



粽子全身都是宝

首先包裹粽子的叶子多是竹叶或苇叶。竹叶具有清热除烦、生津利尿、止惊悸、退虚热的作用,苇叶性平,味甘、涩,入肺、胃经,有清热解毒、凉血通淋之功,唐山市中医医院脾胃病科副主任朱叶珊介绍,中医认为,端午节后,进入夏季最热的月份,上火、中暑现象容易发生,而此时期常用竹叶和苇叶,可以起到解暑除烦的效果。芦苇叶、竹叶是名副其实的一次性绿色食品包装。一经高温蒸煮,不仅为食物增添一种清香之气,其中的营养物质也充分地浸透到食物中了。

粽子的主料是糯米,营养丰富,含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B2等营养成分,具有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒等作用,《本草经疏》就有记载:“糯米补脾胃,益肺气之谷。脾胃得补,则中自温,大便亦坚实。温能养气,气充则身自多热。”

作为辅料的红豆、大枣,也是非常营养的,红豆能清热解毒、淡渗利湿,大枣更是药食同源的宝贝,味甘,性温,归脾、胃经,有补中益气、养血安神、缓和药性的功能。

习俗蕴含养生之道

熏艾叶,驱蚊虫

民谚说:“清明插柳,端午插艾。”艾草,作为中医常用到的中草药,性温,具有散寒除湿、温经止血等功效。同时,它的茎、叶都含有挥发性芳香油,可驱蚊蝇,净化空气。研究表明,艾叶烟熏时产生的烟气,可抑制病毒和细菌在空气中传播,且对人无害。除了熏制,将艾叶捣成绒,制成艾条、艾柱,外灸能散寒止痛,温煦气血。需要提醒的是,有鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人,要慎熏艾叶,以免引起过敏而使病症加重。

佩香囊,避瘟病

佩香囊,是端午节传统习俗之一。专家表示,为了清香、驱虫、避瘟,香囊中常会填充一些具有“芳香辟秽”功能的中药,如丁香、白芷、藿香、紫苏、薄荷等。它们都含较强的挥发性物质,可以提神醒脑、振奋精神、舒筋顺气、通九窍、防瘟病。如今,市面上销售的香囊成分不尽相同,无论哪种,选购时都应有所鉴别、取舍。过敏体质的人,还是不佩戴为好。此外,孕妇应慎用香囊。

饮药酒,祛湿邪

提到端午节饮酒,给人印象最深的非“雄黄酒”莫属。但专家提醒,雄黄酒有毒类中药,会对肝脏造成损伤,一般不建议直接饮用。可用黄酒和五加酒代替。中医认为,黄酒属温性,生饮可治疗天热引起的厌食、烦躁等;热饮可缓解风湿性关节炎、腰酸背痛及手足麻木等。五加即五加皮,味辛、苦,性温。将其切丝,与白酒一起盛入容器浸泡10天左右即可饮用。不过药酒虽有防治疾病的功效,但并不适合所有人,如妊娠和哺乳期的妇女、酒精过敏者,患有肝肾疾病的人不宜

饮用。

划龙舟,练腰肌

端午划龙舟是民间最为传统的习俗之一,不仅有趣好玩,极具观赏性,而且锻炼身体的效果非常好,尤其对久坐不动的上班族一族更有益。专家认为,划龙舟对久坐族改善腰肌劳损、肌肉僵硬,以及椎间盘等健康问题,能起到非常好的作用。

端午习俗蕴含哪些养生奥秘?

食用禁忌要知道

不宜食用凉粽子?糯米中的淀粉支链在加热以后及冷却以后的形态不同,糯米食品冷了以后,淀粉分子会增大,导致难以消化,让人感觉到滞胀。对有胃病的人来说无疑是雪上加霜。

不宜作为一餐当中的唯一食品吃粽子一定要配一些菜。这样就不会有这么强的饥饿反应。吃粽子时最好能同时喝茶水,可帮助吞咽和消

化,同时,吃粽子时最好搭配一些蔬菜、水果,最好是凉拌菜,这样可增加纤维素的摄入,而维生素本身就是一种消化酶,可促进粽子的消化。白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。中医认为,萝卜味辛、甘,性凉,入肺、胃经,有通气、去积食的作用。对于老人、小孩和消化不良的人来说,吃粽

子的时候搭配上白萝卜汤是最好的选择。

不要一次吃得太多粽子不要一次吃得太多也不要空腹吃。因为糯米在胃里停留很长时间,会刺激胃酸分泌增加,可能导致有慢性胃炎、食道炎的患者宿病复发。粽子黏度高、缺乏纤维质,不易消化,而夜间人体消化功能减退,所以建议睡前两小时最好别吃粽子。

并非人人适宜吃

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。

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。

包粽子 端午味更浓

粽子的品质很大程度上取决于粽子的原料,如糯米的产地、馅料的质量、粽叶的成色。在菜市场、超市可以买到干粽叶。在买粽叶时,要注意正常干

粽叶应该是黄绿色或黄褐色,不要购买颜色碧绿鲜艳的粽叶。买回来的干粽叶,先用清水浸泡一天,放进开水锅中煮一下,既能消毒,又能令粽叶变得柔韧不易破损。糯米是包粽子的主要食材,长粒糯米和短粒糯米都可以,长粒糯米比较黏,短粒糯米则比较香。在馅料选择时也应特别注意馅料的品质。



包粽子的基本功

1、咸肉粽和视水粽的顶部是锥形的,在包扎粽子时要注意,保留好顶部的角(在正式包之前可以用两张白纸进行多次的训练)。

2、包扎咸肉粽和视水粽时要注意,水草在绑紧的时候,是先绑紧锥角的一边,然后再跨过锥角,绑另外一面,这样交叉绑上两三个圈就可以了。

3、煮好的粽子必须捞起来,不要放在水里,以免变质。

4、视水粽等甜类的粽子,冷冻后都可以食用;但是裹蒸粽等咸类的粽子煮熟保存后,要煮熟、热透了才好吃,因为这样可以保证咸类粽子的风味。

选粽子 攻略都在这

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,并严格按照食用方法加工食用。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。

色泽鲜绿的粽子要慎买

可通过三种方法辨别粽子的质量:一看外观,染色粽叶具有均匀的青绿色,表面色泽光鲜,看上去很诱人,而原色粽叶颜色发黄发暗;二是闻味,染色粽叶包装的粽子煮熟后,粽子的清香味不足,甚至反而会有淡淡的硫磺味道;三辨煮水,由于经过化学处理,返青粽叶的颜色相对稳定,加热后水的颜色变化不大,或呈轻微绿色,绿色明显者其化学原料含量高。而原色粽叶加热后,水的颜色则会呈现淡黄色。

