

一天一个海参 并非多多益善

本刊记者 王伟

天气严寒,冬令进补显得尤为重要。吃海参作为一个安全有效的进补方法,已广泛在我们胶东地区流传。很多市民的餐桌上都放着海参这道美味补品。很多老百姓虽然不能讲出吃这个为什么好,但生活方式是健康的。关于吃海参还有很大的学问,一天吃多少最为适宜呢?老百姓都偏爱吃,究竟其营养价值有多高呢?本期记者特此采访烟台山医院膳食营养科的主管营养师于萍。

营养师于萍向我们介绍,现代人生活条件比过去好了,营养方面比过去也追求的多。平时成年人吃海参,以每天一个(80~100头)最为适宜。海参是补品,不能当饭吃,切莫多多益善。有些人病人在手术后想让自己身体早日恢复,一天要吃四五个海参,吃多了反而吸收了浪费掉,还加重肝肾负担。人体首先需要的是能量、蛋白质等基本营养素,在基本饮食保证的情况下,海参才作为补品发挥作用。一天一个海参,足可起到固本培元、增强免疫力的效果。

吃海参是安全有效的进补方法,适应人群广泛。尤其适宜虚劳羸

弱,气血不足,营养不良,病后产后期体虚之人食用。也有好多市民问小孩能不能吃海参?对此于主任的意见是婴儿期和儿童期的小孩不建议吃海参,孕妇也不建议吃。

海参的营养价值究竟在哪里呢?由于海参含有的特殊成分,使其营养价值丰富,是其他食物无法与之相媲美的。我们从海参的组成成分上来分析海参的营养价值。

海参特有的活性物质海参素,对多种真菌有显著的抑制作用,能提高人体的免疫力,增强抵抗疾病的能力。海参提高人体免疫力,增强人体抵抗疾病的能力,因此非常适合易感冒、体质虚弱的老年人和年轻人等亚健康人群。

海参含有海参多糖,能抑制肿瘤细胞的生长与转移,有效防癌,抗肿瘤,还能提高人体的免疫力。

海参富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质,其中酸性粘多糖和软骨素可明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤脯氨酸的数量,起到延缓衰老的作用。海参体内所含的18种氨基酸能够增强组织的代谢功能,增强机体细胞活力,适宜于生长发育中的青少年。

海参还富含精氨酸,是构成男性精细胞的主要成分,对于男性的生殖功能具有一定的调节作用。

海参家常做法

发好后煮粥

做法:将海参发泡,剖开腹部,挖去内脏,刮洗干净,切碎,加水煮烂;大米(或其他米类)淘洗干净,与海参一并放在砂锅内;加入清水,先用武火煮沸,再用文火煎熬20-30分钟,以米熟烂为度。

蒸鸡蛋羹

做法:将鸡蛋打散,放入适量的水和盐;用打蛋器打出泡沫,泡沫越细腻,蒸出来的蛋羹就越嫩滑。然后将海参切成小丁。适量的水放入蒸蛋器中或碗中。把搅拌均匀的鸡蛋,事先切好的海参适量的水放入蒸蛋器中或碗中,掌握好时间15-20分钟即可。

生吃蘸辣根

做法:将海参开膛破肚洗净后,切成一片一片的,蘸着辣根吃。生吃海参蘸辣根,是最简单的吃法,同时营养保存的也很好。(人工养殖海参易被寄生虫、病菌污染,肠胃弱者不建议生吃海参。)



生活宝典

冬季必备“防病武器”

冬天天气寒冷、干燥,人的抵抗力下降,常备以下几件简单的“武器”,能让你远离疾病。

防干燥必备:加湿器,预防呼吸道疾病。冬天天气本身就干燥,再加上暖气、空调的“催化”,空气就会变得更加干燥。为了预防因此导致的呼吸道感染等疾病,建议室内放一个加湿器。另外,电脑周围放盆绿萝,家里养缸金鱼,或者放上一盆水,都可以增加室内空气的湿度。

出行必备:口罩、帽子,预防感冒、头疼。专家指出,

冬季出门时,一定要戴上帽子和口罩,穿上暖和的鞋子。头为诸阳之会,戴帽子不仅能保暖,可避免发生风寒感冒、头痛等疾病,尤其是老人和孩子。如果经常手脚冰凉,也可以随身带一个“暖宝宝”,能随时给自己温暖。

防感冒必备:维C泡腾片,对抗身体抵抗力下降。维生素C参与氨基酸代谢,有促进铁吸收、增强免疫力等作用。建议每天控制在200毫克左右,每次不要吃一整片,最好分成4份分次服用。

饮品必备:红茶,预防胃胀、冷寒症。冬天喝茶以红茶为上乘。从中医角度来说,红茶甘温,可养人体阳气,含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,增强人体的抗寒能力,并能助消化,去油腻。此外,柠檬蜂蜜茶也不错,清新解燥,既润肺又润肠,还可以排毒养颜。

零食必备:坚果,强健肾和肺。冬季寒气温人,人体的阳气很容易受损,所以要特别注意保护阳气。此时,可以多吃坚果,可润燥保暖,如花生、核桃、板栗、榛子等。

食疗食补

虽然节气已过大雪,今年大雪的步伐到来的还是比较缓慢。这几天我们迎来了低过零摄氏度的气温,“冬味”已经十足。今天介绍一道驱寒滋补的淮山红枣鸡架汤,补钙健骨的爽口拌菜——莴笋芸豆,预防老花眼的枸杞鸡蛋羹,这几款美味香而不腻。

淮山红枣鸡架汤



淮山红枣鸡架汤可补中益气,养血安神,是冬季驱寒滋补的佳品。

做法:鸡架用清水泡去血水,捞起洗净;鲜淮山(又名山药)洗净削皮,切块,红枣洗净去核;将适量清水倒入瓦煲烧开,放入鸡架、红枣和姜片大火煮沸,转小火煲一个小时,再下淮山煲40分钟,下盐调味即可品赏。

莴笋芸豆



提到补钙,不少人首先想到的是牛奶和肉类,却很少注意补充蔬菜。实际上,不少蔬菜都含钙,如莴笋、油菜、小白菜、芹菜,都是不可忽视的补钙蔬菜。每100克芸豆含钙135毫克,而莴笋的根中含有一种菊粉,能够加强钙的吸收。莴笋和芸豆适合凉拌,不仅爽口,而且营养损失少。

做法:将芸豆入锅,加入盐、花椒等调料,一起煮熟。去皮、放凉。洗净莴笋,切碎后,焯一下,挤去多余水分,与煮熟的芸豆搅拌均匀,加调料调味即可。这样,补钙绝配就完成了。

枸杞鸡蛋羹



枸杞性味甘平,归肝、肾两经,有滋补肝肾、益精明目、养血的功效。中医认为常吃枸杞能“坚筋骨、轻身不老、耐寒暑”。枸杞是中老年人常用的滋补佳品,与人参、何首乌并称“益寿中草药三宝”。中老年人多吃枸杞鸡蛋羹,可延缓视力衰退,防止花眼。

做法:枸杞20克,与两个鸡蛋调匀后蒸熟服用即可。也可以用优质枸杞一勺,冲洗干净放入杯中,再用开水兑入,水温稍凉时放入一勺蜂蜜,搅拌均匀后即可饮水食杞。每天晨起、晚睡前各饮一杯,1~2个月后即可见效。

医保问问堂

1.问:去年11月做子宫肌瘤手术。单位未交费,一直未报。若单位明年缴费,到那时还能报吗?会不会过期?

答:您好!根据政策规定,单位和个人未按时足额缴费的,其医疗费用由个人或单位垫付,待其按规定缴清费用后,再按住院结算程序结算。

2.问:由于没有经验,病人住院的24小时内没通知医保处,这样的住院费用不予报销吗?

登记手续,以备医保工作人员及时核查。对未按规定办理医保登记的参保职工,原则上医疗保险基金不予支付。可结合自身的实际情况,到医保处进行咨询。

答:您好!参保职工住院后,定点医院会告知患者,在48小时内到医院的医保办办理医保

烟台市医保处 赵华元



养生食疗歌

生梨润肺化痰好,苹果止泻营养高。
黄瓜减肥有成效,抑制癌症猕猴桃。
番茄补血助容颜,莲藕除烦解酒妙。
橘子理气好化痰,韭菜补肾暖膝腰。
萝卜消食除胀气,芹菜能治血压高。
白菜利尿排毒素,菜花常吃癌症少。
冬瓜消肿有利尿,绿豆解毒疗效高。

自制中药护膝远离关节疼痛

菊花具有解热、抗炎、镇痛、调节免疫功能的作用,艾叶有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒的功效。

将菊花与陈年艾叶捣成粗末,装入纱布袋中,做成护膝,戴在膝盖处,可祛风除湿、消肿止痛,辅助治疗各种关节炎,尤其对冬季受寒邪引起以冷痛为主要表现的关节炎有很好的效果。

需要注意的是,制作菊花艾叶护膝,两药的用量配比很关键,不同类型的关节炎,菊花和艾叶的配比是不同的。

关节疼痛,局部灼热红肿,痛不可触,关节活动不利,伴发热、口渴烦躁、苔黄燥、脉滑数等症的关节炎,属于中医的热痹,菊花和艾叶应以2:1的比例来配比。

肢体关节疼痛较剧,温度低时疼痛加剧,温度高时疼痛缓解,关节不可屈伸,局部皮色不红,摸上去不热甚至发凉,属于中医的寒痹,菊花和艾叶应以1:2的比例来配比。

寒热症状不明显的,可用菊花和艾叶1:1的比例来配比。