

一年好时光, 健康吃 春菜

春季饮食“三多三少”



春分是传统的二十四节气之一,介于惊蛰和清明之间。在过去,春分不仅是个节气,也是个重要的民俗节日。春天,除了春花盛放,大自然也给我们准备了很多的鲜美食材,荠菜、春笋、枸杞叶等等。大家可别辜负了这份春天的味道,春天吃“春菜”,新鲜又美味哦。春天里,我们到底应该怎么吃呢?从中医角度讲,春湿肝当令,养生宜养肝;同时,春天气候变化较大,对湿寒抵御能力下降,也要注意健脾。本期《健康周刊》就让专家告诉你如何健康吃“春菜”。

■ 蔡富根/整理



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

春菜食谱推荐:

1. 上汤豌豆苗

豌豆苗与精瘦肉丝一起做汤,营养互补,滋味鲜美。

食材:豌豆苗 250g, 瘦肉 70g, 蒜头 2瓣, 浓汤宝 30g, 水、油、盐、白砂糖适量。

做法:1.豌豆苗洗净捞出沥掉水分;2.蒜头洗净拍扁、瘦肉洗净切丝;3.锅中热油,放入蒜头炒香后加入肉丝炒至变色;4.浓汤宝和适量水加入锅中,大火烧开;5.豌豆苗放入锅里,煮五分钟左右;6.最后加入少许盐和少许白砂糖调味即可。

2. 马兰头拌香干

马兰头和香干是绝配,鱼呀、肉呀吃多了,正好吃它刮刮油。

食材:马兰头 500克, 香干 6块, 盐适量, 糖少许, 蒜末少许。

做法:1.马兰头洗净,焯水;2.香干切碎;3.焯过水的马兰头过冷水,挤干水分,切碎;4.锅内放油,放入蒜末炒香;5.熄火,放入香干、马兰头;6.放入生抽、盐、糖拌匀,开吃。

A 春季饮食注意“三多三少”

春季气温变化较大,细菌、病毒活力增强,容易侵犯人体。所以,除了随时增减衣物外,还要多食用富含维生素(维生素A、C、E等)的食物,以增强机体的抵抗力。

维生素C具有抗病毒作用,可以帮助清除体内的自由基,增强人体免疫功能。维生素C大量存在于新鲜的蔬菜与水果中,如猕猴桃、鲜枣、橙、柚等,以及蔬菜中的豆芽、青椒、番茄、花菜、甘蓝等。

维生素A具有预防和辅助治疗部分呼吸道疾病(如反复小儿呼吸道感染等)的功能。含维生素A最丰富的食物为动物的肝脏和乳类,蛋黄中也含有部分维生素A。多种新鲜水果及有色蔬菜,如枇杷、樱桃、菠菜、青红辣椒等,含有丰富的胡萝卜素,这些胡萝卜素进入人体经肝脏内酶的作用后,可转变为维生素A。

维生素E能够帮助人体提高免疫功能,适当摄入能增强机体的抗病能力。

【多喝水】春季养生重在养肝,平时多喝水可增加循环血容量,有利于养肝和代谢废物的排泄,可降低毒物对肝脏的伤害。此外,补水还有利于腺体分泌,尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶,还可提神解困,如茉莉花茶。

【多吃甘性食物】脾胃是后天之本,是人体气血化生之源,脾胃之气旺健,人可益寿延年。而甘性的食物入脾,能补益脾气,可以多吃一点,如大枣、山药等。

【多吃蔬菜】人们经过冬季后,大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄入不足的情况,如春季人们常发口腔溃疡、角膜炎、舌炎和某些皮肤病等,因此要多吃点新鲜蔬菜,如春笋、香椿叶、豌豆苗、菠菜、花菜等,以便营养均衡,身体健康。

【少吃酸味食物】根据中医五行理论,肝属木,脾属土,木土相克,即肝旺可伤及脾,影响脾的消化吸收功能。中医又认为,五味入五脏,如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等,因此若多吃酸味食物(如山楂、柠檬),会使本来就偏亢的肝气更旺,这样就能伤害脾胃之气。

【少吃油腻刺激食物】冬季食物多以厚重为主,到春天应转变为清温平淡,宜少吃肥肉等高脂肪食物,因为油腻的食物食后容易产生饱腹感和疲劳现象。

【少吃寒凉食物】寒凉食物不宜在春季食用,特别是生冷的东西如冰激凌、冷饮等,否则,会将寒气聚集在体内,导致夏季脾虚,带来一系列不适。

此外,依据中医理论,四月是阳气升发之时,一些慢性疾病在这个时期极易复发,如哮喘、高血压、关节炎等,所以有慢性疾病的朋友在饮食中应忌食发物,如羊肉、海鱼、海虾、海蟹、鸡鸡肉等。

B 春菜“上新”,尝鲜有道

近期,有媒体报道香椿一斤涨到百元,其实,春菜有很多,这里介绍一二。

【豌豆苗】时令性蔬菜,含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素,具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能。

【春笋】被誉为“素食第一品”,也有“尝鲜无道春笋”之说。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,除了富含蛋白质,还含有丰富的矿物质,如钙、磷、铁和多种维生素。鲜食尤佳,炒、炖、煮、煨皆成佳肴。

【菠菜】菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。春菠菜根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,故吃菠菜时宜先用沸水焯一下后,捞出再炒。

【豆芽】味甘,含有丰富的维生素C和膳食纤维,可预防坏血病与大肠癌的发生;同时,胡萝卜素含量丰富,是大豆的两倍。

【韭菜】味辛,性温,含多种维生素和膳食纤维,可促进肠道蠕动,预防大肠癌发生。但韭菜的纤维多为粗纤维,不能被人体吸收,故不可多食。

【樱桃】素有“春果第一枝”的美誉,目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚,味美多汁,色泽鲜艳,营养丰富,铁含量尤为突出,超过柑橘、梨和苹果20倍以上,居水果首位,具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。但樱桃属火,不可多食,尤其是身体阴虚火旺者,应忌食或少食。

【山药】健脾益气。尤宜于春季食用,它营养丰富,具有健脾益气的作用,可防止春天肝气过旺而伤脾。用大米煮成粥,加入白糖和蒸熟捣烂的山药泥搅匀,可健脾补肺,滋肾益精,强身健体,非常适合体弱多病者和中老年人食用;若再加入红枣煮,则滋补效果更好。

▶ 特别提醒

C 春天要警惕食物中毒

随着气温升高,一些本来无毒或毒性很低的食物,有可能变成有毒或毒性增高。春季要警惕该类食物引发中毒。

一是发芽的土豆。土豆发芽后会产生大量的龙葵素,食用后易引起食物中毒。

二是冷冻海产品。春季是海产品的产出淡季,如冷冻海产品存放时间过长或存放不当,就容易腐败变质,所含的蛋白质就会分解,并且产生胺类、可溶性毒蛋白、吲哚、恶臭素等有毒害的物质。

三是有毒的山野菜。春季到来,不少市民外出踏青,看着郁郁葱葱的野菜都忍不住挖些回来尝鲜,不过,并不是所有野菜都能吃,也不是所有人适合吃,稍有不慎就可能摄入加工不当或有毒的山野菜,引起食物中毒。