

秋吃萝卜赛人参！ 咋选？咋吃？



吃白萝卜可化痰

白萝卜含水分90%以上,可促进胃肠蠕动,促进大便排出。中医认为萝卜性凉,可化痰清热。应提醒的是,白萝卜最好生吃或凉拌,而且萝卜皮中矿物质和维生素的含量也较高,食用时最好不要丢弃。

吃胡萝卜能长个

胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外,这种物质还是骨骼正常生长的必需物质,对促进婴幼儿的发育具有重要意义。胡萝卜最好要熟吃,由于它里边含有脂溶性维生素,生吃可造成大部分胡萝卜素不能被人体吸收。最好将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食,以提高胡萝卜素的吸收率。

吃青萝卜可利尿

青萝卜上部甘甜少辣味,至尾部辣味渐增,极耐贮藏。它性微凉,味甘,顺气利尿的效果很好,是典型的生食品种,也称“水果萝卜”。

红心萝卜能减肥

这种萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后易产生饱胀感,有助于减肥。它还富含花青素,具有抗氧化功能。含有这种色素的蔬菜,经酸渍后可使其颜色更加鲜红。红心萝卜最好是凉拌食用,选购时也要挑水分多的。

如何挑出一根好萝卜

白萝卜

身体修长、皮肤滑嫩、体重偏大的较好。如果怕买到糠心的,可以把萝卜缨折断看一下,若里面没有水分,说明萝卜糠了。

心里美萝卜

要挑个头大、外表光滑、分量重、根细长呈紫色的,这样的水分多,而且口感偏甜。心

里美萝卜根的颜色越紫,里面的瓤越红,花青素也越多,保健作用越强。

卫青萝卜

它水分足、脆甜,吃起来像水果,所以又叫“水果萝卜”。口感好的卫青萝卜有以下几个特征:体形为圆柱形,萝卜缨为青绿色,外表光滑,表皮颜色青的多、白的少。

萝卜具有消积滞、化痰热、下气宽中,解毒等功效。现代研究也发现,萝卜中含有的多种微量元素可以增强机体免疫力。俗话说“秋冬萝卜赛人参”,眼下正是“小人参”上市的季节,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽建议,不妨每周来顿“萝卜开会”。萝卜这么好,咋吃才健康呢?



从头到尾吃好萝卜

萝卜的顶部到3~5厘米处水分较少,质地很硬,适宜切丝爆炒、做汤,也可以配羊肉调馅,味道极佳。

萝卜中段含糖量较多,甜度较大,质地脆嫩,这个部位是整个萝卜口感最好的,所以适合生吃,用中段拌沙拉、做凉菜也都特别可口,另外也可以炒或做汤。

萝卜中段以下到尾部,含有较多的淀粉酶和芥子油,味道辛辣,可以起到健胃消食的作用。如果喜欢萝卜的辛辣味,可以选择生吃此段,或者腌制成萝卜干。接受不了辛辣味的人可以选择炒、炖汤或做馅等烹调方法,可减少其辛辣味。

萝卜虽好 也不可“乱吃”

胡萝卜、白萝卜 不要一起食用

虽然胡萝卜、白萝卜对人体都有很多好处,二者一起食用却会让两者营养降低。白萝卜中维生素C的含量很高,而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C的分解酶,可破坏白萝卜中的维生素C。二者相遇,使白萝卜中的维生素C损失惨重,其营养价值自然也就大打折扣。

不宜与党参、黄芪 一同食用

萝卜有“下气”和“消滞”的作用,因此与补气类药物(如人参、党参等)同食会影响药效。

不宜与酸性水果吃

萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸,进而诱发甲状腺肿大。所以,在吃了萝卜之后就不要吃水果。

体虚者不宜多食

萝卜性质偏凉,本身体质较弱的话,吃偏凉的食物肯定会加重病情。

不宜与中药同吃

在吃中药的期间不要吃萝卜。此外在吃中药丸或者中成药的时候也一定要忌食萝卜,否则会影响药效。



三套养生食谱 吃出好身体

1、羊排萝卜

秋冬季人们往往吃肉较多,吃肉则易生痰,易上火。在吃肉的时候搭配一点萝卜,或者做一些以萝卜为配料的菜,不但不会上火,更会起到很好的营养滋补作用。

最经典的菜肴就是羊排萝卜,羊排是营养价值很高的肉类,但同时最容易上火,和萝卜的搭配则最为科学,口味也非常清爽。

2、蜜萝卜汁

做法:鲜白萝卜1个(约500克),蜂蜜60克。将萝卜洗净去皮,挖空萝卜中心,装入蜂蜜,放入

碗中隔水蒸熟。

功效:常服有润肺、止咳、化痰之功。可用于治疗慢性支气管炎咳嗽、肺结核咯血等症。

3、萝卜煲羊腩

做法:取白萝卜一个,羊腩500克,生姜3片,食盐少许。将白萝卜与生姜分别用清水洗净去皮,将白萝卜切块、生姜切片备用;羊腩用清水洗净,切成块状备用。瓦煲内加入适量清水,猛火煲至水开后放入作料,改用中火煲3小时左右,加入食盐调味即可。

功效:此煲有补中益气、健脾消积的功用,补而不腻,消而有度。

现挤的新鲜奶 真的好吗?

越新鲜的食物营养越好,相信很多人都是这样认为的,但是真的是这样吗?但食物的安全性更应该引起大家的重视。

现在有些小区门口有人牵着自己喂养的牛羊给大家提供现挤的“新鲜”牛羊奶,很受欢迎,家长为了给孩子提供更高的营养,排队购买。但是,未经处理的生鲜奶很可能导致孩子患上“布氏杆菌病”,简称“布病”。由于患者往往有发热,伴明显乏力、没精神,有些地方称为“懒汉病”。

什么是 布氏杆菌病?

布氏杆菌病也叫布鲁氏菌病,是我国《传染病防治法》规定的乙类传染病,是由布鲁氏菌所引起的动物源性传染病,人类通过接触感染动物的排泄物、摄入由感染动物制成的食品而患病,我国以羊种菌和牛种菌和猪种菌(布鲁氏菌的分种)为主要病原体,人群普遍易感。

传播途径 都有哪些?

布氏杆菌病的传播途径主要有三种:

1.消化道传播:人类经常通过摄入由感染动物制作的食品而被感染,如未经巴氏消毒的奶制品,进食生肉或未充分烹煮的肉类也可以感染布鲁氏菌病。

2.呼吸道传播:牧民、实验室工作人员和屠宰场工人等可以因吸入含有大量布鲁氏菌的气溶胶而感染布鲁氏菌病。

3.皮肤及黏膜接触:感染动物的血液、精液、胎盘中的布鲁氏菌可以经人类的皮肤伤口、眼结膜进入人体引起布氏杆菌病,但是

和动物的正常接触是不会导致感染的。

都有怎样的 症状和体征?

布氏杆菌病的症状和体征缺乏特征性,临床有时候会存在不能早期识别。患者最突出的表现为发热,其他常见症状包括:寒战、大汗、疲惫、乏力、关节痛等,临床患者也可以表现为肝、脾和(或)淋巴结肿大。

该如何预防?

目前还没有预防人类感染布氏杆菌病的疫苗,但这并不代表没有办法预防。注意以下几点即可:

- 1.避免摄食未经处理巴氏消毒或高温灭菌的各种奶制品;
- 2.选用牛羊肉等肉制品时确认已经检验检疫并充分烹饪,确保全熟,避免进食未烹饪熟的肉类;
- 3.进入牧区时注意防护,同时做好个人卫生;
- 4.牧区居民及高危职业应当加强防护,同时对此保持高度警惕,出现不易解释的发热、乏力要及时就诊。

