五种美食 初夏最宜吃

健康的养生方式能让你远离夏季疾病的困扰,让你在夏季吃出健康的身体。下面我们为你介绍几种健康的绿色食品,来为你的健康加油吧!

1、苦瓜:降火

有人把西瓜当成夏日解暑的珍宝,实际上从理论上说最开胃爽口、祛暑清心的瓜类食品却是苦瓜。中国民间自古就有“苦味能清热”、“苦味能健胃”的经验之谈。中医认为,苦瓜味苦、性严寒、能清热泻火。苦瓜的微苦味道,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑,所以,夏食苦瓜正相宜。凉拌,炒还有煲汤都是可以的,只要保证它的青绿,就不会破坏它的营养物质。

2、莲子:养心

《黄帝内经》云:“夏之月,此谓蕃秀,天地气多,万物华实。”立夏即夏天的开始,天气逐渐转热,植物生长到了茂盛期,中医理论认为此时利于心脏的生理活动。心静自然凉,所以夏天到了,首先养心,说到养心,莲子是最养心的了,性微凉、味甘涩,功能养心补脾、补肾固摄。除含蛋白质、糖类、少量脂肪、多种维生素外,还富含磷、钙、铁等矿物质。所含莲心碱有强心降压、平静性欲之功。煲汤、煲糖水、煲粥或者泡茶都可以,不仅是安神养心的佳品,而且对肠胃可是有非常好帮助。

3、豌豆:清肠

夏天到了,容易疲劳,吃不好,睡不好,更加的不喜欢运动,大量的食物堆积到肚子中很容易影响健康,所以要及时的清理肠胃是十分重要的,对于清肠,豌豆可是很好的东西,它里面富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力,富含的粗纤维,能促进大肠蠕动,保持大便顺畅,起到清洁大肠的作用。

4、草莓:解毒

每每见到草莓的人可能都被其鲜嫩的外观和多汁的果肉所吸引,可是很多人都不知道它能够促进消化液分泌和胃肠蠕动,排除多余的胆固醇和有害重金属并有解毒之功效呢!所以建议大家夏天的时候多吃点草莓吧!此外还有我们最熟悉的解毒食品,就是绿豆汤。李时珍在《本草纲目》里说:“绿豆,消肿治疽之功虽同亦豆,而压热解毒之力过之”,“绿豆肉平、皮寒,解金石、砒霜、草木一切诸毒,宜连皮生研,水服。”

5、橙子:补钾

暑天出汗多,随汗液流失的钾离子也较多,由此造成的低血钾现象,会引起倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法,是多吃含钾食物,橙子里面除了丰富的维C,还含有大量的钾,能补充人体流失的钾。

美味又减肥 初夏不可错过

夏天到来,各种水果争相上市,水果市场琳琅满目。此时,减肥的你不妨多吃些水果。另外,夏天减肥还可以吃些什么呢?下面五种食物是最适合在夏天吃的,让你解解馋吧。

1、西瓜

在炎热的天气,啃几块脆脆的、饱满多汁的西瓜,这样的享受是多么惬意啊。既解渴又解馋,不会再想着吃甜食了。

2、汤

蔬菜凉汤,瓜果凉汤等,作为第一道菜,是夏天最好的开胃菜。主食前多吃点流质的东西,先把肚子哄个半饱了,就不会吃那么多主食了。

3、蔬菜

吃腻了水煮蔬菜、炒蔬菜,可以变着戏法把洋葱、甜椒、南瓜、胡萝卜、芦笋、大蒜等,做成沙拉、蔬菜饼。

4、沙拉

沙拉做起来又方便,吃起来又健康。把蔬菜瓜果浸洗漂净,切成丝和片,加入低脂奶酪、一小把坚果、少量香料,配两片面包,一餐就解决了。

5、低热量饮料

夏天,很多冰淇淋等甜点随处可见,一不小心,一大堆慕斯、甜味的咖啡、茶、汽水等就下肚了。不知不觉,一堆热量就在体内囤积起来了。天气很热,我们一般喝很多饮料,而食欲照样旺盛,所以一不小心就摄入了过多的热量了。以下是特别推荐,可以让你无后顾之忧:

酸奶橙汁:半杯酸奶加半杯鲜榨橙汁(100卡路里)柠檬汁:大半杯水加进1片柠檬、1/4杯石榴汁,再加入几块冰,一杯清凉饮就做好了。

初夏养颜 首选青梅煮酒

“最近总会喝酒,浴后睡前。自家酿的青梅酒,软软的酒香,最适合女人自斟。透明的玻璃杯里冰和蜜黄色的酒液透着清凉。色彩不像啤酒那样的欲望张现,也不像烧酒那样透明得太淡薄。恰到好处的,像大小二乔。”有人在博客上这么写道。

春夏季节,最应景的、最适合女人喝的首推青梅酒了!除了口感方面和软酸甜,青梅酒真正适合女人的地方主要在于,它的保健作用几乎天生就是为女人准备的:

青梅具有调节肠胃功能的独特功效。青梅中的儿茶酸能促进肠道的蠕动,对便秘(尤其是孕妇)和腹泻有显著功效。

青梅能解毒。食品中的添加剂、染色剂等有害成分进入人体后,都是通过肝脏和肾脏的解毒作用排出体外。青梅果实含有的丙酮酸和齐墩果酸等活性物质对肝脏有保护作用,能提高肝脏的解毒功能,增强人体解食毒、水毒、血毒的能力。

青梅防老抗衰。青梅能促进唾液腺分泌更多的腮腺素,腮腺素是一种内分泌素,常被称为“返老还童素”,它可以促进全身组织和血管趋于年轻化,保持新陈代谢的节律,有美肌美发之功效。

净血、解毒、杀菌是保持人体自身健康的三大要素,青梅全都有了。难怪一早就开始研究青梅的日本人养成了每天吃两枚酸梅的习惯。

不过青梅实在太酸,把它浸在酒里,勾兑冰糖就起了扬长避短的作用:梅的酸甜借着酒香荡漾开来,饮一口,生津开胃,心旷神怡,是慵懒初夏里醒神的最佳选择。

下面特别介绍几款巧用青梅酒的经典方案:

1.青梅酒+白酒

两瓶700毫升的青梅酒调兑一瓶500毫升的白酒或伏特加,夏天加上冰块。酒液成琥珀色,果香交融,清爽宜人。因为青梅本身具有护肝和清除血液垃圾之功效,所以即便是喝得有点过也不怕太伤身。

2.青梅酒+果汁

一瓶700毫升的青梅酒调兑500毫升的鲜榨果汁,夏天加上冰块。因为果汁中丰富的维生素和氨基酸可以补充人体所需营养,而青梅酒中大量的多酚可以起到抑制脂肪在人体堆积的作用,所以酣畅之余还能养颜塑身。

今日枣庄
齐鲁晚报
新闻热线:18863261518
广告热线:18863261508

龙阳镇史村小学加强疏散演练确保师生安全

为全面贯彻落实教育部《中小学幼儿园应急疏散演练指南》的要求,加强学校安全教育和管理,增强师生的安全防范意识,确保师生的生命安全,龙阳镇史村小学以5.12抗震救灾五周年为契机,组织全校师生进行了应急疏散演练。

本次演练从组织到实施,现场紧而有序,师生的共同勉励确保了演练的成功,并针对如何防震减灾,对学生进行了有效的教育,确保了每一位在校学生掌握防震减灾的基础知识,并增强了安全意识。

(王奇波)

枣庄信息
订版电话:18863261506
滕州电话:13561174601

♥分类信息每字一元♥
友情提示:请交易双方妥善查验对方的相关手续和有效证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。

◆吕建持有的房屋所有权证丢失,房权证号(013300757),声明作废
◆李帅,税务登记证正副本(税号:370481198412060334D0)丢失,声明作废
◆张慧,全国专业技术人员计算机应用能力考试合格证书(编号:370401201308060099 8)丢失,声明作废
◆高倩出生医学证明(编号370126101)丢失,声明作废
◆相澳出生医学证明(编号L370193783)丢失,声明作废
◆王启航出生医学证明(编号M370994503)丢失,声明作废
◆滕州市龙泉景大服装厂营业执照副本(注册号370481600636059)丢失,声明作废
◆滕州市广通通讯科技有限公司营业执照正本(注册号370481200013599)丢失,声明作废
◆刘婷出生医学证明(父亲,刘士奎,身份证号码37042119640612501X;母亲,杨建梅,身份证号码370481196503025025)丢失,声明作废
◆滕州市荆河新华商店营业执照正副本(注册号370481600277009)丢失,声明作废
◆注销公告
依据公司法的有关规定,枣庄市汇邦投资有限公司(注册号370400200027172)经股东会同意,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组已成立,请债权人自公告登报之日起45日内向公司清算组申报其债权,特此公告
◆枣庄市市中区甜滋滋糖果瓜子经营部营业执照正本丢失,注册号:370402600509366声明作废
◆枣庄市市中区同兴铝合金门窗装饰部营业执照副本丢失,注册号:370402600526140声明作废
◆枣庄市市中区阳光汽修部营业执照副本丢失,注册号:370402600556039声明作废
◆杨宝华持有的滕州市房地产综合开发公司收款收据(号:0029458)丢失,声明作废