冬季进补 吃点羊肉吧

羊肉是冬天滋补身体的好食材，但膻味处理不好，会让很多人敬而远之。其实，只要烹饪得当，就能美味与营养兼具。 □ 据《健康时报》



炖羊肉留住营养

羊肉肉质细嫩，容易消化，且跟猪肉相比，不饱和脂肪酸含量较多，胆固醇含量相对较低。因此，在寒冷的冬天，羊肉是“红肉”中不可多得的荤菜之选。

炖羊肉的营养保留相对最好。炖羊肉配一点白萝卜块和土豆块，帮助吸收羊肉的膻味，也能让萝卜、土豆充满肉香。经过焯、炒等前期处理后，把羊肉放入砂锅中，加大料、桂皮、香叶和清水炖煮50分钟。再加入红枣、枸杞，喷香扑鼻。

葱爆羊肉暖暖身

北方的冬天很冷，适合吃羊肉来暖暖身子。一到冬天，冰箱里存着一些羊肉片，随吃随用。有时做火锅，有时来葱爆，吃得舒服又温暖。葱爆羊肉是清真名菜，也是冬天上桌率最高的一道肉菜，葱不但可以去腥，还能帮助预防感冒。这道菜简单省时，10分钟之内做好，适合上班族在家做。

翻炒羊肉片时要注意，羊肉变色所需时间很短，不到一分钟。且要最后倒入葱段，淋入少许酱油和盐后关火，继续用余温将大葱和羊肉翻炒均匀即可出锅。

孜然羊肉味道香

羊肉片烹饪简单，但要想营养又好吃，羊肉的质量很关键。注意，孜然羊肉要想好吃，炒制时孜然粒、孜然粉都要放，比单放一种更能提味。

炒的时候爆出花椒油，随后下葱、姜，倒入羊肉片，当然糖、料酒、生抽也不能少。收汁后，放孜然粒、孜然粉。若在炒的过程中出汤，要把汤炒干，否则影响味道。

□小知识

冬食芡实养脾胃

据《上海老年报》报道，芡实有健脾养胃、益肾固精的作用，适用于慢性泄泻和小便频数、梦遗滑精、妇女带下、腰酸等症状。秋冬进食芡实，可调摄炎夏中被消耗的脾胃功能，以保证人体能更好地消化吸收食物，更能适应冬季寒冷的气候。芡实可作药膳饮食，如冰糖银耳炖芡实、蜜汁蒸芡实、糯米红枣芡实粥等。

常踮脚 气色好

据《健康咨询报》报道，双足并拢着地，用力抬起脚跟，然后放松，重复20～30次。踮起脚时，双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量，大致相当于心脏脉搏排血量。下棋、打牌、玩电脑或久立不动时，最好做做踮脚运动，可使下肢血液回流顺畅。

□ 家常菜



西红柿土豆汤的做法

西红柿土豆汤是一道家常美味，做法简单易学。平时习惯在家煮泡面或者叫外卖的你可以来学一学，从这到基础的经典菜肴开始，保准你会从此爱上烹饪。

原料：西红柿2个，土豆1个，葱1段，蒜3瓣，香菜2根，盐、白胡椒粉适量。

做法：1. 土豆去皮洗净后切片，放入清水中浸泡。西红柿洗净后去蒂切块，葱蒜切片，香菜洗净切段备用。

2. 锅中倒入少许油，烧热后加入葱蒜片翻炒出香味，放入2/3的西红柿块炒至西红柿变软，有红油出现。

3. 放入沥干的土豆片，加入适量清水，水量没过菜量约1公分，大火煮开后转中小火，煮大约5~6分钟。

4. 依次往锅中调入盐、白胡椒粉，放入剩余的1/3西红柿块，搅匀后撒上香菜段即可关火。

提醒：这个汤不需要过多的调味料，一点点盐和白胡椒提味即可。如果喜欢口感面一点的土豆，就多煮一会儿。 □ 据《生命时报》

□提醒

痛风患者 不必拒绝豆类食物



大豆是大自然赠予人类的最宝贵的食物之一。从豆浆到豆腐，从豆油到腐乳，每一种食物，无不是古人智慧的结晶。

不过，随着生活水平的提高，痛风患者的数量不断攀升，很多人开始谈“豆”色变，坊间广泛流传着一种说法：豆制品嘌呤含量高，痛风患者不能吃。

嘌呤代谢紊乱是导致痛风的原因之一。因此，人们习惯性地认为，如果体内尿酸“亮红灯”了，就需要控制饮食，尽可能选择嘌呤含量低的食物，控制尿酸水平，避免引发痛风。

痛风患者常会关注食物嘌呤含量的信息，其中豆类基本都被归为“中高嘌呤食物”，并被建议少吃。

事实上，人们真的误解了豆类食物。虽然每100克干大豆中含嘌呤近200毫克，比很多肉类的含量还高，但我们吃的不是“干大豆”，而是豆制品。

豆制品经过加工，嘌呤会大量流失。干豆在制成任何其他形式的豆制品之前，都要先加水浸泡。浸泡吸水过程会让豆内的一部分嘌呤溶解到水中，在接下来的烹制过程中，需要加入更多的水，会大大稀释嘌呤的含量。这也是为什么每100克豆腐的嘌呤含量往往不到70毫克、煮熟的大豆嘌呤含量不到50毫克的原因。每100克食物含50毫克~70毫克嘌呤，已经属于“中低嘌呤食物”。

□ 据中国临床营养网

□新说

45万余人研究显示：饮茶可降低骨折风险

北京大学公共卫生学院李立明教授团队的最近研究表明，“据45万余人的长期随访数据，每日饮茶能明显降低骨折导致住院的风险。”而且有长期饮茶习惯的女性的骨密度更高。

李立明教授团队对参加“中国慢性病前瞻性研究”20643名中国成人的跟骨骨密度数据研究发现，与从不饮茶的女性相比，有长期饮茶习惯的女性的骨密度更高。

而且，每天茶叶冲泡量<6g者的骨密度高于从不饮茶者。有趣的是，喜饮浓茶者(茶叶量≥6g/天)的骨密度与从不饮茶者没有差别。

“许多人担心茶叶中的咖啡因会导致骨质疏松，但目前此研究所包涵的女性人群中，并未观察到饮浓茶者的骨密度异于从不饮茶者。”不过，李立明说，“研究还显示，在男性人群中骨密度与饮茶暂无关联。”

此外，通过对“中国慢性病前瞻性研究”募集的453625名成人平均随访10年的数据发现，“与从不饮茶者相比，每日饮茶者因任意骨折住院的风险降低12%;对于髋骨骨折住院，饮绿茶者的风险降低了20%，饮茶超过30年者的风险降低了32%。”

□ 据《健康时报》

□运动

运动是最好的抗衰老药

坚持运动好处多，有助于对抗衰老，具体好处如下：

大脑更有活力

唯有运动可持续让大脑向身体发出生长信号，对运动能力、思维活动、情绪控制等方面都有益处。一项研究发现，3个月内坚持锻炼的人，其大脑不断生长，新生部分不仅控制运动的区域，还能控制额皮质(人类复杂的思维活动都由额皮质控制)。

心肺功能增强

每个坚持运动的人一般都会经历从“气喘吁吁”到“小菜一碟”的过程，这是因为运动提高了心肺功能。北京体育大学运动科学学院副教授苏浩表示，长期规律锻炼能使心脏的重量、容积增大，安静时心率变缓，心肌的室壁增厚，使得心脏每次收缩都强劲有力。

骨骼变得强壮

人到中年后，骨钙量不断流失，仅靠吃钙片，效果并不好。长期不运动，骨骼对钙的需求量也会减少，大量钙会通过尿液排到体外。多进行户外运动能增加骨骼弹性和韧性，改善或减轻骨质疏松症状。

舒缓压力

有研究显示，在治疗焦虑症及抑郁症时，运动的功效足以媲美药物。它可以激发乐观情绪，帮助保持积极的生活态度。这是因为运动促使身体合成血清素和多巴胺，这些正是决定快乐情绪的脑内化学物质，从而帮助改善抑郁，舒缓压力。运动还可降低皮质醇含量，有助于提高记忆力和专注力，提高做事效率。 □ 据人民网

