



喝粥吃面养胃?真相吓你一跳

看生活家
look life

据世界卫生组织统计:胃病在人群中发病率高达80%!胃病,“三分靠治,七分靠养”,不过,一些食物真的养胃吗?

米粥养胃?不完全正确

胃不舒服吃什么?大多数人第一反应是——喝粥。但并不是所有胃不舒服都能喝粥,怎么喝也有讲究。建议:大火煮开后,一定要小火慢慢熬,这样才能煮出米油来。当米油充分混到粥里,才能起到充养作用。

面条、面片煮软烂

面条、面片一般容易消化,尤其适合胃酸过多的人。面条、面片要煮得软烂,最好吃清汤的。油汤面、拌面或炒面条、炒面片过于油腻,会增加胃的负担,引起消化不良。

烤馒头片、面包片养胃

把馒头片、面包片烤一烤

再吃,有助于养胃。因为烤馒头片、面包片时,高温会促进淀粉充分糊化,变成分子结构更小、更容易快速吸收的糊精。烤面包片和馒头片至金黄色即可,不要烤糊。胃肠不好的人每次吃1—2片即可。

苏打饼干当加餐就好

苏打饼干能养胃,是因为它添加了苏打粉,缓解“烧心”等不适症状。但有些苏打饼干脂肪含量高,不能当饭吃,只可以作为加餐吃几块。要细嚼慢咽而且要配合一些流质食物一起吃才能养胃。

养胃吃软糯“面”山药

说山药养胃,是因为山药富含多糖,那种口感绵密、软糯

的“面”山药更好。因为淀粉含量不算少,不能吃太多。

南瓜必须彻底做熟烂

胃不好的人,无论是蒸南瓜、炒南瓜,一定要把南瓜彻底做熟烂了再吃。

喝牛奶未必养胃

牛奶有全脂牛奶和脱脂牛奶之分。全脂牛奶适合胃酸过多的人。但乳糖不耐受的人,少喝为妙。脱脂牛奶不但不能养胃,还容易刺激胃酸分泌。

红茶只是相对不伤胃

无论绿茶、红茶、花果茶,都没有养胃作用。红茶属于全发酵茶,茶多酚含量相对少,对胃刺激性小,但没养胃作用。



猪肚养胃以形补形不靠谱

猪肚,就是猪的胃。大家认为它养胃,可能是源于以形补形。其实,猪肚不仅不养胃,脂肪含量还高,食用要适量。另外,动物内脏嘌呤含量高,尿酸和痛风患者应完全避免。

吃饭七分饱就好。晚餐距睡觉须在3个小时以上,因为胃消化排空需要3—4小时。左侧卧,换个睡姿,枕头选15—20厘米高的,这样食管高于胃,防止胃酸反流。据人民网

大厨指导

清炒虾米卷心菜

卷心菜切或撕成小片,洗净沥水;虾米放清水泡一会儿,捞出沥水;锅中放适量油,将虾米爆香;放入卷心菜,拌炒至卷心菜断生;放适量盐炒匀。

番茄炒西葫芦

1.番茄底部用刀划十字,顶部用小刀去蒂,放入能盖过西红柿的沸水锅中煮一分钟捞出,用手剥皮后切成小丁;
2.西葫芦切圆形一厘米左右薄片,然后再切半,热锅下油,放入西葫芦大火煸炒至七成熟,沥油捞出;
3.刚才的锅不需再放油,放入番茄丁和盐,炒至番茄变泥状,加入西葫芦继续煮一会。

蚝油双菇

1.香菇和口蘑分别洗净去蒂,每个蘑菇剖成4块。油面筋剖开两半,香葱切碎备用;
2.锅中放适量油爆香葱蒜碎,然后放入口蘑块和香菇块翻炒均匀;待双菇稍稍变软后调入生抽、蚝油翻炒均匀;加入面筋和高汤,待汤汁稍微收干,调入白砂糖翻炒均匀后装盘。



生活指导

不小心鱼刺卡喉怎么办

误区①喝醋:长期浸泡老陈醋的确可以软化鱼刺,但在“卡鱼刺”时,醋不仅无法浸泡到鱼刺,浓度太高太酸的醋还会损伤食管与胃黏膜。

误区②吞饭团馒头:“卡鱼刺”后大口吞咽饭团很危险,因为食管壁既薄又软,吞咽饭团时,会把尖锐的鱼刺钉入食管壁,有些甚至会穿破食管壁刺入附近的重要器官。

“卡鱼刺”正确处理

据《华西都市报》

常吃香肠患乳腺癌风险高

英国研究发现,对于老年女性来说,吃香肠、火腿等腌制肉食品越多,患乳腺癌的风险越高。

研究人员分析26万名中年女性数据发现,已绝经女性平均每天食用9克以上腌制肉食

品(相当于每周两根香肠或两片火腿),患乳腺癌的概率比完全不吃这类食品的女性高出1/5。即使不常吃或只食用少量腌制肉食品的女性,患乳腺癌的概率也比完全不吃这种食品的同龄人高15%。据《广州日报》

走鹅卵石路健身?这几类人别走

不少人认为在鹅卵石路上走动能按摩足底穴位,养生保健。太原市第七人民医院骨科副主任医师梁勇指出,并非所有人都适合走鹅卵石路。

足底被称为人体的“第二心脏”,对健康人来说,走鹅卵石路的确有助于促进血液循环,增强抵抗力等。当然,走鹅卵石路要讲究方法,比如最好穿软底鞋或厚

袜子,不要完全光脚;时间不要过长,走10分钟左右即可;走时动作要慢,而且要全脚着地。

哪些人不适合走鹅卵石路?1.骨质疏松症患者。2.糖尿病患者。3.扁平足者。4.高血压患者。鹅卵石路高低不平,高血压患者一旦摔倒很危险。利用手或电动按摩器做足底按摩也能达到同样的健身效果。

支个招

一分钟剁肉馅

把猪肉放到案板上,刀斜45度切肉,注意不要把肉切断,然后原地翻面,再斜着切。正反切过45度后,再直直90度下刀,切两面,这种切法让你不费力剁猪肉,直接切成末。

铁锅保养

炒完菜的锅先不着急洗,放着冷一会再洗,不然热锅骤然遇冷,不涂层层很快就会坏。

蒸蛋香滑的秘诀

把鸡蛋打入碗中,用筷子呈“Z”字形快速搅拌,直到把鸡蛋搅散为止。

然后将少许牛奶倒入盛有鸡蛋液的碗中,再加入少许白糖,重复上一个搅拌步骤,大约搅拌60下。最后把漂浮在鸡蛋液表面的气泡全部捞出来之后,放入水开了的蒸锅里蒸。

调饺子馅秘诀

许多人在拌饺子馅时加入酱油。但酱油可以使馅很黑,而且加入酱油后很容易使饺子咸,所以吃起来感觉不太好。当你把馅料混合后,把酱油换成蚝油,这样会更美味,不过,不要添加很多,否则饺子会很咸。

手机充完电 充电器要不要拔掉

充电器不拔会消耗一定电流,长期放在插板上,充电器也会持续发热,加速器材老化,容易产生短路,从而引发火灾隐患。

先插手机还是先插电源?

使用非原装充电器和普通排插充电时,如果先插手机再插电源,充电的瞬间会产生比较大的电压脉冲,可能会给手机带来危害。

同样的,使用非原装的充电器充满后,先拔电源容易产生反向瞬间电流,此时如果先

不拔手机,也可能伤害到手机。

当然,如果用原装充电器充电,先插,先拔这些步骤对手机影响不大。

不过最好还是养成:充电时,先插电源后插手机;充满后,先拔手机后拔电源这样的好习惯。

手机省电有妙招

降低屏幕亮度:屏幕亮度是最耗电的地方之一,手机电量较少时,可适当降低亮度,能更久续航。

不要频繁开关机:频繁开关机不但起不到省电作用,相反会更耗电并且损坏电池。因为手机开关机会重新加载所有软件,搜索网络。

耗电大的功能不用即关:手机定位、蓝牙、WIFI这些看似很小的功能,耗电量却也很大。不用的时候可以将它们关闭,用时再开启。

开启低电量模式:现在的手机功能都比较人性化,比如iPhone就有低电量模式。只需设置低电量模式开启即可省电。

飞行模式有什么用

快速充电:着急出门,手机恰好又没电,真是急上加急,这时就可用飞行模式来充电了!

选择飞行模式,再接通电源充电,手机充电速度翻倍!因为打开飞行模式之后,手机在休眠的状态下,更容易充满电。

重置网络:手机信号不好、没网络,第一时间关机重启?其实只需打开飞行模式,等待1—2秒后再关闭飞行模式,这时手机会重新搜索网络,比开关机省时省力。

“金点子”征集

日常生活中,若您有好吃好做的私房菜菜谱,或有健身、养生的妙招、金点子,欢迎您来信、来电与大家分享,我们将择优刊登。

电话:85193390(下午4时—晚8时)地址:济南市泺源大街2号大众传媒大厦26楼生活日报总编室

菜价指数

蔬菜	单价
卷心菜	1.12元/斤
油菜	2.76元/斤
芹菜	1.36元/斤
黄瓜	3.50元/斤
西红柿	3.64元/斤
土豆	1.78元/斤
芸豆	4.66元/斤

△据济南市物价局官网1月17日数据

补血食物

补血第5名:蛋黄

每100克鸡蛋黄含铁7毫克,尽管铁吸收率只有3%,但鸡蛋食用保存方便,而且还富含其他营养素,所以仍是婴幼儿补充铁的主要来源。

补血第4名:乌鸡

乌骨鸡可以温中益气、补肝益肾、延缓衰老、强健筋骨,对于月经不调、女性的缺铁性贫血也有很好的改善作用。

补血第3名:红肉

包括猪肉、牛肉、羊肉在内的红肉,都富含血红蛋白铁。红肉不仅含铁丰富,而且还有高达20%的吸收率。以牛肉为例,铁含量为3.3毫克/100克。

补血第2名:动物血

动物血及其制品铁含量丰富。每100克猪血中,铁含量为8.7毫克;每100克鸭血的铁含量更是高达30多毫克。和大家认为补血的红枣一比才知道,动物血制品中的铁含量确实丰富,而且几乎都是血红素铁,极易吸收利用,对补血有很大帮助。

补血第1名:动物肝脏

动物肝脏含丰富的铁,是最理想的补血食物之一。可卤制、爆炒、煮汤,建议和绿色蔬菜搭配。年轻人一周吃2—3次,每次10—30克,50岁以上半个月吃一次。

怎样尽快止鼻血

1、首先,患者和家属都应该保持镇静,因为紧张可导致血压升高,出血加剧。出血少量且出血在鼻腔前部的患者(尤其儿童和青少年)可用指压法。

2、患者静坐低头,手指捏紧双侧鼻翼或将出血侧鼻翼压向鼻中隔10—15分钟,如果血仍然从口流下,可能没能有效压迫出血点,可向上再压紧,延长压迫的时间。

3、用冷水袋或湿毛巾敷前额和颈部,促使血管收缩,减少出血。

4、如果家中有止血粉、麻黄碱滴鼻剂等,可蘸在棉片上,塞入鼻腔,并用手指加压。这些方法不能止住出血时,应该尽快就医。

5、千万不要相信止血偏方。例如,鼻出血时头后仰、举胳膊、用流水冲洗鼻腔——这些方法并不能有效止血,并且血液被咽下会导致呕吐及胃部不适。