



小雪时节

顺应天时来养生

不知不觉我们迎来了小雪节气。这个时节的养生重点是滋养肾阴。阴是人的水液,水液滋润,人就会显得年轻,皮肤也会好。补阴也是抗衰老的一个步骤,特别是阴虚爱上火的人,在冬季更要注意补阴。

补肾益生饮

原料:葡萄干15克、黑桑葚干15克,血虚者加红枣3个。

做法:沸水焖泡或煮水,代茶饮用。

功效:益肾、养血、抗衰老,也可用于孕期保健。

各原料的功效如下:

葡萄干 将葡萄晒成葡萄干之后,便是入肾的,可以帮助肾脏系统排出水湿,肾炎水肿的人建议在饮食辅助上多吃葡萄干。除此之外,葡萄干还有健脾胃的作用,可以开胃助消化,同时也可以

补气血。孕妇经常吃葡萄干,还有安胎的作用。

桑葚 桑葚补肾的效果非常好。中医的很多方子都会用到桑葚,如调理老年人智力减退、调理小孩发育不良等,它同时也是一味抗衰老的好药。

红枣 红枣在这道茶方中可以加强补血的功效。同时,红枣也类似于中药中的甘草,有调和药性的作用,而且它是保护脾胃的。阴虚火旺的人整个冬天都可以喝这道茶。

栗子生吃熟食功效不同

除了上面的这道茶饮,古人在冬天还有一个养肾补骨法:每天吃七颗栗子。

唐代大医家药王孙思邈说“栗为肾之果”,意思是栗子补肾的效果非常好。事实上,中医认为所有的种子都入肾经,为什么只把栗子称为“肾之果”呢?这是因为有的种子入肾是泻,而栗子是专补不泻。

栗子生吃熟食都可补肾,仔细区分的话,功效也有一些区别。

栗子生吃的功效:生板栗偏于补骨,治腰腿病或是预防牙齿松动,吃生的效果才好。生吃板栗,连内皮一起吃效果更好。新

鲜栗子的内皮有绒毛,可以把栗子先吊起来风干。用网兜把新鲜的生板栗兜起来,挂在家里通风的地方,过个十多二十天,就风干了。风干的栗子就可以连内皮带肉一起生吃。吃时含在嘴里让它软化,慢慢地嚼碎了咽下去,对老年人腰腿病效果不错。

栗子熟吃的功效:熟板栗脾肾兼补,偏于补气。体虚便溏,或是老年人五更泻,吃熟板栗可以调理。栗子煮汤时,不用剥内皮。连皮一起煮汤,这样更有“养藏”的效果。栗子煮熟后内皮也就脱落了,把皮捞出来不用吃,直接喝汤吃栗子肉就好。 陈允斌

教你看懂食品标签

再也不会上当受骗

在超市购买食品时我们会看到,食品包装袋上一般印有食品名称、生产日期、保质期、配料表、营养成分表等信息。其实,预包装食品包装袋上的这些信息就是食品标签。在选购食品时要注意这些内容,能帮助我们选择合适的食物。

那么,食品标签里有什么秘密呢?这对我们有什么用处呢?

食品标签中应包括哪些信息?

《GB 7718-2011 预包装食品标签通则》规定:“直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准

代号及其他需要标示的内容。”

此外,预包装食品的生产日期和保质期应清晰标示,不得另外加贴、补印或篡改。

如果日期标示采用“见包装物某部位”的形式,应标示所在包装物的具体部位。

未标示规定的全部内容是否违规?

酒精度大于等于10%的饮料酒、食醋、食用盐、固态食糖类、味精可以不标示保质期。

当预包装食品包装物或包装容器的最大表面面积小于10平方

厘米时,可以只标示产品名称、净含量、生产者(或经销商)的名称和地址。

除此之外,如果没有完整标示上述信息则说明食品标签有问题。

怎么看懂食品标签?

1. 配料表

配料表里最前面的配料含量最高,越往后配料含量越低。

2. 营养声称和营养成分功能声称

营养声称:是对食品营养特性的描述和声明,如能量水平、蛋白质含量水平。

营养声称又包括含量声称和比较声称。

含量声称:描述食品中能量或营养成分含量水平的声称,用语包括“含有”“高”“低”或“无”等。

比较声称:此声称是与消费者熟知的同类食品的营养成分含量或能量值进行比较以后的声称,用语包括“增加”或“减少”等。

营养成分功能声称是指某营养成分可以维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的声称。

3. 营养成分表

《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)规定,强制标示的内容包括能量、核心营养素的含量及其占营养素参考值(NRV)的百分比。

NRV是“营养素参考值”的英文缩写,是专门用于食品营养标签的一项内容,是用来比较食品营养成分含量多少的一组参考值,是消费者选择食品时的一种营养参照尺度。

营养素参考值百分比(NRV%)是《预包装食品营养标签通则》中的强制标示内容,表示100克或100毫升或一份食物所含的某种营养成分,提供了人体一天需求量的百分比。

比如,某种食品钠的NRV%为20%,说明吃100克该食品就摄入了一天所需钠的20%;若另一种食品钠的NRV%为105%,说明吃100克该食品不仅摄入了一天所需钠的全部分量,还超了5%。

此外还需要注意两点:

如果对其他营养成分进行营养声称或营养成分功能声称,或者使用了营养强化剂,则应在营养成分表中标示出该成分的含量及其占营养素参考值(NRV)的百分比。

如果食品配料含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂时,在营养成分表中还应标示出反式脂肪(酸)含量。

学会看食品标签,让我们在购买食品时做到知己知彼,这样有助于明明白白消费,作出健康选择。

来源:中青网

教你看懂
食物标签