

经典生活 CLASSIC LIFE

主办: 张家界日报《经典生活》工作室
支持单位: 张家界市餐饮行业协会
理事会单位: (排名不分先后)
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人: 吴玉琴 (13365841888)
周国任 (13237442000)
联系地址: 市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线: 0744-8381811

山歌寨餐饮温馨提示： 营养早餐要做到 三要三不要



营养早餐是健康生活的开始,但有多少人能做到?现实生活中,很多人的早餐品种不超过两类,甚至有相当一部分人不吃早餐。一份营养早餐到底长啥样?具体来说,有以下 三要三不要。

要淀粉类主食。面包、馒头、杂粮粥、红薯等淀粉类食物在早餐中的地位非常重要。它们的主要成分是碳水化合物,在人体中,碳水化合物可以转化为葡萄糖,而葡萄糖是人体主要的能量来源。此外,淀粉类主食有利于消化液分泌,能促进消化,对肠胃也有保护作用。早餐时可以适当吃点杂粮,比如杂豆粥、小米粥等,富含B族维生素、膳食纤维,营养价值要比精米白面高。

要富含蛋白质的食物。选择易消化吸收的优质蛋白质,这类蛋白质中的氨基酸利用率高,各种氨基酸的比率符合人体蛋白质氨基酸的比率,容易被人体吸收利用。早餐建议要有奶类、蛋类、豆类、肉类中的两种,它们不仅能为机体提供充足的蛋白质,让早餐营养更全面,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感,让早餐更 抗饿。

要富含膳食纤维和植物营养素的果蔬。早餐吃点果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,有助于维持肠道正常功能。尤其值得一提的是,果蔬中含有众多植物自身合成、且对人体有益的天然有机化合物,这类植物营养素对人体具有一定调节生理功能的作用。因此,好的早餐中,水果蔬菜至少要有一样。吃碗蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗净带在路上吃,都是简单易行的方法。

不要油炸类食物。油炸的烹饪方式不仅会使营养成分遭到破坏,还会产生多种对健康有害的物质。油条、炸糕等油炸食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,可能增加肥胖的风险。烧烤熏制的食物,尤其是肉类,比如培根、熏肠等,可能会产生致癌物。

不要高盐食物。腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等食物营养价值很低,刺激味蕾的同时,还含有大量盐,不但对控制血压不利,还容易引起钙质流失。



不要高糖饮料。果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等饮料喝起来口感很好,看上去似乎也很有营养。事实上,那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的,真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

辰时,吃好早餐养胃气。辰时指早晨7点-9点,此时阳气浸润,逐渐张扬,万物生命活动也跟着活跃起来。中国传统医学认为,辰时为胃经当令,此时人体气血将汇聚到胃腑,是吃早餐的最佳时间,因此古人又称辰时为 朝食 之时。养成辰时良好的进食习惯,对机体保持充沛精力十分重要。

吃好。《黄帝内经》云:五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充, 吃好 代表着要营养丰富、全面,最好能够包含谷肉蔬果。建议早餐以五谷类为主,如小米粥、杂粮粥、全麦面包、面食等以滋补养胃,并适当进食肉奶类如瘦肉、鸡柳、牛奶、鸡蛋等补益精血,水果类和蔬菜类有益气生津、调和寒热的功效,根据口咽干燥情况,适当配合进食果蔬,如苹果、橙子、圣女果、西兰花、紫甘蓝等。

吃慢。中医认为,胃腑为中空脏器,其性是以降为顺。为了让食物更好地在胃里吸

收,需要养成 细嚼慢咽 的进食习惯。现代研究也证明,细嚼慢咽能促进胃液分泌,将食物磨得更细,便于消化吸收并减轻胃肠负担。尤其老年人牙齿稀松、消化功能逐渐减退,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更应细嚼慢咽以促进消化酶分泌。因此,建议早餐不要少于15分钟,老年人每口食物最好嚼20-50次,给饮食中充足的兴奋时间,帮助食物消化。

宜温。辰时自然界阳气浸润,人体内阳气充实胃腑,食物在胃中阳气的蒸化和胃的不断蠕动下,逐渐变成食糜,有利于进一步消化吸收,中医将这个过程概括为 腐熟。由此可知,早餐食物应以温为主,保护胃中阳气非常重要。反之,若肆无忌惮进食生冷食物、饮用冰冻饮料,很容易耗伤胃阳,引起腹胀、嗝气、食欲不佳,甚至腹痛、腹泻、胃肠型感冒等问题,尤其是衰弱体质或老年病后胃阳不振者。建议早餐以温食为主,面包、牛奶、果汁等凉食可适当加温后再吃,蔬果建议最后吃,且比例宜少。平素胃寒者,早餐前可用生姜10克、白术10克、大枣6枚,煮水代茶喝,或兑入牛奶饮用,有温阳益胃、祛湿助运的效果。(根据人民网整理)



生活小贴士

湘府丽家养生汇告诉您： 夏季祛湿可以这样做

我们常听到 湿气重 这个概念,很多人却不知道湿气是怎么来的,以及该如何祛除。而入夏后,全国各地也迎来了高温天气,不少人开始出现吃饭不香、消化不良的情况。中医认为,夏季湿气重,容易使人困脾胃,出现食欲不振。如何祛湿?

三款粥方帮助祛湿气
赤小豆山楂薏仁粥。取赤小豆50克、薏仁50克、白扁豆20克、茯苓15克、生山楂20克、粳米100克,除薏米外,其他材料放入锅中浸泡30分钟,粳米洗净,倒入浸泡食材的锅中,加适量清水,大火煮沸10分钟后改小火煮20分钟即可 趁热食用。

方中,茯苓为利水消肿之要药,也可用于脾虚诸证,与薏仁配伍,有利水渗湿、健脾安神的作用,赤小豆能利湿消肿、清热退黄、解毒排脓。白扁豆性

微温、味甘,归脾、胃经,有补脾化湿的功效。山楂具有消食化积的功效。这道药膳对于痰湿体质兼有心神不安、食欲差等症状有较好作用。需注意的是,脾胃虚弱、胃酸过多者禁食此方。

需注意的是,赤小豆与我们平时吃的红豆是有区别的。红豆的形状更接近于椭圆,而赤小豆是圆柱状,看上去十分细长,红豆看上去颜色亮,赤小豆虽然也是红褐色,但有些发暗;口感上,红豆十分软糯,赤小豆则有些硬,比较适合煮粥;在疗效上,赤小豆的功效比红豆强,所以中医多用赤小豆入药。

山药冬瓜粳米粥。取山药100克、冬瓜150克、粳米200克,冬瓜、山药去皮、洗净、切厚片,葱、姜洗净切末,锅内放油烧热,放入葱丝、姜末略爆,加入清水煮沸,放入山药、冬瓜,中火煮

至熟透,粳米淘洗干净,倒入锅中,小火慢煮30分钟,加入盐、葱末等调味即可。

方中,山药味甘性平,归肺、脾、肾经,滋补性强,既补气又益阴,乃平补肺脾肾之佳品。《本草纲目》中记载,山药有 补虚羸,除寒热,邪气,补中,益气力,长肌肉,强阳,益精气,健脾胃,止泄痢 等功效。冬瓜味甘淡,性微寒,归肺、大小肠、膀胱经,《本草备要》中记载,冬瓜 寒泻热,甘益脾,利二便,水肿,止消渴,散热毒,痈肿。两者相辅,起到健脾、益气、利湿之效。

茯苓麦冬小米粥。准备茯苓15克、麦冬15克、小米100克,茯苓和麦冬放入锅中,加适量清水煎煮成浓汁,去渣留汁备用;小米洗净,倒入锅中,加适量清水,大火煮沸后倒入药汁,改小火继续煮30分钟即可。可做主食,

每日两次服用。

方中,麦冬味甘、微苦,性微寒,有养阴生津、润肺清心的作用。《本草新编》中记载:麦门冬,泻肺中之伏火,清胃中之热邪,补心气之劳伤,止血家之呕吐,益精强阴,解烦止渴,美颜色,悦肌肤,退虚热,解肺燥。茯苓性平,味甘淡,具有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效。《用药心法》中记载:茯苓,淡能利窍,甘以助阳,除湿之圣药也。味甘平补阳,益脾逐水,生津导气。这道药膳对于脾虚湿热兼有心阴不足、心胸烦热、惊悸失眠、口干舌燥等症状有很好的改善效果。

夏季去湿注意事项
饮食。夏季饮食要避免生冷食物、过于油腻食物的刺激。

生活环境。夏季湿度大,如果生活环境潮湿、阴暗、闷湿,再加上使用

空调,只会加重湿气。所以,夏季虽然天热,生活环境却要 保持干爽、通风。

适度运动。一方面是现代人夏季出汗少,需要通过运动排汗。另一方面所谓动能生阳,湿寒体质的出现与阳气不足有关。所以,夏季不妨主动运动、主动出汗,改变体湿、体寒问题。

夏季的湿邪该如何调理?

首先,夏季多湿是一种自然现象,是自然界阴阳转化的一种正常偏性。春夏夏热秋清凉,冬气冷冽令指长。在长期的进化过程中,人类已经适应了自然界的气候变化。所以在暑湿季节,大部分人只要规律生活,湿邪不会给人造成多大的问题,随着季节的变化,湿邪自然就会消退。

其次,部分人需要通过食疗来去

除体内的湿邪。对于湿邪邪气如舌红苔黄腻,头脑不清醒,口粘、口苦,口渴不欲饮,大便粘滞不爽等症状可以喝生薏米和绿豆粥,或吃西瓜,甚者服用香连片;对于湿邪内阻的如舌淡苔白腻,头蒙如裹,口不渴、脘痞、腹胀、四肢困倦重浊、大便溏泄等症状可以喝炒薏米、炒山药粥,甚者服用香砂六君丸。也可以喝藿香正气软胶囊或藿香正气口服液等,它对去除湿热和湿邪都有效果。

当然,还有一部分人的湿邪通过食疗不能缓解的话,需要到医院就诊。尤其是有消化道慢性疾病的人,夏季的湿邪阻遏了脾胃的运化功能后,如果诱发原有疾病加重更应尽快到医院就诊。

(据人民网)

