

七种营养好食物 饭后宜食助消化!

晚餐不宜吃的过饱,否则就会招致多种疾病。可是,有时候老同学聚会、同事生日,难免都会暴饮暴食,加以庆祝一番。在健康饮食的角度上,我们是极为不赞成这种做法的,暴饮暴食不仅不利于消化,更会对胃部造成伤害。下面,我们就来为您介绍,七种适宜饭后吃助消化的食物,让食物营养轻松助您胃部健康。

七种适宜饭后吃助消化的食物:

1、烧烤后吃一只梨

韩国科学家调查发现,进食煎烤食品后吃一个梨,不失为一种健康的饮食方式。梨尤其是梨汁含有的抗癌物丰富,可以消除或排除致癌物,在一定程度上保护胃肠免受癌症之害。

2、吃蟹后喝生姜红糖水

从中医角度看,蟹肉对脾胃虚寒的人,尤其是慢性胃炎患者,可能引起胃痛、腹泻、呕吐等症状。应对之策就是进食蟹肉后喝一杯生姜红糖水。生姜性温热,能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,正好与性寒的蟹肉相补;红糖与生姜一样有暖胃、祛寒的作用。两者搭配,暖胃效果更佳。

3、油腻多别忘吃核桃

如果餐桌上油腻食物较多,餐后吃一个核桃大有裨益。借助核桃中的特殊氨基酸,减少高脂肪对动脉血管的损害,保持动脉的柔软与活力,防止硬化。尤其可贵的是核桃较橄榄油更胜一筹,不管你的胆固醇水平如何高,核桃仁都能帮助保持动脉的柔软和弹性。

4、吃方便面后吃水果

提倡煮食方便面,既能更好地吸收水分,又有利于肠胃的消化。另外,进食方便面后吃一点水果,如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等,以补偿维生素与矿物质的不足。

5、吃火锅后喝点酸奶

火锅汤的温度高,特别是麻辣火锅,对胃肠的刺激较大,容易损伤胃肠道黏膜。化解办法是进食火锅后喝点酸奶,以保护胃肠道黏膜。酸奶中含有乳酸菌,可酸化肠腔,抑制腐败菌生长,减弱其在肠道产生毒素的作用,从而防止腹泻、腹痛等症发生。

6、慢性支气管炎饭后吃柿子

柿子有清热润燥、化痰止咳的功效,是慢性支气管炎病人较为理想的保

健水果之一。如果饭后能吃个柿子,对咳嗽会有较好的辅助治疗作用。

7、消化不良饭后吃菠萝或木瓜

如果经常消化不良,饭后可吃些菠萝。菠萝含有特殊蛋白酶,在胃中分解蛋白质,补充人体内消化酶的不足,帮助消化。菠萝还含有纤维素,对便秘也有一定效果。木瓜中丰富的木瓜酵素,有助于肉类蛋白质的消化与吸收。

以上就是我们为您介绍七种适宜饭后吃助消化的食物,这七种食物不仅营养丰富,还是适宜饭后吃的健康食物,不仅能够帮助胃部消化,而且还对营养的摄入极其有益。食用不同的晚餐,餐后就要搭配不同的食物,因饭而异,最为健康。

县人民医院

神经外科

县人民医院神经外科始建于1994年,是南通市临床重点专科。该科擅长通过介入方法治疗脑动脉瘤、动静脉畸形、CCF、DAVF、外伤性顽固性鼻出血;采用颅清除血肿技术治疗高血压脑出血,该技术具有创伤轻、痛苦小、恢复快、费用低、疗程短等诸多优点。该科常年与北京天坛医院、上海华山医院、南通大学附属医院神经外科开展亲密合作,及时跟踪国际治疗技术动态,熟练掌握常见脑肿瘤诊断与治疗技术,在治疗重型颅脑外伤方面积累了一定的经验。

咨询电话:84118753

联系人:余晓春

丰利医院

专家主治:心血管病

——丰利医院特邀钱惟成教授亲诊

丰利医院特邀全国著名心血管专家、享受国务院特殊津贴、上海市同济大学附属医院钱惟成教授来院亲诊。钱惟成教授长期从事内科心血管临床及医学教学工作,医学理论扎实,临床经验丰富。秉承认真诊治每一例病人的宗旨,在如东地区享有盛名(曾任如东县人民医院院长)。欢迎广大心血管病患者来院就诊。

就诊时间:4月29日(下午)-30日(全天)

就诊地点:丰利医院门诊楼

咨询预约电话:80861739 84581049

专治各类骨科疑难杂症

——丰利医院特邀汤成华教授亲诊

丰利医院特邀全国著名骨科专家、享受国务院特殊津贴、上海市同济大学附属医院汤成华教授来院亲诊,汤成华教授从事骨科治疗三十余年,擅长四肢创伤骨科、骨肿瘤、老年骨科、断肢再植等。汤教授医术精湛、医德高尚、享有盛名。本次来丰利医院亲诊,为如东骨科患者带来福音。欢迎广大骨科患者来院就诊。

就诊时间:4月14、15、16日

就诊地点:丰利医院楼东侧

咨询预约电话:80861739、84581049

喝薏米百合粥 好处多多!

1、薏米百合粥可以降低血脂

薏米百合粥有降低血脂的功效。因为薏仁中含有非常丰富的水溶性纤维,可以有效的消化脂肪,使人体肠道对脂肪的吸收率变差,从而具有降血糖、降低血脂的功效。

2、薏米百合粥可以促进新陈代谢

薏米百合粥的功效不仅多,而且非常有助于我们人体吸收。常食用薏仁可以有效的促进人体内血液和水分的代谢,因此有消水肿、利尿等多种功效,并且可以很好的帮助排便,所以常食薏米百合粥有效的预防便秘的好处哦。

3、薏米百合粥可以防脱发

经常食用薏米和薏米粥也可以加强我们秀发的营养物质,我们的头发也需要大量的营养物质,薏米可以提供给我们头发所需的营养物质,防止脱发和白发,让我们的秀发变得更加光滑柔顺。

4、薏米百合粥可以减肥助消化

五谷类中薏仁含纤维是最高的,是低脂、低热量的食品之一,因此薏米是减肥朋友的最佳主食哦。薏米百合粥的功效之一,可以有效的帮助减肥,这是因为它含有蛋白质、维生素、油脂、矿物质和糖类等多种营养物质。将薏米与百合搭配熬粥食用有助于减肥和消化。

5、薏米百合粥可以美容养颜

食用之后不仅肌肤会白皙,还能令肌肤变得光滑滋润起来。还可以淡化斑点,有痤疮、雀斑等患者可经常服用。

6、薏米百合粥可以缓解失眠多梦

薏米有清热除湿、健脾止泻的功效,对五脏六腑均有极好的调养作用。百合有清热润燥之效,中医上常常用它来治疗肺燥或是咳嗽等病症。另外,百合还有宁心安神的作用,还能缓解失眠多梦、心情抑郁等多种病症。

“兜兜爸讲故事”的故事

(上紧接第二版)比如,社会长期以来倾情对孤苦儿童、病残儿童、留守儿童、失学儿童等四种特殊群体给予关注和关爱,而对一般正常儿童缺少应有的关心。如何关注到面广量大的普通正常儿童呢?由此,汤浩澜联想到给自家孩子讲故事,她认为可以利用网络等现代传媒工具,把这些故事在网上发布,那就可以惠及更多更广的少年儿童。这个想法很快得到老公的认同和全力支持,《兜兜爸讲故事》这一家庭网站就在这种情况下诞生了。

做好家庭网站,办好每期节目,实非一件容易的事。他们进行了明确的分工,由兜兜爸承担主讲,兜兜妈负责故事脚本的采集,主要是绘本故事集,包括国内外著名童话故事,还有现代优秀儿童文学作家郑渊洁先生的作品。为方便演讲,有时要对原作做一些适当的改编。至于他们的两个宝贵女儿也各有分工。节目开始时大女孩的声音就是大女儿兜兜录制的,小女孩的录音则是二女儿多多的。

一般来讲,要完成一个故事的录制得花费两个多小时,这对兜兜爸来说是一件十分辛苦和吃力的工作。故事脚本选定以后,不仅要熟悉故事内容,还得研究故事中的物象和个性特征,既当主持人,又当一人多角的配音演员。要在规定故事情境中,通过不同语音、语气、语调、语速的变化,来塑造故事中不同角色的形象。要让故事中的物象(大都是动物)活起来,就得通过绘声绘色、惟妙惟肖的声音刻画。因此,他们在录制中需要反复“彩排”、试录,直到满意为止。

随着时间的推移,节目越来越好,小听众和年轻的父母们也越来越喜欢,纷纷点赞并给出好的建议。2017年下半年起,他们在每天分享一篇故事以后,增加了一天一个小知识或小常识的介绍。节目的容量增加,时长也从原来的6到8分钟增至10分钟以上,更加凸显了节目的趣味性和知识性。兜兜爸在微博中写道:“兜兜爸讲故事”,是85后的二宝妈用耐心和爱心给孩子们讲故事,和年轻的妈妈们一起探讨家庭教育,陪伴小朋友们一起成长。这便是节目的功能定位。

“兜兜爸讲故事”微信平台的开通,在教育界引起了很大的反响。兜兜爸被授予“全国亲子阅读推广人”荣誉称号,还被中国教育电视台评为“新父母年度人物”,获此殊荣的,全国仅有10人。2017年12月31日,汤浩澜和高山应邀赴京参加颁奖典礼,他们又为“爱心妈妈”团队增添了一份光彩。

(徐健 整理)

生吃胡萝卜有什么好处



生吃胡萝卜有什么好处

胡萝卜是营养丰富,它含有维生素、钙、铁、胡萝卜素等营养元素,而如果要是生吃的胡萝卜的话,它的维生素是不会被破坏的,有助于营养的吸收,而且同时生吃胡萝卜,味道清甜。不过,并不是所有的人都可以生吃胡萝卜的,像一些肠胃不是很好的人还是不要生吃胡萝卜了,以免会加重病情。

另外,还要注意,如果生吃胡萝卜的话,最好将其清洗干净,它是属于根茎食物,在地下埋的,所以只有清洗干净之后再食用,这样更有利于身体健康。

胡萝卜是对人体健康非常有利

胡萝卜是对人体健康非常有利的食物,它有着抗癌的作用,因此也被称做是抗癌蔬菜。从中医角度来讲,胡萝卜味甘,性平,有着健脾和胃、补肝明目以及清热解毒、壮阳补肾等功效,因此常食用胡萝卜对人体健康有利。另外,胡萝卜里的维生素可以对皮肤起到刺激的作用,有助于促进其新陈代谢,同时对血液循环也能起到增进的作用,因此常吃胡萝卜会对皮肤有利。

生吃胡萝卜要注意什么

胡萝卜是一种生熟都可以吃

美式咖啡和意式咖啡的区别

意式咖啡主要的煮法是由意式咖啡机,摩卡壶等意式咖啡器具所煮出来的咖啡称为意式咖啡,其煮出来的基本咖啡一般坊间称为ESPRESSO中文为意式浓缩咖啡,其原理是由适当的压力及合适水温的水快速的(一般为25-30秒)通过咖啡粉而萃取出来的咖啡液(30cc左右),所以一般来说是很浓厚的,而ESPRESSO通常也是所有意式咖啡的基底咖啡,像拿铁,卡布其诺,焦糖玛琪朵等,都是加入不同的物品所结合出来产生的产品。而美式咖啡,一般人能理解的就是小家电常见的美式滴滤式咖啡机,咖啡粉放置于滤杯中,插电开开关,自己会自动滴漏下来的那种,我们一般称为美式咖啡,其时间要看杯数及水量,浓浓的调整会因您的水量及放的咖啡粉量而有所不同;但美式及意式的口是非常不同的二种咖啡。

美式咖啡怎么做

美式咖啡是咖啡的一种,是使用滴滤式咖啡壶所制作出的黑咖啡,或者是意式浓缩

中加入大量的热水制成。又或者是用意式咖啡机制作,在萃取完了espresso后,继续让机器供水直到一杯完整的咖啡。

美式咖啡名称来自战争时期在欧洲的美军军人将热水兑进欧洲常见的小份浓缩咖啡的习惯。因为美国人对咖啡的制备一般都比较随意且简单,这种方法很快随着美国连锁店在世界上的普及而流行开。

美式咖啡的制作非常得简单,先萃取一份意式浓缩咖啡,再加30到470ml热水勾兑就可以乐。因为热水加入的分量很大,美式咖啡无论外观还是口感都会显得很淡。此外,咖啡的香气也会因此受到些许破坏,并不能如传统的意式咖啡般维持长久。

美式咖啡冷知识

1,部份欧洲人并不喜欢香味受到破坏的美式咖啡。法国人会将美式咖啡称为jus-dechassette,意思是袜子汁;2,某些时候,一些简单的咖啡机也被称为美式咖啡机。其实他们是滴漏式的咖啡机。



六种菇类好营养 健康饮食宜多食!

在我们日常的健康饮食中,香菇、金针菇以及木耳都是我们日常最为普遍食用的菇类。众所周知,菇类的食物营养非常丰富,对人体的营养吸收更是有益,有些菇类更是对于疾病具有一定的辅助治疗作用。下面,我们就来给大家介绍,六种菇类的营养,让您在食用菇类的时候,更加了解菇类,以便日常的健康饮食。

六种菇类的营养:

香菇

含有一种特异的香味物质——腺嘌呤,因此,用香菇入馐,滋味鲜美。香菇营养成分很高,含有丰富的蛋白质、多达九种的氨基酸、铁、维生素B、可转化为维生素D的麦角甾醇,能有效的预防贫血、高血压和骨质疏松。另外,所含多种醣类,能够提高人体免疫机能,所

分离出的“双链核糖核酸”,可以干扰病毒和癌细胞的生长。

金针菇

又名金丝菇,含有大量的蛋白质和粗纤维,不仅滋味鲜美,而且其粗纤维对促进肠胃蠕动、预防便秘及肥胖,有很好的功效。

鲍鱼菇

鲍鱼菇又名蚝菇,含有多量的蛋白质、醣类、纤维素、胡萝卜素及少量维生素B,味淡性温、热量低,是可以常吃的食品。

草菇

新鲜草菇的维生素C,比柑橘的含量高六倍,常吃草菇,对于免疫力的提升颇有助益。除了含有高量的蛋白质、脂肪、醣类、钙、磷、铁、维生素B、维生

素C外,它所含的氨基酸多达十七种,还有一种能抑制癌细胞生长的异性蛋白,是极佳的抗癌食物。草菇肉质细嫩、口感滑润、滋味鲜美。选购时以菇体肥厚、菇伞未展开者为佳。

木耳

蛋白质含量是牛奶的六倍,钙、磷、铁、纤维素含量也不少,此外,还有甘露聚糖、葡萄糖、木糖等醣类,及卵磷脂、麦角甾醇和维生素C等,前几年,美国一位医师还研究证实木耳具有预防动脉粥样硬化的功效。

银耳

银耳又名白木耳,中医认为有固肾、滋阴、润肺、补气、健脑、止咳、润肠、生津、止血的功效,是著名的滋补食品。

近代的研究也证明银耳可增加人

体疾病防御系统、提高吞噬病原菌的能力及免疫作用。银耳的孢糖、可降低辐射对人体的伤害。

因此,若是正在进行化疗或放射治疗时,可多吃银耳。另外银耳所含的营养素包括碳水化合物、脂肪、铁、蛋白质,冬天食之可滋补,炎夏食之又可退火,且具消除雀斑的美容功能,是非常好的养颜、养生食品。

以上就是我们为您介绍六种菇类的营养,此外,需要我们特别注意的是,我们日常在挑选菇类的时候,一定要选择菇柄短而肥大、菇伞边缘密合于菇柄、菇体发育良好的菇类,目前我们较常看到的是用水洗散装为主,如果色泽稍带点暗黄色,都属正常。最后,清洗时水分易由菇柄切口处浸入菇体而影响品质,故最好选择未经清洗的较好。