

冬天吃红薯 需蒸熟煮透

红薯又名番薯、地瓜,原产自美洲,目前已在中国普遍栽培。作为一种高产且适应性强的粮食作物,红薯在人们的饮食清单上占据了重要的地位。尤其是一到冬天,热乎乎的烤红薯散发着诱人的香味,老远闻见就让人食欲大开。那么,红薯算不算有营养?除了烤红薯,它还能怎么吃?

营养丰富

蛋白质含量超大米7倍
脂肪奇少纤维素丰富

红薯是一种营养齐全而丰富的天然滋补食品,富含蛋白质、脂肪、多糖、磷、钙、钾、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素E、维生素B1、维生素B2和8种氨基酸。据科学家分析,其蛋白质的含量超过大米的7倍;胡萝卜素的含量是胡萝卜的3.5倍;维生素A的含量是马铃薯的100倍;糖、钙和维生素B1、维生素B2的含量皆高出大米和面粉。

红薯脂肪含量奇少,仅有约0.2%,这是其它食物无法比拟的,而红薯的不饱和脂肪酸的含量却十分丰富。将其作为主食,坚持每日食用一餐,其丰富的纤维素,使人有“酒足饭饱”和肠胃宽舒之感。同时,它既能阻止脂肪和胆固醇在肠内的吸取,又能分解体内的胆固醇,促进脂质的新陈代谢,可以有效地预防人体营养过剩,抵制肥胖症的发生,从而达到减肥的目的。

早在明代,中国医学家李时珍就将红薯列为“长寿食品”。它的功能在于能迅速中和米、面、肉、蛋等食品在人体内所产生的酸性物质,维持人体血液弱碱平衡,将摄入人体的胡萝卜素转化为维生素A。此



◆烤红薯最好不要连皮吃

全媒体记者 弓小立摄影

外,还能有效地防止心血管壁上脂肪的沉积,维持和增加动脉血管壁的弹性。

注意事项

蒸熟煮透后更好消化
一天不要吃超过三两

红薯不宜生吃,一定要蒸熟煮透再吃,因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏,难以消化。同时,在煮红薯时,还应当适当地延长蒸煮的时间,这样好使红薯中含有的“气化酶”被破坏掉,吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适的感觉。

红薯含有一种氧化酶,这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如红薯吃得过多,会使人腹胀、呃逆、放屁。红薯的糖含量较高,吃多了可刺激胃酸大量分泌,使人感到“烧心”。胃由于受到过

量胃酸的刺激而收缩加强,胃酸即可倒流进食管,发生吐酸水。吃红薯时最好搭配一点咸菜,可有效抑制胃酸。因此,吃红薯一天最好不要超过三两。

另外,最好不要把红薯跟甜的东西一起吃。红薯本身是甜的,如果这时候再加上甜食一块吃,反流发生的可能性就增加一倍。

空腹吃红薯,出现反酸、烧心的机会就高,因为红薯本身含有比较高的碳水化合物。

再说到热乎乎的烤红薯,不仅香甜可口,有的还烤得流出“糖油”,有的人甚至是连皮一起吃下去。但专家建议,烤红薯最好不要连皮吃,因为红薯皮含有较多的生物碱,食用过多会导致胃肠不适。尤其是有黑色斑点的红薯皮更不能食用,会引起中毒。

据《法制晚报》报道

◆健康·养生

人到中年切忌这“五熬”

人到中年以后,生理功能逐渐衰退,老化现象也悄然而至。因此,中年人在日常生活中,切忌犯养生的大忌——硬熬。

疲劳是身体需要恢复体力和精力的正常反应,同时,也是人们所具有的一种自动控制信号和警告。如果不按警告立即采取措施,那么人体就会积劳成疾,百病缠身。

所以,当中年人自我感觉有周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快等症状时,就不要再硬熬下去。

应立即注意劳逸结合,不宜熬夜,不宜做突击性的工作;思想要放松,胸襟要宽广,心情要舒畅,不要因一些琐事而烦恼,不要过多计较个人得失,应尽快采取保健措施,消除身心疲劳。

起居不熬夜

长期熬夜会带来很多伤害:一是免疫力降低,感冒、腹泻、神经衰弱,甚至心梗、中风等疾病乘虚而入。二是情绪不安、焦虑抑郁,大脑的思维能力和判断力有所下降。三是内分泌失调、生物钟紊

乱、皮肤暗沉、长色斑,人体加速衰老。管理自己的健康,首先要保证不熬夜,每天维持6—8小时睡眠,才能为身体充好电。平时要尽量安排好工作,量力而行,晚上娱乐有度,按时休息。

另外,大便硬憋,可造成习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛,除此之外还可诱发直肠癌。憋尿引起下腹胀痛难忍,甚至引起尿路感染和肾炎的发生,对健康均十分有害。

因此,要养成定期大便的习惯,有了尿意就应立即小便。每当晚上感到头昏思睡时也不要硬撑,不可强用咖啡、浓茶去刺激神经,以免发生神经衰弱、高血压、冠心病等。

吃饭不熬时

饮食规律是保证身体健康的重要内容。不按时吃饭,会让身体处于长时间饥饿状态,影响正常的新陈代谢。晚饭吃太晚或者经常吃夜宵,胃肠被迫“加班”,会导致睡眠障碍。饮食不规律会增加中风、胃癌、结石等多种疾病风险,还会让免疫力下降。早饭一定要吃饱,做到荤素搭配,营养合理。中午保证有蔬菜、粗粮,最好再配个

水果。晚饭最晚不超过8点,最好在6点半就吃晚饭。

肚子饿时应立即进食,不要随便推迟进食时间,否则可能引起胃肠性收缩,出现腹痛、严重低血糖、手脚酸软发抖、头昏眼花,甚至昏迷、休克。经常饥不进食,易引起溃疡病、胃炎、消化不良等症。

水是人体最需要的物质,中年人必须养成定时饮水的习惯,每天饮水6—8杯为宜。渴是人体缺水的信号,表示体内细胞处于脱水状态,如果置之不理,硬熬下去则会影响健康。

玩乐不熬神

K歌、玩游戏等娱乐活动,可以一定程度上缓解压力,但如果过度娱乐,往往会消耗过多的脑力和精力,带来视力下降、精神疲惫等后遗症。减压是应该的,但需要适可而止,把握好分寸,做到玩乐不熬神,选择一些有益于身心的活动,比如,周末郊游、户外运动等。

运动不熬力

运动量不宜过度。建议根据

自身情况选择合适的运动项目和运动量,要做到运动不熬力。锻炼前后做好充分的热身和放松运动。运动前后合理安排饮食,及时补充水分和营养。

病痛不熬拖

中年人的大脑、心脏、肝肾等重要器官生理功能都在不知不觉中衰退,细胞的免疫力、再生能力和机体的内分泌功能也在下降。

时间虽然很宝贵,但绝不能以“没时间”为由,忽视身体的不适和病痛。有些人偶尔感到累,出现头晕、乏力、胸闷、心悸、失眠、气短、关节痛、胃痛、食欲差等状况。此时是身体在发送警报信号,如果还继续熬拖,因“没时间”、“太麻烦”不去看病,往往会小病熬成大病,贻误治病良机。

中年人对头痛发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适症状不重视,听之任之,强忍下去,终将拖延耽误,酿成重症。因此,当身体患病时,应早些到医院诊治,尽快恢复身体健康,切忌病体硬熬而导致重病染身。

据《法制晚报》报道

