

乐厨房

万物凝霜秋色尽 润燥养脾好过冬

今日霜降,是二十四节气中的第18个节气,也是秋天最后一个节气。随着霜降到来,作物、草木开始泛黄、落叶,因此霜降意味着冬天即将开始。民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”,从中医养生的角度来讲,此时应当进补,为迎接寒冬做准备。

鱼羊鲜

材料:羊排、黑鱼、白萝卜、芹菜、枸杞、姜、盐、黄酒。

做法:
1.羊排块冷水下锅,加黄酒、姜片焯去血沫;
2.锅中放上羊排块、姜片,加清水没过食材,盖盖焖煮2至3小时;
3.中途加入白萝卜块、黑鱼继续炖煮;
4.出锅前加盐、芹菜、枸杞等调味即可。



白萝卜炖老鸭

材料:老鸭、白萝卜、米酒、姜、蒜、盐。

做法:
1.白萝卜削皮切片,鸭肉凉水入锅焯水后捞出清洗备用;
2.锅中倒进沸水,加入鸭肉、姜、蒜,大火烧开后加入米酒;
3.撇去浮沫,烧开5分钟后转文火炖煮1.5小时;
4.最后加入白萝卜,转大火烧至白萝卜熟透,放盐等调味即可。



西红柿炖牛肉

材料:西红柿、白萝卜、洋葱、葱、姜、蒜、番茄牛肉酱。

做法:
1.将牛肉、西红柿、洋葱、白萝卜、葱、姜、蒜洗净切好备用;
2.牛肉冷水下锅煮至刚熟;
3.炒锅倒油,放入洋葱、西红柿翻炒出汁后牛肉下锅翻炒3分钟;
4.倒入适量水,加入白萝卜、葱、姜、蒜、番茄牛肉酱,大火烧开后转小火慢炖30至60分钟即可。



白果萝卜粥

材料:白果、萝卜、白糖、糯米。

做法:
1.萝卜洗净切块,放入热水焯烫备用;
2.白果洗净,放入沸水中焯烫,去掉种皮和胚芽备用;
3.先将白果与糯米同煮,待米开花时倒入白糖文火煮10分钟;
4.拌入萝卜块稍煮待粥锅内滚泡即可。



养生堂

怎样减少炸物、烤串对身体和皮肤的伤害?

说起吃烧烤,四季都火爆。尤其到了秋天,金风送爽更要吃烧烤。但是,吃烧烤可能引来致癌物,吃了之后影响皮肤健康,也是很多人所担心的事情。其实真正需要担心的,是在炭火烧烤过程中产生的致癌物和促炎成分。

脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物,蛋白质在过热后会产生杂环胺类致癌物。只要是炭火烤或明火烤,就很难避免局部过热,产生致癌物就是不可避免的。即便不是烤,而是油炸、油煎,也会产生这两类致癌物。

“看起来美、吃起来香”的美拉德反应会给身体带来一系列麻烦。

烧烤和煎炸食物还会产生很多促炎物质,这些物质对皮肤非常不友好,会促进痤疮、恶化皮肤和黏膜的各种炎症。

煎炸和烧烤食物之所以那么香,是因为其中发生了“美拉德反应”,产生了很多香气物质。但是,如果这个反应比较强烈,也会产生大量的“糖基化晚期末端产物”(AGEs)。

研究证实,不同食物烹调方法产生AGEs的数量排序是:煎炸/烧烤>烤箱烤>炖煮>新鲜食物。例如,在烹调前的新鲜鸡肉中,几乎没有AGEs;但在烤鸡中含量就大幅度上升,炸鸡更多,而烤或炸的鸡皮里,AGEs含量超级高。

这些物质过多时,会给身体带来一系列的麻烦:诱导胰岛素抵抗、促进炎症反应、诱发细胞凋亡、减少能量产生等,这些作用会促进皮肤衰老。

前面所说的多环芳烃类致癌物和杂环胺类致癌物,本身也是促炎物质。美拉德反应中产生的丙烯酰胺类物质也是促炎成分,再加上AGEs的加持……对身体健康的影响可想而知。

已有研究证实,皮肤中AGEs的积累和人体衰老相关,甚至和多种慢性疾病风险相关。例如,心血管疾病发作风险、血管硬化指标、神经系统疾病并发症、骨关节炎等。

很多研究者发现在肉类中添加香料可抑制烤制形成的致癌物。

从制作方式来说,应当在保持风味的前提下,尽量减少致癌物的形成量。炭烤或油炸的工艺可能难以改变,但肉的腌制方式和配料成分可以改变。

此前已经有很多研究者发现,通过添加香料处理肉类,可以部分抑制肉类在烤制中形成过多的杂环胺类致癌物。

所谓香料,包括了新鲜香料,比如葱、姜、蒜、洋葱、鲜辣椒等,也包括了干制香料,比如花椒、胡椒、干辣椒、丁香叶、迷迭香、小茴香、孜然等。这些香料都具有相当强的抗氧化性,一方面能减少致癌物的形成和致突变作用;另一方面也能够帮助人体提升胃酸、小肠液等消化液的分泌量,提高消化能力。

有研究发现,在牛肉饼里添加香料可以有效减少油炸后的杂环胺产量。其中添加1.5%的花椒、1.5%的干辣椒,或1%的生姜,就能把杂环胺产生量分别降低77%、67%和67%。大蒜和洋葱的效果会弱一些,分别要加到5%和9%,才能达到61%和48%的抑制效果。

也有研究者探讨了香料对烤牛肉饼时形成杂环胺的抑制作用,高良姜、月桂叶和花椒都有比较好的效果。国外研究早就发现,加入迷迭香、罗勒等香料,使用大蒜汁、姜汁等调味,都有利于降低烧烤食物中致癌物生成。(来源:人民网)

科普课

合理膳食或可缓解过敏症状

摄入高能量、高饱和脂肪、高蛋白和低纤维食物会增加哮喘和过敏性鼻炎的风险;摄入较多蔬菜和水果、橄榄油和鱼类则会降低哮喘、过敏性鼻炎发生的风险。此外,摄入足够的微量营养素,与过敏性鼻炎等特应性疾病的风险降低和症状减轻有关。

眼睛奇痒流泪、打喷嚏流鼻涕、咳嗽喘息、皮肤瘙痒……在我们周围,不少人曾有过各种各样的过敏症状。严重的过敏性疾病甚至可以危及生命。

在过去30年里,全球过敏性疾病发生率大大增加,目前全球患病率已超过22%。因此,过敏性疾病也被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。

近年来,有大量临床研究和动物实验表明,膳食和营养与过敏性疾病的发生及症状严重程度密切相关。

过敏性疾病与多种因素密切相关
过敏性疾病,又称变态反应性疾病,是由于机体对过敏原的过度免疫反

应引起的黏膜组织长期炎症性疾病。研究发现,包括哮喘、过敏性鼻炎和特应性皮炎在内的过敏性疾病,在发达国家中发病率很高;而在发展中国家,过敏性疾病发病率的急剧增加,可能是受生活方式西化的影响。

除生活方式等因素外,国外学者研究发现,肠道微生物群也与过敏性疾病显著相关。食物成分在塑造肠道微生物群方面发挥着关键作用,对维持肠道上皮屏障完整性和肠道免疫稳态至关重要。

近几十年来,全球肥胖和过敏性疾病的患病率不断攀升,肥胖与个体过敏性疾病之间的联系引起了人们的极大兴趣。大量研究证实,肥胖是导致哮喘的因素之一,并对预后产生负面影响。最近的一项分析研究表明,肥胖可能会增加儿童患过敏性鼻炎的风险。此外,肥胖可导致严重持续性过敏性鼻炎的炎症进一步恶化。

此外,营养代谢与过敏性疾病之间

也有着密切联系。营养素及其内源性或细菌代谢产物,可以通过肠—肺和肠—皮肤轴调节肠道以外远处器官的过敏性炎症。

控制热量和动物性食物摄入
有助改善过敏症状

不同的饮食具有不同营养成分和不同量的特定营养素,对过敏反应也会产生不同的影响——要么促进过敏并加剧疾病程度,要么预防过敏性疾病并减缓疾病进展。

国外学者研究证实,摄入高能量、高饱和脂肪、高蛋白和低纤维食物,会增加哮喘和过敏性鼻炎的风险;相比之下,地中海式饮食,如摄入较多的蔬菜和水果、橄榄油和鱼类,则会降低哮喘、过敏性鼻炎发生的风险。此外,摄入足够的微量营养素,与过敏性鼻炎等特应性疾病的风险降低和症状减轻有关。

越来越多的证据表明,维生素、矿物质、铁元素、膳食纤维、脂肪酸和植物化学物质等营养素和膳食成分,通过

宿主和肠道微生物群衍生的代谢产物,在预防或治疗过敏性疾病中发挥着关键作用。此外,尽管成果有限,但已有研究证明,体重减轻与特应性皮炎症状的改善有关。一份病例报告中显示,通过联合饮食控制和运动治疗减轻体重,改善了对标准环孢素治疗无反应的肥胖患者的皮肤病变;另一项随机对照研究表明,通过湿疹面积和严重程度指数评分以及环孢素剂量的使用来衡量,肥胖特应性皮炎患者的体重减轻与特应性皮炎症状显著改善有关。

大量研究表明控制热量和动物性食物摄入,增加蔬菜、水果、膳食纤维、微量元素的摄入对于缓解过敏症状有帮助。热量摄入过多、蛋白质和饱和脂肪酸摄入过多,或膳食纤维和微量营养素缺乏,会引发免疫系统的防御机制,并引发过敏反应。因此,限制卡路里,加上足够的膳食纤维和足够的常量营养素摄入,对于维持对过敏原的免疫耐受至关重要。(来源:人民网)

吃糖多易患冠心病

冠心病是中老年人的常见病和多发病,随着生活水平的提高,冠心病有年轻化的趋势,主要因为人们的生活饮食习惯发生了变化,从而引发了冠心病。

冠心病的形成主要建立在动脉粥样硬化的基础上,而动脉粥样硬化的形成,则与饮食、年龄、遗传因素、职业、肥胖以及血脂升高和血压升高有关。

近日发表在《美国临床营养学杂志》的一项研究表明,吃糖多增加冠心病风险,不过来自蔬菜与水果中的糖除外。研究显示,从果汁和添加糖食物中

摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关,而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言,添加糖与总糖量摄入越多,冠心病风险越高,分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总果糖当量摄入过多也增加12%的冠心病风险。

值得注意的是,在总果糖当量摄入量中,超过一半来自添加糖或果汁。其实,对于糖的危害,早在2016年

就有研究指出,糖比饱和脂肪要“毒”,尤其是精制糖。吃糖多也与心血管病和全因死亡有关,包括冠心病、心肌梗死和中风、心血管病死亡。有研究发现,如果冠心病患者连续数周食用高糖食品,就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常、低HDL以及血小板功能改变等异常表现。

添加在加工食品或饮料中的果糖(多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入),可以产生瘦素抵抗,而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。长期摄入果糖将会破坏人体正常能量平衡,吃糖变胖由此而来。

此外,高糖饮食并非只增加冠心病风险,还会促进糖尿病前期和糖尿病的进展,让心血管雪上加霜。

世界卫生组织和《中国居民膳食指南》均建议限制糖的摄入,成人每天吃的添加糖(游离糖)不超过50克,最好能控制在25克以下,摄入量控制在每日总能量摄入的10%以内。(来源:新华网)

花艺坊

菊花

菊花是菊科菊属多年生草本植物,原产于中国,唐宋时,菊花经朝鲜传到日本,十七世纪传到欧洲,再传到美洲。菊花可按照花径、花期、花色等区别分类,历史上的菊花品种分类以色为主,清朝《群芳谱》所记载的菊花品种就有300至400种。

菊花是中国十大传统名花、花中四君子和世界四大切花之一,在中国古代菊花有许多精神内涵,比如菊花有“花中隐士”的雅称;又被誉为“十二客”中的“寿客”,有吉祥、长寿的含义;诗词中用菊花比喻品行高洁的人,象征不与世俗同流合污。

形态特征:菊花茎多分枝,基部木质化;单叶互生,多卵圆形,边缘具粗大锯齿或深裂;头状花序,外围为舌状花,大小、形状变化很大,有平瓣、匙瓣等多种不同的瓣形,形成不同的花型、颜色、品种。花序下为总苞,舌状花多为两性花,筒状花为两性花。

习性分布:菊花遍布中国各城镇与农村,尤以北京、江苏、浙江、山东、天津等地为盛。

养护管理:宜选用肥沃的砂质土壤,先小盆后大盆,经2—3次换盆,7



月可定盆;定盆可选用6份腐叶土、3份砂土和1份饼肥渣配制成混合土壤。浇透水后放阴凉处,待植株生长正常后移至向阳处。

药用价值:菊花具有散风清热、平肝明目、清热解毒的功效。一般用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花、疮痈肿毒。现代医学研究表明,菊花具有抗菌原微生物、解毒、增强毛细血管抵抗力、解热抗炎、镇痛镇静、扩张冠状动脉、增强冠脉流量和降低血压的作用。(图文来源:学习强国)

社会主义核心价值观
助推中国前进

芙欣颜®
金坛 | 医疗美容

0519-8230 5566 / 153 8006 0277
金坛区中景商务中心B座701

盛大开业 钜惠活动