

吃南瓜的七个好处

吃多了油腻的大鱼大肉,身体难免感觉负荷加重,想吃点粗粮调理调理肠胃,香甜软糯的南瓜就是不错的选择。南瓜不仅味道好,营养也很丰富,能蒸能煮,老少皆宜。

南瓜不起眼却有“大营养” 七大好处须记牢

1. 富含胡萝卜素

首先看南瓜的颜色,我们能马上想到哪种营养素?没错,必须是胡萝卜素!

南瓜中的胡萝卜素含量很高,每100克的南瓜中含有890微克胡萝卜素。

胡萝卜素在体内可以转化成维生素A,对维持正常的视觉功能、上皮组织健康、增强免疫力、抗癌等具有重要作用。

2. 可以当主食

南瓜还可以充当主食,每100克南瓜中含有碳水化合物5.3克。



有毒金属物质,将其排出体外。

4. 含有多种矿物质

南瓜也是一种特别家常的蔬菜,含有丰富的人体所需要的钾、钠、钙、镁、铁、锌等多种矿物质。

有关实验测定,南瓜中的锌、铬、锰含量也较高。铬、锰元素能够改善胰岛素功能、促进糖类和蛋白质代谢,在一定程度上能够预防糖尿病。

5. 适合三高人群吃

南瓜含有一定量的不溶性膳食纤维,比精米白面更加适合三高人群。

南瓜还属于高钾低钠食物,特别适合中老年人和高血压人群吃。

6. 含有丰富多糖成分

从南瓜中提取的南瓜多糖经临床实践证实,能够降血糖、降血脂、抑制肿瘤的生长。

另外,南瓜多糖能有效改善糖尿病人的糖代谢和脂代谢紊乱。

南瓜中的多糖成分对糖尿病人有好处,那是不是说糖尿病患者更该使劲吃南瓜呢?

显然不是,具有降糖功能的只是南瓜中的一种成分,就南瓜整体而言,因其血糖生成指数(GI)为75,属于高GI食物,尤其是老南瓜的含糖量更高,糖尿病患者仍不

可以多吃。

此外,吃南瓜时要适当减少吃主食的量。

7. 南瓜叶子和种子都可以吃

除了果实,南瓜叶也可以吃,而且南瓜叶中膳食纤维、维生素和矿物质含量不亚于常吃的绿叶蔬菜。

另外,南瓜子也可以吃,晒干后是一种美味的坚果。

“老南瓜当粮,嫩南瓜当菜” 推荐南瓜的四种吃法

俗话说,老南瓜当粮,嫩南瓜当菜。作为一位“跨界”选手,南瓜的吃法可真是不少,蒸煮炒煎都不在话下。

1. 蒸

南瓜蒸着吃,可以说是最简便的吃法。把南瓜切成带皮的小块,直接蒸熟即可。这种做法既简单又营养,属于首选吃法。

2. 煮

南瓜去皮切块后与谷物一起煮粥,尤其在这昼夜温差较大的季节里,喝上一碗热腾腾香喷喷的南瓜粥,实在是一种享受!

3. 炒

比较嫩的南瓜适合当菜炒着吃,炒南瓜咸中带甜,别有一番滋味。

4. 煎

南瓜可以做成南瓜饼。把南瓜削皮蒸熟碾成泥后,放入白糖、面粉、酵母揉成面团。醒发后,电饼铛加油煎至两面金黄,这样的可口小食比较容易受到孩子的欢迎。但这种做法往往需要添加油和糖才能保证口感,所含的能量偏高,只适合偶尔解解馋。

来源:中青网



3. 含有果胶

南瓜中含有一种可溶性膳食纤维果胶,最高的绿皮南瓜可达到2.03%,能够增加饱腹感、促消化、预防便秘,还能吸附胆固醇和

防「苦夏」吃点鸭

进入夏季,暑热夹湿,脾胃易受湿邪所困,出现胃口不好、浑身无力、溲便或小便黄少等湿邪缠身现象。

每日消耗大,胃口却不好,日常容易倦怠疲劳。不思饮食,精神不佳,“苦夏”也就找上了门。此时节,不妨多吃些鸭肉,不仅味道鲜美,还可清补祛湿。

中医师推荐,鸭肉可以和一些食物搭配食用,食疗作用会更加明显。

比如鸭肉与山药同食,可降低胆固醇,滋补身体;与酸菜同食,可清肺养胃、滋阴补肾、消肿利水;与小红豆同食,具有利尿解毒的效用;与沙参同食,有补血滋阴之效;与当归同食,具有补血作用;与白菜同食,可促进血液中胆固醇的代谢;与冬瓜同食,清肺热除烦止渴,荤素搭配去油解腻。

夏季由于体内缺水,炖汤食鸭更合适,中医师还为大家推荐三个食疗方。

·荷叶鸭肉冬瓜汤

荷叶一张,鸭边腿1只,冬瓜500克,葱姜、料酒、盐、胡椒粉、鸡精各适量。荷叶用水浸泡后洗净,撕成小块。鸭边腿切块,与姜片、葱段一起放入锅中,加入料酒焯水去腥。将焯过水的鸭肉、荷叶、冬瓜放入锅中,加入清水,大火烧开后转小火炖煮1小时。加入盐、胡椒粉、鸡精调味,撒上葱花即可。有助清暑化湿。

·薏仁绿豆老鸭汤

薏仁38克,绿豆38克,陈皮2片,老鸭1只,清水、盐适量。老鸭切块,洗净后焯烫。薏仁、绿豆洗净,陈皮用水泡软。清水煮沸,把各种材料放入煲内,用大火煮20分钟,再改用小火熬煮2小时。加入盐调味,即可食用。有助清热解毒、健脾消暑。

·酸萝卜老鸭汤

鸭子半只,白萝卜100克,酸萝卜50克,葱3段,姜6片,料酒15毫升,白糖15克,白胡椒10克,盐少量。鸭子洗净切块,白萝卜切成无名指长短的段。锅中加水,放入鸭子、姜片、葱段、料酒,大火烧开后撇去浮沫,转小火炖煮40分钟。加入白萝卜、酸萝卜继续炖煮20分钟。加入白糖、白胡椒、盐调味,撒上葱花即可。有助滋阴养胃、补血行水。

徐尤佳



烦热口渴 来点石斛药膳

夏日炎炎,易伤阴津、伤胃气,出现烦热口渴、口燥咽干、汗出心悸、食少呕逆、腰脚软弱、舌红少津等症状,非常适合食用些石斛药膳进行调理,下面推荐两款食谱。

石斛瘦肉汤:石斛、芦根各15克,洗净,猪瘦肉200克洗净切片,三味一同置于砂锅内,加水约2000毫升,用旺火煮沸后,改小火煮约2小时,放入少许食盐、老抽即成。吃肉喝汤,每日1剂。

有养阴清暑、除烦止渴之功,适用于因暑热伤津者、糖尿病阴虚内热者。

石斛花生米:25克石斛、100克花生米洗净沥干,放置于砂锅内,加水2000毫升,先放石斛及适量盐、生姜片,待盐溶化后,放入花生米。开火,先旺火煮沸,改小火继续煮约1.5小时即成。每餐食用花生米20-30粒即可,每日1剂。

养阴润燥、清热生津,还具有软化血管的作用,适用于疴夏者,心脑血管患者也可适量食用。

来源:光明网