

羊肉有不少好搭档? 跟4种食材是黄金搭配



贴秋膘的时刻到来,不少人通过吃肉的方式来储存脂肪,除了猪之外,羊肉和牛肉也受到人们喜爱。特别是羊肉属于滋补佳品,其中含优质蛋白质、铁和锌等,有助于机体健康,同时帮助暖身。若羊肉和以下几种食物搭配在一起,能达到营养互补,滋补效果翻倍。

羊肉跟哪些食物搭配在一起好?

1、白萝卜

羊肉可散发出腥膻味,烹调时可以加入几片白萝卜,白萝卜味道辛辣,能减少羊肉膻味。白萝卜属于典型的高膳食纤维、低热量、低糖分、低脂肪的蔬菜,跟羊肉搭配能做到营养互补,避免羊肉太油腻。

从中医的角度上来说,羊肉性质温热;白萝卜性质寒凉,具有润燥清火作用,所以白萝卜和羊肉搭配能达到平衡。

2、山药

秋季正是吃山药的好时机,滋补功效良好。中医讲,山药具有健脾固肾作用,同时也能补肺气和护胃,适当吃山药能强身健体,推迟衰老速度。

现代营养学认为,山药中含有多种营养物质,除了含维生素C和氨基酸外,也能为身体提供黏多糖、植物蛋白以及皂甙等,能起到滋补功效。山药跟羊肉搭配在一起简直是绝配,熬出来的羊肉汤汁乳白,味道柔和鲜美。

3、胡萝卜

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,进入身体后可逐步转化成维生素A。维生素A能保护视觉细胞,提升暗适应,降低夜盲症风险。由于胡萝卜素属于脂溶性维生素,正好跟羊肉搭配在一起,羊肉中的脂肪可促进机体吸收和利用胡萝卜素。

4、黑豆

黑豆和羊肉共同的特征是含优质蛋白质,但来源不一样,氨基酸组成比例也有很大差异,两者搭配在一起能达到氨基酸互补,提高蛋白质吸收利用率。

另外,羊肉中含有太多胆固醇以及饱和脂肪,黑豆中正好有植物固醇,能抑制机体吸收胆固醇;黑豆中也含有不饱和脂肪酸,能帮助降低血脂水平,维护心血管健康。

温馨提示

适当的吃羊肉能补血助阳,起到益气补虚效果,也能促进血液循环,特别适合体寒者。不过,口舌生疮、牙齿疼痛以及发高烧者不能食用羊肉;患有感染性疾病、急性肠炎、高血压和肝病患者也要少吃。

另外,羊肉必须彻底煮熟煮透,能保证杀死其中的寄生虫和细菌,以免影响身体健康。

廖青

流感蓄势袭来, 五大人群不可懈怠

忽热忽冷的天气让上班上学的人们猝不及防,呼吸道感染和心脑血管疾病“趁虚而入”,在此换季时节,大家特别要警惕流感来袭。

专家建议,这段时间,大家除了要注意保暖,做好个人卫生和防护,及时补充水分以外,以下五大人群更需积极采取措施,加强应对流感。

●儿童

特别是2岁以下婴幼儿,免疫功能尚未健全,呼吸系统还在生长发育阶段,遇上流感后,容易形成重症,容易成为流感传播的“核心”,患儿传染给与之接触的小朋友以及家长。

●老年人

一旦得了流感,老年人更容易形成重症,引起心血管、呼吸道的并发症。老年流感患者的症状往往不典型,不一定会出现高热、全身乏力、畏寒等流感典型症状。在流感流行季节,老年人如有不适或者精神状态不佳,要想到流感的可能,特别是家里已经有发热、咳嗽等表现的人,要尽早带老年人去医院检查确诊。

●慢性病患者

本身有慢性基础疾病的患者,再感染流感,“伤害翻倍”。基础疾病恶化往往患者预后不良,慢性病主要包括哮喘、慢阻肺、冠心病、高血压、糖尿病、肝肾功能不佳等。

●肥胖人群

肥胖是流感预后不良的重要危险因素之一,特别是成年人得了流感以后,肥胖人群总体来说预后不佳。

●孕妇

流感对孕妇和胎儿都会造成不利影响,甚至引起流产等意外发生。乔 阔

这6个行为 或加速血管老化

正常情况下血管光滑且有弹性,随着年龄增长,再加上不良的行为习惯,使得血液中脂类物质易在血管壁沉积,从而造成血管狭窄或堵塞,最终诱发心脑血管疾病。一些不起眼的行为可能加快血管老化速度,或许你正在做。



造成血管老化的因素有哪些?

1、高血糖

持续性高血糖可破坏动脉血管中内皮细胞完整性,久而久之生成动脉粥样硬化斑块,造成血管狭窄,最终导致血管堵塞。大多数糖尿病患者伴有血脂代谢紊乱、高血压,从而加快血管老化速度,提高患心脑血管疾病风险。因此糖尿病患者除了关注血糖外,还需积极控制血压和血脂。

2、钙化

慢性肾病患者需做心血管相关检查,因为慢性肾病会造成血管钙化,所以定期检查至关重要。慢性肾病患者冠状动脉、瓣膜和主动脉易出现钙化,病情越严重,血管钙化风险就越高。慢性肾病患者可能会因为高钙血症或高磷血症、滥补充活性维生素D等而导致血管钙化,最终诱发左心室肥厚。

3、高血压

血液压力可直接冲击动脉血管,由于血压太高而直接伤害血管,从而造成血管变厚和硬化;持续性高血压也会损害心脏和大脑,从而进入恶性循环中。血压居高不下可造成动脉血管增厚和硬化,血液中的脂类物质易在动脉壁沉积,从而生成脂肪斑块;血压急剧升高也会增加动脉管腔内血流压力,使得血管内膜有小破口,胆固醇易在血管内壁沉积,最终生成粥样斑块,随着斑块逐渐增大,易导致心肌缺血和缺氧,最终诱发冠心病。

4、缺乏睡眠

经常熬夜或睡眠不足可促进血管收缩,减慢血液流通速度,升高血液黏稠度,从而威胁心脑血管健康。

5、吸烟酗酒

香烟中的尼古丁和焦油等损害血管壁内膜细胞;酗酒可使得血管壁弹性减弱或丧失,造成血管硬化和软化。

6、寒冷

随着天气转凉,没有做好防寒保暖工作易造成血管收缩,血管收缩会导致血压升高,严重时可造成血管痉挛,增加心脏负荷。血压升高也会阻碍血液流通,提高患心脑血管疾病风险,尤其是急性心梗和脑出血。

温馨提示

一旦出现肢体畏寒怕冷、麻木和间歇性跛行、肢体或脚趾破溃、脉搏减弱或消失、胸背部疼痛、下肢青筋暴露和皮肤颜色异常等,不能抱有侥幸心理,还需及早就医检查。另外,秋季根据天气变化增减衣服,多注意休息,避免身体太劳累;保持心平气和,及时消除悲秋的情怀。

林毅