搜城 你的世界从此不同 SOUCHENG

养生达人㊳期

钱轶:常喝汤滋补又养人

文/片 专刊记者 王伟

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群

欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!

QQ:175820199齐鲁晚报——健康养生群

互动电话:0535——6630821

民间有句谚语,饭前喝汤,胜似药方。饮食调养是基本的养生方式,而在饮食中,又以汤水的营养价值最为容易体现。有的汤能滋补,有的汤能养颜,还有的汤防衰老。

图为钱轶。

◎每顿饭前先喝汤

12月26日,记者在芝罘区西盛街附近见到了这位年轻的养生达人钱轶。肤色健康,说话诙谐幽默。记者见到他时,他正忙着修剪办公室的花草。作为80后的年轻父母,生活和工作比较繁忙,受家人的影响,自己也比较注重养生,本期我们就看看年轻的80后怎样养生。

“我父亲是地地道道的南方人,非常喜欢喝汤。受父亲和爷爷奶奶的影响,我们全家每顿饭前都要喝汤,喝汤养人。饭前先喝汤,等于给消化道加了点润滑剂,有益于食物的消化与养分的吸收。”钱轶对记者说。“每顿饭前我们家总会做一些比如西红柿汤、粉条豆腐汤、鲫鱼汤、牛骨汤、腰花汤、羊肉萝卜汤等。老人只要有时间就会自己酿造糯米酒(南方人称为甜酒),早上我们家一般会喝纯手工酿造米酒蛋花汤,不仅活血御寒、温寒补虚,还可以提神解乏。”

“每隔几天我们家会炖湖藕排骨汤,湖藕炖的排骨汤比塘藕好”。他毫不保留地向记者说起炖湖藕排骨汤的秘诀,“将湖藕和排骨在小火上煨个数小时,汤变得如同浅墨,才是地道的。经常喝排骨汤能美容养颜,抗衰老,我母亲就隔三差五的喝。我父亲则经常喝牛尾汤,把牛尾汤熬得很浓很稠。我媳妇坐月子时我们就做河鲫鱼汤、公鸡汤、大骨汤和猪蹄汤。老辈都说坐月子喝母鸡汤好,但现在的观点是喝公鸡汤,山上散养的跑山鸡营养价值要高一些。”钱轶说。

◎自制酸奶天天喝

“我们家喜欢自己制作东西吃,自己做的口感好,吃着还放心。每天晚上我们家都自己做酸奶,买袋引子回家,把鲜奶倒在盒子里放上引子,放在暖气片上自然发酵,第二天早上就可以喝了。经常喝酸奶,利于消化,家里人很少便秘,还能提高人体免疫功能。”

“我们家人都喜欢喝茶。喝茶能解渴提神天天喝消火,还能陶冶情操,让人心身更健康。”钱轶认为,老人喝红茶比较养人,年轻人喝绿茶好。茶不宜多喝,过量会伤胃,也容易失眠。因此,喝茶的量要控制好,还有一般在睡前两个小时左右不喝茶,以防失眠。

“除了早晚坚持刷牙保护牙齿外,我们家吃东西时很少吃温度过热或过冷的食品,还有每顿饭后有漱口的习惯,避免损害牙齿。我奶奶将近90岁了,牙齿还很好。”

◎闲暇钓鱼养身心

平时工作生活比较繁忙,有闲暇时钱轶会和朋友一起去钓鱼。钱轶说,经常是朋友钓到鱼,他都钓不到,但是同样很高兴,垂钓之乐不在于鱼而在于钓的过程,钓鱼可以修养身心。

钱轶在生活中很少发脾气,朋友对钱轶的评价是,他总是乐呵呵的。钱轶说:“像我们这个年龄好多人在忙于事业和家庭,熬夜、应酬不断,提前透支了健康。关键是我们要在忙碌中,找到适合自己的养生方法,有些人运动养生,有些人食疗养生,像我就属于后者。”说到心态,钱轶说:“做人要低调,大起大落不是每个人都能摊上的,不管摊不摊上,都要保持一颗平常心,不以物喜不以己悲才能长寿。”

◓健康新观点

鸡蛋煮着吃最营养

水煮蛋、蒸鸡蛋、荷包蛋、炒鸡蛋……不同做法对鸡蛋的营养吸收有着很大影响。本期营养学家为您详细分析鸡蛋营养,并列出“鸡蛋吃法排行榜”,告诉您,要想吸收最多的蛋白质、对心脏有益、补充维生素,选择哪种鸡蛋做法才最好。

在各种食物里,鸡蛋的吃法几乎是最多种多样的,专家根据各种研究与实验数据,帮我们列出了3个鸡蛋吃法排行榜,最后发现,不管在哪个榜单里,“带壳水煮蛋”这种做法都排名第一。

“有益心脏排行榜”:第一名:带壳水煮蛋。不加一滴油、烹调温度不高、蛋黄中的胆固醇也没接触氧气(胆固醇一旦被氧化,就会成为最严重的心血管健康威胁之一),因此是对心脏最有益的吃法。第二名:水煮荷包蛋。第三名:蛋花汤和蒸蛋。第四名:煎荷包蛋。第五名:摊鸡蛋。是指用少量的油,小火煎成的蛋饼,因此蛋黄中的胆固醇氧化不多。第六名:炒鸡蛋。鸡蛋打散后再炒,蛋黄中的胆固醇和空气接触较充分,氧化较多。鸡蛋比较吸油,用油量也较大。

“蛋白质最好消化排行榜”:第一名:带壳水煮蛋。有研究显示,水煮蛋的蛋白质消化率高达99.7%,几乎能全部被人体吸收利用。第二名:煎荷包蛋和摊鸡蛋。这两种做法的蛋白质消化率为98%。第三名:炒鸡蛋。蛋白质消化率为97%。第四名:蒸鸡蛋。蛋白质消化率92.5%。第五名:生鸡蛋。蛋白质消化率仅为30%—50%。

“维生素保存排行榜”:第一名:带壳水煮蛋。加热温度低,营养全面保留。第二名:蒸蛋。加热温度较低,核黄素、叶黄素等水溶性维生素损失少。第三名:水煮荷包蛋。加热温度较低,水溶性维生素有少许损失。第四名:煎荷包蛋。加热温度高,维生素A、D、E、K等脂溶性维生素和水溶性维生素都有损失。第五名:摊鸡蛋。加热温度高,所有维生素都有损失。第六名:炒鸡蛋。加热温度高,维生素损失较多。

◓养生妙招

不喝酒就喝果舒果醋

酒驾入刑的公布实施,使“喝酒不开车,开车不喝酒”成为有车族的习惯,有关部门也有中午不饮酒的规定,有鉴于此,国人传统的酒文化也受到了很大冲击,但中国人爱热闹的习惯是根深蒂固的,场面上既要有热烈的气氛,又不能知法犯法,但拿着茶水当酒敬又不免尴尬,很多人都在为既不失面子又不违规而绞尽脑汁,在这种大环境下,要求有更好饮品替代品的呼声就愈发高涨。从现有状况看,什么是最好的替代品呢?经过探索和实践,主流人群不约而同选择了果醋,尤其是烟台吉斯波尔葡萄酿酒有限公司生产的果舒果醋、果舒梨醋,色泽金黄,液体通透,倒入玻璃杯中,酷似啤酒,犹如冰酒,且经二次发酵,营养丰富,不仅为敬酒人挣足了面子,又有利于身体健康,因此,果舒果醋、果舒梨醋被正式纳入酒桌文化,“不喝酒就喝果舒果醋”已经唱响,成为酒桌上新的时尚流行语。

烟台福田健康体检中心

适合老年人的体检套餐

主持人:王伟

嘉宾:业务院长 王建利

很多人年底想带父母做个体检,对于60岁以上的老年人,他们都需要做哪些项目检查呢?

福田体检健康专家介绍,给老年人体检就要选择适合老年人自身的体检项目,因为老年人上了岁数,身体的各个器官就会逐渐衰退,尤其是60岁以上的老年人,不适的症状就更加明显。作为子女应该及时引起重视,很有可能这不单单是衰老的原因,也许是某种疾病发生的前兆。

针对60岁以上的老年人易患高血压、高血糖、高血脂及心脑血管等疾病,福田体检中心的专家精心研制出了多种老年人体检套餐:

1、高血压套餐,适用于有高血压病史的人群,主要用于观察高血压疾病状态下的心、肝、脑、肾等功能的健康状况,定期对脑部及颈部血流进行监控,防止病情发展。

主要项目有:一般检查、血常规、尿常规、肝功11项、肾功3项、血脂六项、血流变、心肌酶四项、空腹血糖、糖化血糖蛋白、内科、外科、耳鼻喉检查、眼科检查、腹部彩超、心脏彩超、颈动脉彩超、胸部正位、经颅多普勒、心电图

2、心脑血管套餐,适用于中老年人群,高血压、高血糖、高血脂疾病人群,有心脑血管家族史,或吸烟、喝酒和应酬较多的人群,工作压力较大、从事脑力劳动者。

主要项目有:一般检查、血常规,尿常规,肝功11项,肾功三项,血脂四项,类风湿因子4项,糖化血红蛋白,空腹血糖,心肌酶四项,甲胎蛋白,癌胚抗原,糖类抗原(CA-50),糖类抗原(CA19-9),外科检查,盆腔超声(彩色)、多导联心电图、骨密度、经颅多普勒等

>>与在线专家咨询老年人其他体检套餐

给老年人体检的话,专家建议您去体检中心进行,一是方便老年人出行;中心内有服务热情的专业导医为行动不便的老年人进行体检引导,为老年人提供了便利;除此之外,若有需要还可以通过绿色转诊服务直接到三级甲等医院为老年人的身体进行矫治,免去了挂号办理手续的麻烦,真正为老年人提供贴心的服务。

福田咨询热线:0535-6872222