

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
张家界纳百利皇冠假日酒店

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

天门郡莓茶温馨提醒:

茶非人人可饮 喝对了才养生

现在已进入冬季,喝上一杯暖暖的茶是不少人的休闲享受。的确,喝茶养生,是中国人千年来的传统。与各式各样的饮料相比,喝茶不仅能帮助人体补充水分,其中还含有像茶多酚、茶多糖、儿茶素、锌、硒、铜、锰、铬等对人体有益的成分。很多研究证明,喝茶具有一定的降脂减肥功效,还有抗辐射、调节血脂、强健骨骼、抗氧化等作用。

但喝茶也要讲究体质和方法,只有喝对了,茶才能起到真正的养生作用。关于喝茶,以下几大常识,你是否知晓呢?

喝茶时注意水温别太高。喝茶的水温至关重要,茶水温度应介于56~60,对健康较为有利。水温太高,食管黏膜容易受到慢性热损伤,长期损伤后会增大癌变风险。尤其是爱好抽烟喝酒的人,如果喝热茶(65以上),会损害食道抵御酒精与尼古丁毒素的能力,患癌风险更高。

每日用茶的量要控制在12克左右。一般来说,对于有喝茶习惯的健康人,每日用茶可在12克左右,分3~4次冲泡较合适。爱喝茶、饮食油腻的人可适当增加;孕妇、儿童及神经衰弱、心动过速的人要少喝茶或不喝茶。

喝茶需因人而异,因时而异。不同体质的人群所喝的茶也不尽相同。未发酵茶(绿茶如龙井、碧螺春、毛尖等)具有清热、利尿、生津等作用,但因为偏凉,胃寒或有慢性胃病人群不宜饮。而半发酵茶(青茶如铁观音、乌龙茶等)、全发酵茶(红茶)和后发酵陈茶(黑茶、普洱茶)有消食去滞、助消化、提神等作用,这些茶性味平和,比较适合大多数人群。

当然,喝什么茶除了要看体质之外,也要看习惯。即使体质不太适合,但如果喜欢喝某种茶,也可以少量、适

当地喝一些。

喝茶也要与季节匹配。春夏两季,可以喝绿茶和乌龙茶,能起到清热解暑的作用。秋冬季节,适合喝红茶或普洱茶,这两种茶是温热性质的,可以起到驱寒的作用。

以下四类人不宜喝茶:

1. 身体虚弱之人不宜喝茶(特别是绿茶)。患有胃溃疡的病人,茶叶中的茶碱会影响胃酸分泌,影响溃疡愈合,从而加重病情。

2. 便秘的人不宜饮茶。因为茶中的鞣酸和咖啡因等物质能减少胃肠道消化液的分泌,同时有收敛作用,减缓肠蠕动进而诱发便秘,长期便秘者饮茶需谨慎。

3. 儿童和孕产妇不宜喝茶。因为茶叶中含有大量鞣酸,可能影响身体对钙、铁及其他一些营养物质的吸收,可能影响胎儿及儿童的生长发育。

4. 正在服药的人不宜饮茶。茶叶中鞣酸会与含多种金属离子或含生物碱的药物在胃中结合生成难以溶化的化合物,服药后若饮茶过多,会影响药物吸收。

天门郡莓茶含有丰富的黄酮类物质高达30%,有机酸、糖类、酚性物质、二氢杨梅素、水杨梅素等含量丰富,故而有美容养颜、延缓衰老、解酒醒酒、清咽护嗓的功效,对促进亚健康人群恢复健康、中老年人预防三高、增强免疫力也有着相当不错的作用,是一款非常不错的养生珍宝。

(本报综合)



生活小贴士

湘府鱼庄告诉您: 祛寒滋补 养血安神 冬季应该这样吃

冬季来临,降温加寒风肆虐,出门总让人感觉穿少了衣服,冷是现在的主旋律。今天就与你聊聊冬季咋吃才能养生驱寒,温暖过冬季。

核桃桂圆牛腱汤温暖身

材料(2-3人分量):核桃肉30克、龙眼肉15克、枸杞子10克、牛腱肉250克、红枣5个、生姜5片。

做法:材料洗净,红枣去核,牛腱切块焯水;将所有材料放入炖盅,加入适量清水炖煮两小时,食用前调味即可。

功效:补气养血、养心安神、补肾助阳。

龙眼肉,即桂圆,其味甘、性温,功善补益心脾、养血安神。枸杞子平补阴阳、滋补肝肾、益精。红枣甘温,长于补中益气、养血安神。核桃,味甘、性温,具有补肾固精的作用,是温补命门之要药。佐以辛温的生姜,加强温中助阳的功效。搭配温补的牛腱肉,取其补气、健脾、补虚损的作用。

此汤里的药材、食材熬煮成汤,一起发挥

出补气血、养心脾、滋肝肾、补肾助阳的功效,最适合初冬气温骤降时温补暖身,也可用于虚劳精亏、气血不足、血虚萎黄、心神不安、失眠健忘、筋骨酸软等人群的辅助食疗。

酸笋头紫苏黄骨鱼汤散寒暖身

主要功效:散寒暖身,开胃通便

推荐人群:普通人群

材料:黄骨鱼500克,湘西酸辣笋头8-10颗,西红柿2个,大蒜数瓣,生姜数片,紫苏叶少许(3-4人量)

烹调方法:黄骨鱼宰杀干净,加入少许黄酒备用;将笋头、西红柿、大蒜切成小块,与姜片一起放入锅中爆香;加入1500毫升清水,用大火烧开后放入黄骨鱼,转小火烧30分钟;加入少许紫苏叶,最后加盐调味即可。

一到冬天,很多人都喜欢吃酸辣食物暖身,热腾腾的酸笋鱼是不错的选择。笋头产于南方,成熟的笋头晶莹剔透,形状和蒜头相似,甘中带微辣,被誉为“菜中灵芝”。笋头内含糖、蛋白质、钙、铁、磷、胡萝卜素等物

质,现代医学还发现笋头有抗菌、降血脂、清除体内毒素、抑制肿瘤生长等作用。笋头属于温性食材,冬季进食有一定的散寒暖身效果,同时笋头还通肺经和大肠经、防外感、促消化以及通便。各地的笋头的制作方法不同,今天推荐的湘西笋头酸辣嫩脆,搭配新鲜番茄,代替酸笋鱼中的酸笋,使这款酸汤添了一份独特的风味,喜欢紫苏香味的人在出锅时加紫苏叶即可。

多吃红色食物 祛寒又养血

所谓的红色食物主要有两类,一类是含血红素的肉食品和肉制品,如牛肉、羊肉等;一类是颜色鲜艳的蔬菜水果,如胡萝卜、红薯、红枣、山楂等。万物萧瑟的严冬,这样的食物首先能让人眼前一亮,带来愉快的视觉刺激,使人胃口大开,食欲大增。

中医认为,红色肉类性温而不燥,具有暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,冬天食用既抵御风寒,又滋补身体。此外,红色肉类多数富含天然铁质,有助于养血补血,使心血

充盈,面色红润。将羊肉与适量的当归、生姜一起熬汤,每周食用一到两次,是补血益肾养颜的好方法。

红色蔬果同样是“养生高手”,因为它们多数富含番茄红素、多酚类色素、花青素等天然色素,具有抗氧化作用,还富含钙和铁,能对心脑血管起到一定的保护作用。此外,胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,能健脾消食、补肝明目、降气止咳;红薯入脾、肾二经,可补脾胃、益气力、御风寒,被中医视为一种良药;红枣则能补中益气,养血安神。

8种蔬菜水果最该吃

柚子:柚子营养丰富,含有糖类、有机酸、维生素A、B1、B2、C、P和钙、磷、镁、钠等营养成分。柚子还含有生理活性物质甙以及类胰岛素,柚肉中所含维生素C非常丰富,故柚肉能降血脂、降低血液黏稠度,减少血栓形成,有防治脑血管疾病等功效。

橘子:橘子含有丰富的蛋白质、钙、磷、维生素C、维生素B1、维生素B2等,有降低胆固

醇吸收、降血脂、抗动脉粥样硬化的作用。

橙子:橙子中维生素C、胡萝卜素的含量高,能软化和保护血管、降低胆固醇和血脂;橙子中果胶能帮助身体尽快排泄废物、脂肪及胆固醇,并减少外源性胆固醇的吸收,排毒的同时还可以降低血脂。橙子中含有丰富的维生素C、维生素P,能增加机体抵抗力,增加毛细血管的弹性,降低血中胆固醇。高血脂症、高血压、动脉硬化者常食橙子有益。

柠檬:柠檬富含维生素C和维生素P,能增强血管弹性和韧性,可预防和治疗高血压和心肌梗塞症状。近年来国外研究还发现,青柠檬中含有一种近似胰岛素的成分,可以使异常的血糖值降低。

芥菜:芥菜叶黄素和维生素K含量极高,另外也富含维生素A、维生素B族、维生素C和维生素D、胡萝卜素和膳食纤维。

带皮山芋:1根长约13厘米的带皮山芋含钾量达到美国科学院提出的每日建议摄入量的10%。

西兰花:热量低,纤维含量高,维生素C比大白菜、番茄和芹菜更高。

胡萝卜:每100克含胡萝卜素1.35~17.25毫克,还含有维生素B族、维生素C、脂肪及糖类和铁、果胶、无机盐等。

(本报综合)