

用食补来应对流感

流感是冬季常见的流行传染病,很多人会因防御不及时而患上流感,发烧、头疼、流鼻涕、咳嗽,使人异常难受。

小孙女从幼儿园回来说:看你们一个个,咳嗽的咳嗽、感冒的感冒,怎么搞的!一听就是老师的语气。发现最近感冒的人真多啊,当时就想,应该给家人吃点什么来有效对付这个不该“流行”的感冒君呢?

常吃富含维生素C和B族的水果

增加维生素C的摄入对预防感冒非常有效,柑橘类的水果维生素c含量极高,柑橘类水果包括柚子、桔子、金橘、橙子等等。比如每百克葡萄柚的维生素c含量达36mg,金橘、橙子的vc含量都是35mg,建议吃柑橘类水果时要整瓣吃,连白丝络一起吃掉,有滋润喉咙,帮助消化的功效。

一百克猕猴桃vc含量达62mg,猕猴桃清热利尿,抗氧化成分丰富,可增加抵抗力,减少细菌及感冒细菌的困扰,猕猴桃还有增强心血管功能的效果,建议每天进食两个新鲜去皮的猕猴桃,从天然食品中摄取足够的维生素c,以增加抵抗力。

资料显示每百克海南产香蕉的维生素B6含量为0.19mg,香蕉所含丰富的维生素B6有助于抗击炎症,提高免疫力。香蕉与燕麦片等全谷食物一起食用,是抗感冒病毒的双保险。有研究表明,香蕉能够增加白血球,改善免疫系统的功能,提高人体抵抗疾病的能力,香蕉还富含微量元素钾,对增强老年人、病人的免疫力很有效果。

身体和心灵都需要鸡汤

常言道:人生不如意事,十之八九,凡事常想一二。性情开朗豁达,保持愉快的心情给心灵补充营养是所谓的心灵鸡汤。而营养丰富的炖鸡汤被誉为“天然青霉素”,每天喝一碗,就能帮助缓解流感症状。鸡汤不仅可以补充蛋白质和水份,还具有一定的消炎功能,在流感肆虐的季节,健康的人多喝鸡汤也有助于提高自身免疫力。

蘑菇中含有矿物质硒和抗氧化剂,体内硒水平过低常常患感冒,蘑菇中还富含维生素B

族中的核黄素和烟酸,这些维生素在维持免疫系统健康方面发挥着重要作用。

有一道著名的汤菜叫“小鸡炖蘑菇”,非常应景,看来我们的前辈深谙养生之道啊!

常吃金枪鱼、瘦肉和坚果

金枪鱼的特点也是富含硒,可以帮助细胞免受自由基的损伤,增强身体免疫力,可以把金枪鱼列为抵御流感的健康食品。

为什么要吃瘦肉呢?当人体缺乏蛋白质的时候,会使免疫细胞中的淋巴球数目大量减少,造成免疫机能严重下降,蛋白质主要从瘦肉中获取。对于不爱吃瘦肉或素食者以及牙口不好的老人来说,豆腐、豆类、坚果和鸡蛋牛奶等等,也是比较好的瘦肉替代品。

坚果中要数杏仁富含维生素E,每百克含量35.54mg,杏仁还富含维生素B1、B2、B6以及丰富的微量元素钙、磷、钾,能明显增强T细胞的抗感染能力,平时多吃一些维生素E含量高的杏仁、核桃、松子等,能有效的抵御病毒侵袭。尤其是杏仁皮含有多种营养物质,可以对抗普通感冒和流感等多种病毒,增强免疫力。

常吃洋葱和大蒜

洋葱的杀菌功效众所周知,味道辛辣正是它抵抗冬季流行感冒的法宝,常吃洋葱可以使人快速摆脱流感带来的不适症状。

大蒜含有大蒜素,是强大的抗菌及抗病毒物质,它能促进身体快速恢复,拒病毒和细菌于身体之外。话说多吃葱和蒜除了微微对眼睛不利之外,简直是没毛病。

常吃以上食物的同时还应该常吃萝卜、山药、红薯还有各种深颜色蔬菜,理由您懂得!

(马丽芳 国家二级公共营养师)

美食历史



烙馍

历史渊源:据说清朝年代,在遵化马兰峪建东陵以后,守陵人为讨得皇家的欢心,就把这一特产送进了皇宫。当时,慈禧吃饭有个习惯,端上来的菜最多只夹两口就撤下。有一次,御膳房端上了醋溜烙馍,她一看没有吃过,问了声:“这是什么菜呀?”太监赶忙回答:“还没起名字呢,请老佛爷赐个名吧。”慈禧一边听一边吃了两口,太监就忙着往下撤。

谁知,慈禧老佛爷还没有吃够,就说了句“搁着”吧。太监以为这是太后赐的菜名,马上传下去:“老佛爷赐此菜名为‘烙馍’。”烙馍与搁者谐音,从此,烙馍的叫法便在民间流传开了,烙馍也就成了宴席上的一道名菜。

从营养食疗角度看,绿豆烙馍还具有清肝合胃,泻火消暑,美容解毒,降低血压,血脂的功能,符合现在提倡的食疗合一,饮食养生的要求。现在,烙馍菜肴已经成为全国人民喜爱的独特美味,醋溜烙馍、烩烙馍、炸烙馍、焦溜烙馍、玻璃烙馍、炒烙馍、烙馍卷子、糖醋烙馍、烙馍汤等等,据说能做一百多道菜,很有特色,摆在餐桌上,质高形异,色美味香。近年来,烙馍更是登上了大雅之堂,烙馍宴已成为招待国内外宾客的拿手菜,深得食客的赞誉。

四季美食

冬季滋补素食

“三九补一冬,来年无病痛”,对于崇尚冬补的中国人来说,此时是进补的大好时机。在很多人眼中,“荤食”是最好的补品,事实上,冬补不一定非要吃荤,有些素食也很适合冬季进补。



蜜汁三鲜

材料

雪耳、红枣、板栗、冰糖、橄榄油

制作方法

1、将雪耳、红枣用水浸泡,发好后备用。

2、将雪耳中放入冰糖,蒸10分钟后,放入盘中,保留汤汁。

3、热锅后放油,炒板栗、红枣,加适量水,待收汁后,再加上雪耳即可。

醋溜白菜

材料

白菜、干辣椒、大葱、五花肉、白糖、陈醋、花生油

做法

1、糖、醋、盐、淀粉和清水一起放进小碗,搅拌均匀成调味汁。

2、起炒锅,热锅凉油中小火煸炒五花肉。

3、煸炒至五花肉吐油、表面微卷焦黄时,下入葱段和辣椒段,继续煸炒至辣椒颜色呈深枣红色。

4、下入白菜片儿,转大火煸炒。

5、白菜叶变软时,加入调味汁煸炒均匀起锅即可。



拔丝红薯

材料

红薯、冰糖、油

做法

1、红薯去皮,切成3厘米大小的滚刀块,放入清水中浸洗,捞出。洗完后,会看到盆底都是白白的淀粉。

2、锅热后放油,油烧至六成热时,放入红薯块慢慢炸制

3、炸至红薯块外表微黄、内心也软了时捞出。

4、锅内留少量油,加入糖,加少许水不断翻炒;小火炒至糖开始慢慢溶化。

5、迅速放入炸好的红薯块,翻炒均匀即可出盘。

