



## 三类菜适合放虾皮



一是炒蔬菜,如虾皮炒小白菜、虾皮炒西葫芦等。不管是圆白菜、小白菜,还是韭菜、小油菜,烹炒时都可以放入一小撮虾皮,清爽的蔬菜加入来自海洋的鲜甜,滋味更加丰富。特别是没什么味道的大白菜、冬瓜等,可以从虾皮中充分“借味”,让菜变得鲜美。虾皮与油脂结合一下,也就是说炆锅时与葱姜蒜一块煸炒一下,香味会更加浓郁、突出。

二是汤类菜,如虾皮冬瓜汤、虾皮丝瓜汤、萝卜丝虾皮汤等。虾皮入汤,一般不需要久煮,临出锅前冲烫一下即可激发出虾皮的鲜味。虾皮还有一个好搭档——紫菜,煮馄饨或者做蛋汤时,放一小把虾皮、一撮紫菜,鲜味立马提升。

三是带馅主食,比如韭菜盒子、鲜肉馄饨等。这些馅料往往鲜味略有不足,直接放虾仁又有些喧宾夺主。放入虾皮,既能提鲜又不抢戏,味道刚刚好。一般来说,味道不怎么突出的食材做馅时都适合放虾皮,比如胡萝卜、黑木耳、小油菜、西葫芦、豆腐干等。

据《生命时报》

## 面条吃不对,血糖升得快



很多糖友反映吃面条以后血糖升高得很快。

其实,面条的升糖指数是81.6,大米饭是83.2,相差不多,之所以吃面条血糖升高快,是因为吃面的方法不对。

**基本食量高** 糖友每餐主食量建议控制在100克(湿重)以内,过多易导致血糖升高。但成人吃面条,一般一餐在150~200克,吃得多了,血糖自然就易升高。

**蔬菜成点缀** 吃面条时,蔬菜基本是个点缀,吃得很少,而没有了蔬菜中膳食纤维的控制,血糖就容易飙升。

**进食速度快** 很多人吃面条进食速度快,也会导致血糖升高。再加上我们吃的面条多是精面,这样血糖也会升高,增加血糖升高的风险。

建议糖友在吃面条时,每餐总量控制在2两以内,同时搭配100~200克蔬菜,这样不仅有饱腹感,而且还能降低血糖。

糖友应该先吃蔬菜后吃面条,延长面条的摄入时间,对于降低血糖也非常有效。

糖友最好吃粗粮面条,如荞麦面条、全麦面条、玉米面条等,这样面条的升糖指数就会下降。

吃面条时适当放些醋,可以延长面条在胃里的排空时间,也有助于降低血糖,控糖效果较好。

据《医药养生保健报》

据《生命时报》

炎热天气,喝一杯沁人心脾的冷饮,是很多人消暑的选择。但需要注意的是,大量饮用冷饮可能会引发许多病症。那么,天热喝冷饮需要注意些什么?哪些人群不宜食用?合格的冷饮怎么选?一起来了解。



## 冷饮成“热宠” 这样吃美味又健康

### 天热喝冷饮需要注意些什么?

#### 1.过度疲劳别喝

在感觉特别疲劳、闷热中暑的时候喝冷饮要慎重。因为这个时候,人体外干应激的状态,机体耐寒能力下降,如果喝过多冷饮,会产生虚脱、腹泻等不适,甚至会引发更多疾病。

#### 2.短时间内别大量喝

短时间内喝大量冷饮会对胃部造成突然刺激,使血管急剧收缩,出现痉挛。因此,短时间内不宜喝太多冷饮,另外,喝冷饮的速度一定要缓。

### 哪些人群不宜食用冷饮?

#### 1.婴幼儿

婴幼儿的消化系统发育还尚不完全,多食冷饮会造成食欲下降,造成营养失衡,严重者则会引起腹痛、腹泻等消化道症状,影响婴幼儿身体健康,因此建议婴幼儿最好不食用冷饮。

#### 2.经期内的女性

女性在经期内食用冷饮可能会导致痛经、月经不调等妇科经期内的女性疾病。

#### 3.“三高”及肥胖人群

冷饮为高热量食品,含大量的糖分和脂肪,不利于控制体重、血脂、血糖和血压,因此“三高”及肥胖人群最好不食用冷饮。

#### 4.患有心血管系统疾病的人

患有心血管系统疾病的人,如果胃肠道突然受到冷饮刺激,可能导致血管收缩、血压升高,造成心肌缺血、心绞痛等症状,严重的甚至可能诱发脑溢血,因此建议这类人最好不食用冷饮。

### 合格的冷饮怎么选?

#### 1.看品牌

全国知名品牌、当地的知名品牌应是首选。

#### 2.通过正当渠道购买

尽量不要在沿街散摊购买,以保证食品安全。

#### 3.看包装

买的时候一定要看好生产日期和保质期,不合格的冷饮会存在微生物污染问题,影响健康。

另外,切记绝对不能买“三无”产品。

## 爆炒动物内脏难灭寄生虫

动物内脏的烹调原则之一是“宜煮不宜炒”。用炒的方法烹饪动物内脏并不安全,因为炒的过程中加热很不充分,仅爆炒的话可能没有足够的温度和时间杀灭内脏里的寄生虫。因此,建议用煮的方式烹调动物内脏,而且煮的时间应尽可能延长,煮烂一些,不仅安全,还有利于消化吸收。据《保健时报》

## 反酸者别总喝小米粥



经常反酸的人,喝小米粥会促进胃酸分泌,刺激胃蛋白酶原的生成,也就是说越喝小米粥,胃酸会越多。所以如果已经有反酸、打嗝的症状了,再喝小米粥只会加重病情。经常反酸者可以适当喝苏打水以中和胃酸;睡觉的时候选择高一些的枕头,选择左侧卧位,这样胃的位置相对较低,胃酸不容易反流。

据《医药养生保健报》

## 桑菊清肝茶



材料:桑叶、菊花、夏枯草、钩藤各5克,金钗石斛(切碎)1克。

做法:上述几味加开水泡茶饮,可适当加冰糖。

功效:平肝降压,滋阴润燥。适于肝肾阴亏,肝火上炎的高血压。

## 天麻止眩粥

材料:天麻20~30克,天冬、麦冬各10克,大米100克。

做法:上述药材洗净,水浸泡30分钟后切碎,同大米下锅煮粥。

功效:滋阴平肝,润燥止眩。适于肝肾阴亏,肝阳上亢的高血压。

## 肾衰竭的早期信号

患上肾衰竭后,患者身上会有哪些表现?

1.全身浮肿。肾衰竭会导致肾脏无法将体内多余的水分及时排出体外,因此会出现身体浮肿。

2.尿液变化。肾衰竭患者早期最明显的症状就是尿液发生变化。健康人每天排尿量大约在1500毫升左右,颜色是淡黄色的。有些肾衰竭患者喝水不多却不断上厕所,尤其夜尿会增加;有的患者喝很多水却很少排尿,严重的时候甚至会出现水中毒。

3.皮肤瘙痒。肾衰竭晚期的患者,体内的尿素无法经过肾脏从尿液中排出体外。这些尿素被迫从皮肤毛孔内渗出,尿素会刺激到皮肤而产生瘙痒。

想要预防肾衰竭,饮食要以清淡为主。日常生活中要养成有尿就排的好习惯。

据《老年日报》