



春节的脚步越来越近,忙里偷闲采购年货的人也越来越多,看着商店里琳琅满目的年货,人们挑花了眼,无论是吃的喝的、用的穿的,仍要注重健康养生元素。

海鲜首选鱼类、水果首选龙眼、酒类首选黄酒 年货市场的那些健康养生元素

海鲜健康养生元素 首选 鱼类

中国人的家宴尤其是年夜饭是少不了鱼的,而且一般都不会把鱼一顿吃完,以求年年有余的美好心愿,所以海鲜类年货首选必然是鱼类。采购活鱼的时候,要注意选择那些活泼好游动,对外界刺激有敏锐反应的鱼。鲜鱼挑选时要注意体硬不打弯,眼睛明亮饱满并且凸出、角膜透明清亮的为上。鳃盖紧合,鳃鲜红,鳞片紧附鱼身,身体两侧有光泽,肉质紧密富有弹性,稍有腥味的鱼更好。如果眼球不凸出,眼内瞳孔散开或眼内有淤血的则不新鲜。

冬季万物凋谢,加上工作和生活的压力,很多朋友尤其是身在职场的朋友,过年往往会出现轻度忧郁症状,而吃鱼有助于抗忧郁。因为鱼的体内有一种特殊的脂肪酸,它与人体大脑中的开心激素有关,有缓解精神紧张、平衡情绪等作用。过年期间气候寒冷,加上聚餐频繁,大鱼大肉背后隐藏着中风的隐患。而过年吃鱼有助防中风,因为饮食中的蛋白质、含硫氨基酸的成分越高,则高血压的发病率越低。鱼类蛋白质含有丰富的蛋氨酸和牛磺酸,大都是含硫氨基酸,它能影响血压的调节机制,使尿钠排出量增加,从而抑制钠盐对血压的影响,降低中风的发病率。

水果健康养生元素 首选 龙眼

最近几年春节的水果市场越发热闹,这些营养丰富又有保健作用的水果最受老百姓喜爱,一些价格比较贵的水果也被寻常人家奉为春节期间的座上客。对于龙年而言,龙眼这样的水果更是少不了。但是你知道龙眼都有哪些保健养生功效吗?哪些人又不适合吃龙眼呢?

我国明代著名中药学家李时珍曾在其著作中记载:龙眼大补,食品以荔枝为贵,而资益则龙眼为良。《日用本草》则记载其有益智宁心的作用。《得配本草》认为:龙眼益脾胃,葆心血,润五脏,治怔忡。《泉州本草》认为:龙眼壮阳益气,补脾胃。需要注意的是,感冒、发热、咳嗽有痰等体内有痰湿及热症患者不宜食用桂圆或喝桂圆茶。怀孕的女性不能吃桂圆干。这是因为孕妇通常阴虚,容易生内热,表现为大便干燥、小便黄、口干等症状,这时吃桂圆非但起不到补益的作用,反而会增加内热,引发见红、腹痛、腹胀等先兆流产现象。



酒类健康养生元素 首选——黄酒

年夜饭的餐桌上基本少不了酒,无论是白酒、啤酒、红酒、黄酒,似乎有点酒味才有点年味儿。随着民众保健意识的增强,过年选购红酒、保健酒作为年货的朋友越来越多,但是相对于价格较贵的保健酒而言,一般价格的黄酒也有很多保健作用,今年过年的时候不妨尝试一下喝黄酒。

黄酒是我国特产,它含有丰富的营养,有液体蛋糕之称,很多营养价值超过了有液体面包之称的啤酒和营养丰富的葡萄酒。黄酒是很重要的中药药剂辅料,中药处方中经

常用黄酒浸泡、烧煮、蒸炙一些中草药或调制药丸及各种药酒。冬天温饮黄酒,可活血祛寒、通经活络,有效抵御寒冷刺激,预防感冒。适量常饮有助于血液循环,促进新陈代谢,并可补血养颜。温饮是黄酒最传统的饮法,温饮能使黄酒酒香浓郁,酒味柔和。而温饮的方法一般分为两种:一种是将盛酒器放入热水中烫热;另一种是隔火加温。但黄酒加热时间不宜过久,否则酒精都挥发掉了,反而淡而无味。一般,冬天盛行温饮,黄酒的最佳品评温度是在38℃左右。

饮料类健康养生元素 首选——乳制品

春节期间不少人会采购一些饮料以备招待拜年的亲友。最常见的饮料莫过于碳酸饮料,但是碳酸饮料中除了糖能为人体补充能量外,几乎不含其他营养素。碳酸饮料中的二氧化碳对胃有刺激作用,如果大量饮用,释放出的二氧化碳容易引起腹胀,影响食欲,甚至造成胃肠功能紊乱。碳酸饮料酸度过高是腐蚀青少年牙齿的重要原因之一。碳酸饮料还会影响钙的吸收,儿童期和青春期是骨骼发育的重要时期,要避免过量饮用。专家建议,饮料类养生年货首选乳制品。

春节期间应酬频繁、奔波劳神,加上气温较低,容易导致人体的抵抗力下降,含有乳清蛋白的乳制品饮料可以提供大量的免疫功能所需要的主要物质来源。谷氨酸,有助于保护细胞抵抗自由基、污染、毒素等伤害。相较于其他蛋白质来源,乳清蛋白具有增加谷胱甘肽的能力,从而提高人体免疫力。春节期间,饮酒较多,乳制品中的牛奶所含的磷脂类能在胃粘膜表面形成一个很厚的疏水层,从而可以抵御酒精对胃粘膜的侵蚀,起到预防酒精中毒的作用。

坚果类健康养生元素 首选 南瓜子

茶余饭后聊家常,看看节目,磕磕坚果,是春节探亲访友期间的几件比较惬意的事情,很多朋友采购年货的时候都会多采购一些坚果,其中最常采购的是开心果、松子、葵花瓜子和西瓜子。但是专家建议,过年期间不妨吃些南瓜子,其中有不少保健效果不能忽视。

春节期间口腔健康隐患无处不在,尤其是牙龈健康问题。南瓜子仁富含对牙龈和牙槽骨非常重要的两大类营养物质。一是含有大量的磷,每100克

南瓜子仁含磷1159毫克,老年人牙槽骨萎缩与磷流失有关;二是富含胡萝卜素和维生素E,这两种物质能够直接滋养牙龈,预防牙龈萎缩。此外,南瓜子含有丰富的氨基酸、不饱和脂肪酸、维生素及胡萝卜素等营养成分。经常吃南瓜子不但可预防肾结石的发生,还可促进患者排出结石。更重要的是,南瓜子中的活性成分和丰富的锌元素,对前列腺有保健作用,所以男同胞们不妨在春节期间多磕一些南瓜子。

蔬菜类健康养生元素 首选——“根菜”

有采购年前蔬菜经验的市民都知道,由于过年期间可能面临雨雪天气,菜价也面临涨价的考验,不少市民也因此会在年前囤积一些蔬菜。相比于不容易保鲜的带叶绿色蔬菜而言,一些根菜、茎类蔬菜更受市民欢迎。

过年期间的蔬菜年货不妨多准备一些萝卜、莲藕等根菜。比如萝卜,民谚有“冬季萝卜赛参汤”,不劳医生开药方的说法。过年的时候,气候干燥,烟花爆竹污染增多,很多人会感觉肺部不适,特别是早上一起床,总感觉喉咙干干的。中医认为肺乃娇脏,是外邪首先侵袭的脏腑,在立冬以后需要特别呵护,而白萝卜有一定的润肺止咳功效。白萝卜生吃促消化,熟吃补气。再比如,莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内胆酸盐,食物中的胆固醇及甘油三酯结合,使其从粪便中排出,从而减少脂类的吸收。莲藕散发出一种独特清香,还含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进食欲,促进消化,开胃,有益于胃纳不佳,食欲不振者恢复健康,特别适合过年的时候食用。

糕点类健康养生元素 首选 绿豆糕

每当逢年过节,一些传统食品总会勾起人们的回忆。像桂花糕、龙须糕、绿豆糕这些糕点,平日里大家一般较少购买,但到了过年就自然会想到去买来吃,似乎没这些传统食品就没有了年味。有读者表示,传统糕点之所以受欢迎是因为这些食物让人有怀旧的感觉,会想到小时候的时光。龙年的糕点自是少不了龙须糕,但绿豆糕也应该做年货备一些。

不少春节回家或者外地探亲的朋友,几次应酬下来,一不小心痤疮就会长到脸上,怎么办呢?有句民谚也许你比较熟悉:芝麻绿豆糕,吃了不长包。上面谚语里所说的包,主要是指痤疮,是毛囊皮脂腺的一种慢性炎症。中医认为,脾胃蕴热等与痤疮的发生有着密切关系,且有痤疮的患者常存在不同程度的便秘。绿豆糕中的绿豆味甘,性寒,具有清热、利湿、解毒、消暑、止渴的作用。春节正值一年中最冷的季节,人们衣着较厚,活动较少,再加上空气干燥,容易造成体内积热不能适时散发。如果再过多食用温热性的食物,很容易出现体内蕴热现象,此时更应适当吃点凉性的绿豆制品。正常的绿豆糕应为淡黄绿色,绿豆是淡绿色,油是黄色的,生产时会用油加少量水搅拌,口味清香,颜色不会太绿或太黄,有些像煮开后绿豆汤的颜色。

(记者 宋程芳 整理)