

怎樣挑選好枸杞



另外,枸杞子含糖量較高,每100克含糖19.3克,糖尿病患者要慎用,不宜過量。

五招挑出好枸杞

一看:正常的枸杞以暗紅色居多,也不會很均勻,而染過顏色的枸杞則為好看的艷紅色。拿起枸杞看看果臍,正常枸杞的果臍為白色,用硫磺燻制過的枸杞為黃色,染過色的枸杞是紅色。列入《藥典》的寧夏枸杞呈扁圓形,並不會很大粒。
二握:將枸杞抓一把在手中,正常且優質的枸杞乾燥度好,每粒都是獨立分開的,不會黏在一起,根據天氣變化有些枸杞會有些軟,但不會特別軟。加工過的枸杞摸起來有些黏手,而且掉色嚴重。

在中國人的飲食中,枸杞佔有重要地位。枸杞果富含強抗氧化物質,並且已在中醫領域被應用了幾千年。並且,在日常生活中,我們最常食用的養生保健食物,除了紅棗,可能就屬枸杞了。下面,就一起來看看關於枸杞的那些事吧。

枸杞的養生功效

枸杞最有價值的營養素是胡蘿蔔素,其含量是胡蘿蔔的2倍還多,在進入小腸後能變成人體可以直接利用的維生素A,有助保護視網膜。枸杞還含有葉黃素等類胡蘿蔔素,對於保護眼睛黃斑有積極作用。除此之外,枸杞還富含甜菜鹼,有助調節免疫力、清除體內自由基。

很多人喜歡用枸杞泡水喝,泡完就把沒有味道的枸杞倒掉了,這其實是一種浪費。因為枸杞中的胡蘿蔔素和類胡蘿蔔素都屬於脂溶性維生素,所以,枸杞泡水還需要連枸杞果一起吃掉。此外,煮粥、煲湯、做菜時也可以加入一些枸杞,既美味又營養。

三類人不適合吃枸杞

一般來說,健康的成年人每天吃20克左右枸杞比較合適,用作治療可增至30克。枸杞要常吃,但不可一次大量食用。用枸杞泡水或煲湯,只飲湯水並不能完全吸收枸杞的營養,最好將枸杞也一起吃掉。

不需任何加工,直接嚼服枸杞對營養成分的吸收會更充分,可將枸杞用水沖洗乾淨後嚼服,但服用量要減半(較泡水或煲湯)。

由於枸杞溫熱身體效果明顯,患感冒發燒、炎症時最好別吃。

同時,枸杞還有興奮性神經的作用,性欲亢進者不宜服用。

孤獨的時候,請善待自己

前段時間在網上看到一段留言:“獨自生活得久了,我發現原來孤獨才是生命的常態,每個人都會單槍匹馬地戰鬥。”

短短幾句話,道出了很多人的心聲。的確,身處無人理解的孤獨中時,每個人都像一座孤島,要遭受生命的錘煉,歷經無數個風吹雨打的時刻。

也許你正在外獨自打拼,每天下班路上,看着萬家燈火卻沒有一盞為自己亮起,沒由來地就會感到一陣心酸;也許你逢迎在喧囂的人群中,假裝自己過得很好,然而內心的苦悶和辛酸卻無人能懂,身上的擔子和負累卻無人相助;也許你正處於人生的低谷,面對接踵而來的壓力,你很想找個依靠,很想有人能在你身後吶喊鼓勵,可身邊卻空無一人。這便是人生最無奈的地方。

活着,難免會經歷被誤解、被輕視、被忽略,快要撐不下去的時候,因為沒有人能時時刻刻陪着你,所以很多無法言說的苦楚只能自己一個人慢慢消化,很多無法避免的無奈只能

自己一個人獨自熬過去。

然而,就如那句說過的:“孤獨可以代表一種狀態,但它並不能代表一個人的心境。”

儘管人生很孤獨,但人生不能被孤獨支配,當你身邊無人陪伴的時候,也要學會善待自己,好好享受這一段個人的旅程。這樣,你才能在孤獨纏身的時候,多給自己一些溫暖和勇氣。

看過一部短片,記錄了20位受訪者各自一個人做飯吃飯的場景,展現了一種獨特的生活方式。

很多人獨自吃飯時,往往敷衍了事、形單影只,但短片里的人即便一個人吃飯,吃着很簡單的食物,也沒有隨便和將就,而是細細品味嘴裡的美食,享受一個人獨處的時光。

現實中,不僅限於吃飯,生活的點點滴滴都應如此。當你孤獨的時候,或許很累很苦,但別敷衍地自暴自棄,在幸福暫時缺席的時候也要始終記得善待自己。

如果你感到悲傷難過,不妨為自己做一頓可口的飯菜。可能眼下有些辛苦,但廚房里的人間煙火,依舊能帶來一種溫暖與踏實。

如果你負重前行了太久,一定要停下來歇歇。身體是自己的,如果連你都不珍惜,還指望誰來心疼。

餘生還長,孤獨的時候請一定要對自己好一點,哪怕沒人陪伴在身旁,一個人也要記得把自己照顧好。

人生就是一場孤獨的遠行,生命中不會有那麼一個人,從你生命的起點,一直伴你到生命的終點。越成長越孤獨,有些東西我們必須學會承受。

遠離喧囂浮華的歲月,便是沉澱自己的時光。也許一個人走的路很漫長,但是溫暖的燈光和璀璨的星光都會為我們指引方向。

孤獨並不能妨礙我們去愛自己。只有自愛,方可得到別人的愛。(作者:北叔)



四個步驟減緩大腦衰老

德國精神病學家蓋里·斯莫爾認為,在預防疾病方面,讓大腦保持年輕尤為重要。他提出“健康老齡化配方”,分為4個主要步驟,堅持下去,有助於保持大腦年輕活躍。

1.保持鍛煉。每天20分鐘的快走可預防老年痴呆症。斯莫爾表示,身體的適當活動會刺激腦細胞。而且,身體在活躍時產生的內啡肽對情緒有積極影響,令人感到快樂和滿足。

2.吃得健康。超重者更可能在老年階段患上老年痴呆症。斯莫爾稱,減輕體重的人兩周後就能看到記憶力顯著改善,所以注意飲食很重要。此外,魚或堅果中的歐米伽3脂肪酸可減輕身體炎症,蔬果可減緩腦細胞退化。

3.避免壓力。長期精神壓力大的人患阿

爾茨海默病等疾病的風險更大。有巨大壓力時,人會釋放很多相關激素,比如皮質醇會傷害心臟、胃和大腦。因此,建議通過練習冥想、瑜伽或太極拳等,定期為身體減壓。此外,與好朋友交流溝通、擁有良好睡眠和定期性交也對大腦有益。

4.訓練大腦。社交活動不僅可讓你快樂,還能訓練大腦。即使是10分鐘的複雜談話也可提高記憶力,尤其是談論情感話題時,人的壓力會減輕,並起到保護大腦神經元的作用。此外,經常玩遊戲和旅行,都能激活大腦細胞。例如,智能手機遊戲可促進多任務處理能力和解決問題的策略選擇,使用搜索引擎可刺激神經回路。

雞肉富含多種營養



生素和鈣等礦物質。在炖雞過程中,大量的鮮味物質會溶解到湯中,因此雞湯會變得很好喝,但蛋白質、維生素和鈣等營養成分只有一小部分溶解在湯里。有數據表明,每100克雞肉和雞湯中蛋白質的含量分別是25.1克和1.37克。

真相二:鷄心最安全。鷄的很多部位存在較大的安全隱患,應減少食用量,甚至

不吃。首先,鷄皮中的脂肪較多,膽固醇較高,最好少吃。

其次,鷄脖子是血管和淋巴腺體集中的部位,偶爾吃些解饑沒有問題,吃時最好去掉皮。再次,鷄屁股的淋巴中暗藏病菌、病毒等有害物質,因此不建議食用。

最後,鷄肝負責儲存和磨碎食物,鷄肝負責代謝、解毒有害物質,鷄腎與有害物質排泄有關,因此,儘管鷄肝、鷄肝和鷄腎營養美味,但應減少食用次數和食用量。

而心臟與有害物質代謝無關,所以鷄心安全性較高,可適量食用。

真相三:與蘑菇和土豆是絕配。

雞肉是一種比較百搭的食材,但雞肉與蘑菇和土豆是絕配。這是因為,蘑菇中含有豐富的鳥苷酸鹽(一種呈鮮物質),雞肉中則含有豐富的肌苷酸鹽,在慢炖的過程中它們都會釋放出遊離的谷氨酸鈉。三者協同作用,產生的“鮮味”要遠大於各自單獨使用時產生的“鮮味”之和。土豆含有較多的谷氨酸鹽,和雞肉搭配也會增強美味。

真相四:烹飪完再去掉鷄皮。

為了減少脂肪攝入,很多人在烹飪前就丟掉鷄皮。芮莉莉指出,在鷄皮和雞肉之間有一層薄膜,它在保持肉質水分的同時也防止了脂肪的外溢。因此,應在烹飪後再將雞肉去皮。

真相五:柴鷄安全風險可能更大。很多人在購買時偏愛柴鷄,從營養補充來說,柴鷄和肉鷄的營養差別可忽略不計。從風味和口感來講,柴鷄確實口感更好。但從食品安全角度來看,由於柴鷄長時間放養,無法溯源,一旦控制不好,安全風險更大。

吃雞的真相

鷄皮無需全丟棄 喝湯更要吃肉

雞肉是一種優質的蛋白質來源,比起牛肉、豬肉,雞肉的蛋白質質量絲毫不遜色,富含人體必需的8種氨基酸。從性價比來講,雞肉的價格較低,可稱得上是一種理想的動物蛋白質來源。雞肉的脂肪含量和牛肉、豬肉相比很有優勢。按不同部位的脂肪含量來說,雞肉中脂肪最少的是鷄胸肉,其次是大腿肉,鷄翅脂肪最高。

隨著健康意識的提陞,很多人烹飪雞肉時會注意去除脂肪頗高的鷄皮。去皮的雞肉的確是一種低脂肪高蛋白的食材。有研究發現,吃去皮雞肉有利於預防隨年齡增長出現的體重增加。而那些裹上麵粉或麵包渣後帶皮煎炸的雞肉無疑就是令人發胖的推手。

健康吃雞肉,一定要去皮嗎?其實也不盡然。肉類烹調後的香氣主要來自於脂肪部分,雖然鷄皮中的脂肪含量較高,卻能帶來美妙的肉香,營養專家建議,鷄皮不必全部扔掉,不妨合理利用。比如在炖湯時保留鷄皮,這樣炖煮出來的鷄湯會更鮮美,在喝湯吃肉時再將鷄皮剝離扔掉。

吃雞的幾個真相

真相一:鷄湯營養遠低於雞肉。

在很多人眼中,喝鷄湯最補,剩下的雞肉營養都已經被炖到湯里了。其實,炖完湯的雞肉營養要遠遠高於鷄湯。雞肉為我們提供的主要營養成分是蛋白質,還有脂肪、維

科學泡脚,掌握好“度”

未必人人適合 5類人不宜泡脚

不少人喜歡用燙水泡腳,發汗後覺得渾身舒暢,但患有某些疾病的人不宜泡脚。

1.糖尿病患者 糖尿病患者如並發神經病變,末梢神經不能靈敏地感知外界溫度,水溫過高極易被燙傷。而且,容易引發腳部皮膚破損感,加速糖尿病足惡化。

2.靜脈曲張患者 靜脈曲張的主要病因是靜脈瓣膜功能不全,腳部溫度的升高只會增加局部血流量,不能改變靜脈回流的速度,反而可能加重靜脈回流負擔,導致曲張的靜脈進一步擴張。

建議不要用熱水泡腳、泡腿,也不宜用熱水袋暖腳或洗桑拿浴。

3.足癬等皮膚病患者 很多人誤以為泡脚能減輕足癬症狀,其實用熱水泡腳反而可能導致繼發性細菌感染。對於皮膚已經破潰的傷口,熱水泡腳更是雪上加霜,一定要敞開傷口,乾燥通風。

足部患有疱疹、濕疹等疾病的患者也不要熱水泡腳,一旦將皮膚弄破,很容易造成感染。

4.心血管疾病患者 泡脚水溫過高會使神經受到刺激,毛細血管擴張,加大血流量,短時間內增加心臟、血管負擔。

此類人泡脚時水溫不宜過熱,時間不宜過久,否則將導致大腦和心臟供血不足,出現頭暈目眩等症狀。

5.兒童 如果孩子的腳不是很涼,就沒有必要泡脚。人體足弓在兒童時期逐漸形成,此時如果經常用熱水泡腳,可能會導致孩子足底的韌帶變得鬆弛,不利於足弓的形成和維持,長此以往,會增加形成扁平足的風險。

科學泡脚,掌握好“度” 正確泡脚能促

進血液循環,排出體內寒氣。尤其在晚上泡,更能驅散一天的疲憊,放鬆身心,促進睡眠。

但很多人都認為泡脚水越熱越好,時間越長越好,甚至看電視時不知不覺泡了1個多小時,這種做法非常傷身。

溫度 水溫太高,不僅對心臟血管病患者不利,且容易破壞足部皮膚表面的皮脂膜,讓角質層乾燥甚至皸裂。人體正常體溫是36°C~37°C,泡腳的溫度一般比正常體溫高出2°C~3°C,約為40°C。

可以根據不同情況適當調整,比如,腳上繭較多的人,水溫可以適當高一點;糖尿病患者腳部皮膚不敏感,水溫要低一點,避免引起皮膚燙傷。

時間 泡腳時人體血液循環和心率會加快,時間太長會增加心臟負擔。時間最好控制在20分鐘以內,老年人、有心臟血管疾病的人群,若泡腳時有胸悶、頭暈等情況,應馬上停止並臥床休息。

提醒:晚飯後不宜馬上泡脚,飯後人體血液大部分流向消化系統,以幫助食物消化,此時泡腳,原本應流向消化系統的血液就會流向下肢,引起消化不良等問題。所以泡腳最好在晚飯一小時後再進行。

“火候” 有些人覺得,每次泡脚都出一身大汗才好,其實,泡脚最好的“火候”,就是泡到全身微微發熱,似出汗卻沒出汗,這時身體的血液循環已經比較通暢了。

