主要是糯米,糯米是最难消化的。而消化一个粽子的糯米量,需要很长时间,甚至要几个小时。消化粽子也会刺激更多的胃酸分泌,对胃的伤害是很大的。到9点后,人体脂肪是快速快速囤积时期。人们吃进去的食物不能完全消化,而对难消化的粽子来说,晚上时避免吃粽子。如果要吃,选择在早上或下午吃,这样可以很好避免肥胖发生。

4、给粽子加点料

不同的粽子热量也不一样,如果担心吃粽子发胖,可以在粽子里加入杂粮、素食等食物。

怎么吃粽子不发胖

习俗暗藏养生精髓



粽子食用有讲究 并非人人适宜吃粽子

心血管病患者 粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

老人和儿童 粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

胃、肠道病患者 粽子蒸

熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。

糖尿病患者 粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒。

总之,提醒大家,粽子虽然美味,但一定要安全适量,在享受美味的同时,过个轻轻松松、肠胃无负担的端午节。

【养生篇】

端午节习俗暗藏中医养生精髓

糯米粽子为养胃清火而来

无论南北方,端午节被大众广为继承的习俗一定是吃粽子,为什么要吃粽子呢?“端午时节,气候特点是潮热难耐,人们普遍食欲不佳。在这个节气里吃粽子,不仅健脾养胃,还清浮火。”专家介绍说,传统的粽子主料是糯米加大枣,粽叶一般都用苇叶。在中医里,糯米味甘、性温,入脾、胃、肺经,粽子中的糯米一般都煮得很软,适量食用对健脾养胃有很好的功效。而苇叶等材料都具有较好的药用价值,苇叶有清热解暑的功能,经过长时间的蒸煮,粽叶内的有效成分可与内馅部分的营养融为一体,相得益彰,增强粽子的补益作用。大枣具有补气养血的作用。如果在粽子里加些莲子,可以健脾除湿;加些小豆,可以消肿。

艾草是为抵抗疾病而挂

端午节为什么要悬挂艾草呢?专家介绍,端午时节,采集艾叶、菖蒲挂在门楣和窗户上的习俗,是取其避邪的寓意。其实,艾叶与健

康也有着很紧密的联系。艾草早在我国古代就是重要的药用植物,具有特殊气味,驱虫的效果很好,而且属性辛温,能净化空气、有芳香通窍的作用。中医常以艾叶或艾条来做针灸或草熏,可通畅全身的气血,提升免疫力,祛风除湿,活血化瘀。此外,用干的艾草泡手泡脚,可以去湿驱寒。

咸鸭蛋为滋阴清肺而生

端午节也是咸鸭蛋热卖的节日,在很多人的记忆里,小时候端午节氛围浓厚,一大清早闻着粽香起床,而在煮粽子的锅里,一定会一起煮上咸鸭蛋、鸡蛋,伴着粽叶的香味,这些蛋似乎也格外增添了香气。除了吃粽子,端午节为何要吃蛋呢?张奎军介绍,这也是顺应节气的饮食。在中医里,鸡蛋黄是一味滋阴的药物,具有清热解暑的作用,而鸭蛋本性偏凉,味入心,具有滋阴清肺的作用,在阳气旺盛的时节,可以帮助祛除体内

的湿热。

赛龙舟是为了气血通畅

端午节习俗还有与运动有关的,就是赛龙舟这样的项目。张奎军介绍,端午时节是一年中阳气至盛的时段,天气较闷热,人容易烦躁忧郁。夏季养生,除了药物、食疗及平和心态外,也应同时加强运动。划龙舟能使全身气血畅通,可增益心肺功能,调理脾胃代谢,忧郁情绪也随之化开。运动时还可以分散注意力、忘掉不快,我们可以用这些“快乐因子”让身体更健康!

