



葛根粉的作用与功效

葛根粉是常见的药物,有扩张血管、解肌发表、降糖降脂和益智作用。葛根总黄酮和葛根素能改善心肌的氧代谢,同时能扩张血管,改善微循环,降低血管阻力,使血流增加,故可防治心肌缺血、心肌梗死、心律失常、高血压和动脉硬化等疾病;葛根丙酮提取物有使体温恢复正常的作用;葛根素还有明显的降低血糖的作用,所含有的黄酮类化合物有降血脂的作用;研究表明葛根醇提取物还可用于治疗老年痴呆,改善记忆力。

晒晒营养师家的年夜饭

酥锅不加白菜,新鲜鱼虾蒸着吃

本报记者 徐洁

在老百姓的心目中,一日三餐,一年到头,没有哪顿饭能比得上年夜饭意义重大。年夜饭象征着团圆,也蕴含着一个家庭独特的味道,让在外的孩子魂牵梦萦。每个人内心深处都有一桌属于自己家的年夜饭。不过,健康理念在变,年夜饭的口味、做法也在不断改进。本期,记者采访了几位营养师,让他们谈谈自己家的年夜饭。

济南先河营养服务中心
胡陵

年三十晚上

每人一碗杂粮粥

年夜饭肉鱼吃得多,很多人吃不下主食了。我们家的传统是熬一大锅腊八粥,每人喝一碗,可以当主食,而且杂粮粥易增加饱腹感,杂粮血糖生成指数低,防止血糖升得过快。我也建议大家买一些杂豆类 and 全谷类食物,在除夕之夜煮一锅杂粮粥作为主食,增加一些膳食纤维、B族维生素、抗氧化植物色素等的摄入量,平衡一下鱼肉较多的节日餐桌。

腊八粥可选择的食材特别丰富,也可以只用简单的食材,比如我家的“团圆粥”里通常只放红小豆、绿豆、麦仁、燕麦片、小米。

在挑选粮食时,尽量买带胚芽和麸皮的,这样的粮食富含B族维生素、蛋白质、锌、

硒等营养元素和矿物质,比单纯吃精粮要好得多。

如果不想喝粥,也可以熬点银耳莲子汤,可以加莲子、梨、马蹄、莲子和枣,糖就不用加了,梨和枣的甘甜就很好喝了。熬上一小锅,冷热都适宜。

香肠要少吃

酥锅不加白菜

灌制香肠是济南人必备的年货,新鲜的猪肉切成小块,用酱料腌制再加上各种香料,风干后再煮熟,每顿饭切上一盘,佐餐又下酒。不过,我已经好多年不灌香肠了。

我在超市看到某品牌香肠每百克中钠的含量达2850毫克,吃100克这种香肠,摄入的钠就超过了全天的安全摄入量!灌制这种香肠,放盐少了又缺少咸鲜风味,不易储存,所以,建议大家一次切一小根,在盘子里摆上薄薄的一层,每人吃个1、2片即可。

济南另一种传统过年菜——酥锅,我年年都做。我一般加猪肉、海带、蘑菇、豆制品和藕,我不主张加白菜,因为白菜本身含一定量的硝酸盐,做了酥锅不可能一顿吃完,剩下的白菜中会产生大量的亚硝酸盐,不健康。

还有的人喜欢吃腊肉,腊肉属于不健康的食品,因为腌制肉制品中含有亚硝胺类致癌物质,在吃腌肉制品时,最好搭配富含维生素C、维生素E、类胡萝卜素丰富的水果蔬菜食用,以减少其中有害物质对身体的危害。

山东大学营养与食品卫生专业教授 蔺新英

白菜猪肉粉条

年年最受欢迎

我们家的年夜饭是一个大家庭一起吃,所以既要兼顾传统年夜饭的色、香、味、形及寓意,如有鸡有鱼代表着吉祥和富裕,同时各种颜色的蔬菜及豆制品、菌菇也不可少,要兼顾平衡搭配。我们家年夜饭有一个必备的简单菜是:白菜豆腐粉条炖肉片。这个菜最受欢迎。

我家还有两个传统菜,做起来简单又好吃,营养也平衡。给大家介绍下:

凉菜:黄瓜紫甘蓝拌干丝

主料:黄瓜、西红柿、豆干1:1:1

调料:香油、味极鲜生抽均适量

做法:将主料均切成丝,加调料拌匀即可。

热菜:莲藕或荸荠肉丸

主料:藕和瘦猪肉比例1:1,

辅料:葱末、香菜末均适量

调料:盐、姜末、胡椒粉、淀粉均适量

做法:把猪肉剁碎(或用料理机搅碎),剁肉的时候适量加点水,肉馅剁好后,加入所有调料,顺着同一个方向搅拌上劲。莲藕洗净,去皮,擦成蓉,将猪肉和莲藕蓉混合,顺着同一个方向拌匀,再加入葱花拌匀,搓成丸子。锅中加水,温水放丸子,烧开,熟后

加香菜末,淋少许香油。

注:用荸荠时比例比肉略少,大约0.8:1,荸荠剥成小粒粒口感比较好。

山东省千佛山医院主任营养师 杜慧真

鱼和虾能

清蒸不油炸

过年了,鸡鱼肉蛋是餐桌上必不可少的。我采购年货的原则是能买活的就买活的,否则就买最新鲜的。在选购鱼虾时,虾头掉了的尽量不要买,买鱼要看眼睛,买眼睛明亮饱满的,浑浊的说明死掉的时间比较久了,鱼鳃发黑、鳞掉了的也不要买。

现在平时吃得就很不错,鱼虾平时就可以吃,过年的时候,我会买点三文鱼、金鲳等相对高档的鱼类,也算改善一下。我们家习惯把新鲜的鱼虾蒸着吃,保留原汁原味更鲜美,蒸鱼、盐水虾是我们的年夜饭必备菜。以前家家户户炸鱼炸丸子,现在我已经好多年不炸了,因为放油少了,炸不出酥脆的风味,而放油多了,油一次用不完,扔了浪费,“二手油”反复使用产生反式脂肪酸,不健康。

每年过年,我都自己炒栗子。做法是:1、生栗子剥小口。2、平底煎锅中倒浅浅的一层水,不放糖也不放油,把栗子放进水中。3、小火,把水慢慢烤干了,栗子也就熟了。虽然不如市场卖的有光泽,但随吃随做,也健康美味。

营养师推荐

年货不妨买点菇和笋

草菇稀罕,不常见到,不过每次在市场上碰到,营养师胡陵都要买上三四两,炖肉做汤都不错。草菇肉质脆嫩,味道鲜美;草菇的维生素C含量高,能促进人体新陈代谢,提高机体免疫力,增强抗病能力;氨基酸含量高,含有人体必备的8种氨基酸。

蔺新英教授说,除了采购传统年货,也应采购一些营养价值和保健作用兼备的菌菇类和蔬菜食品,如香菇、金针菇、榛蘑、松蘑、木耳、银耳等食品。某些公认的健康蔬菜如西兰花、紫甘蓝、西红柿、胡萝卜、芦笋及绿叶菜类(菠菜、油菜、茼蒿、生菜等),及一些新型品种菜如牛蒡、秋葵、紫菜花、绿萝卜、芦荟、仙人掌等,都是营养丰富或保健作用明显的蔬菜,应把它们请上春节的餐桌,使人们在享受美食之余又能提升健康水平。

过年鱼肉吃得多,难消化,有些人便秘的老毛病恐怕又要犯了。胡陵建议,可以吃些笋,冬季鲜笋少见,超市中可以买到真空包装的,笋富含膳食纤维,口味鲜,可以清洁肠胃。

本报记者 徐洁

春节期间就诊指南

春节期间万一生病该怎么办呢?记者从山大齐鲁医院、省立医院、省中医等省城多所大医院了解到,各大医院门诊基本都是全科开放,可以正常应诊,而急诊更是24小时应诊。

近年来,每到春节期间,省卫计委都要求全省二级以上医院、乡镇卫生院、社区卫生服务中心等在春节假期要合理调配医疗资源,配备高年资医师加强节日门诊力量。因此,山大齐鲁医院、省立医院、省中医、省千佛山医院、山大二院等省城各大医院各科室门诊基本都可以接诊,急诊24小时应诊。

作为24小时应诊的急诊科,会安排固定的急诊医生值班,确保急症病人得到及时救治,内外妇等主要科室也都会安排医生在急诊值班。除了值班的医生,还有听班的医生。一般情况下,如果值班医生处理不了,会有畅通的渠道联系到听班医生,而且听班医生要在规定时间内到岗。

春节期间,医院各个科室一般会安排假期坐诊医生。不过,一些小科室医生较少,可能在假期不会安排门诊医生。如果您碰到这种情况也不用着急,因为各科室病房里还有值班的医生。如果您在门诊上没找到相应科室的医生,又不得不看病的话,医院可能会联系病房值班的医生为您看病。

当然,医生也需要过节休息,因此假期期间的专家排班与平时有所不同。省中医门诊部有关负责人介绍,假期期间坐诊表确定后,会通过其官网等渠道进行公示,以便患者有选择地就诊。

如果您在春节假期期间不得不跑医院,也可以提前电话咨询。山大齐鲁医院:0531-82169114 山东省立医院总机:0531-87938911 省中医:0531-68616666 68616861 省千佛山医院:0531-89268763 山大二院:0531-88197777

本报记者 李钢

运动汇

专业健身教练帮您制订春节运动计划

吃得再任性,过年也不胖

有句网络名言叫“每逢佳节胖三斤”。春节期间,大多数健身会馆均关门歇业,窝在家里,一边是美饌佳肴、干果零食等美食,一边是好不容易保持的身材和健康,真是“年关难过”啊!本期,我们邀请了资深健身教练为您开出春节假日运动计划。

文/片 本报记者 徐洁

提前锻炼一周做健身储备

离春节年假还有一周多时间,从现在开始就应当有意识地做一些锻炼,为过年做储备了,换言之,就是减一下体重,消耗更多的热量,把新陈代谢提高到较高的水平,迎接春节一周相对任性的生活。

作为健身教练,为保持身材,维持好的肌肉、脂肪比,G.T健身济南全运会会馆张国强已在每天有意识地增

加有氧及力量练习。他的建议是,有氧练习在家或者附近的操场完成,每次坚持20分钟以上,慢慢可以延长到40至60分钟。

自己在家有氧锻炼,最难克服的是偷懒,有必要订几个原则。首先,就是要时间充足,坚持20分钟以上才能达到减脂的效果;其次,运动起来要有持续性和连续性,不能练习几分钟就停下来聊

天、休息、吃东西;有氧运动讲究全身性练习,局部练习效果不好;强度上达到的程度标准为稍稍在喘,能够连续说话,但不能唱歌,也不要练到上气不接下气。

有氧运动,应尽量在氧气充足的环境中进行,跑步、游泳都可以,如果外面雾霾深重,爬楼梯也是不错的锻炼方式,不过下楼梯的时候容易损伤膝盖,要注意保护。

不用出门就能完成力量运动

春节期间,大多数健身房也放假歇业,力量训练只能在家中完成。张国强提供了几个易于在室内练习的简单方式:上肢俯卧撑、卷腹、弓箭步、静蹲与平板支撑。

①上肢俯卧撑。注意每次下落时,上下臂夹角为90°,感觉到胸部微微拉伸。每次10-20个。

②卷腹。不同于传统的仰卧起坐,卷腹能避免对腰部造成伤害。注意双腿并拢,大腿垂直地面,大小腿成90°,双手放在小腿外侧,拉起时指尖触碰脚踝。每组持续做20-30个。

③弓箭步。注意双脚不要在同一条直线上,两脚错开与肩同宽,向下蹲时大小

腿呈90°,每次蹲起约两秒,不要太快,否则减弱锻炼的效果。每组10-15个。

④静蹲。选一面墙壁,膝盖呈90°,臀、腰、肩、背靠墙壁,每次坚持30秒左右。

⑤平板支撑。注意不要塌腰,身体成一条直线,大臂垂直于地面。每次做到力竭。

