



健康饮食 不必赶这几天满汉全席

尽量不做大盘菜,粗细搭配

2018年 春节特刊

[够好吃]

春节期间佳肴不断,不过,不必赶在过年这几天摆满汉全席,以免吃多伤身。尽量不做大盘菜;控制油腻煎炸;注重荤素搭配,粗细搭配;多吃维生素丰富的蔬菜水果,用老陈醋做酸甜口味菜肴较好。

T08

2018.2.12 星期一
编辑/组版/于梅君
美编/苗楠

生活日报

蔬菜胜良药

节日的餐桌顿顿离不了鱼肉荤腥。然而,人们却常感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。少吃些荤腥,多吃点蔬菜,便可解除身体危机。

水果蔬菜分开吃

水果与蔬菜消化时间和过程都不同,应分开食用,否则水果中的大量酵素会使蔬菜的纤维素腐坏,无法被肠胃吸收。

吃多瓜子嘴干口苦

过节家家都会准备糖果、瓜子、花生等零食,看电视、打牌聊天,不知不觉就吃掉了平时好几倍甚至十几倍的瓜子、糖果。瓜子、糖果含有的糖分及香料过多食用,就容易使人嘴干舌苦、情绪激动,甚至莫名

快速解酒方!过年肯定用得到

西红柿汁缓酒后头晕

西红柿汁一次饮用300ml以上,能使酒后头晕感逐渐消失。实验证实,喝西红柿汁比生吃西红柿解酒效果更好。

酒后揉手腕

轻度醉酒后,可按揉一下手腕处内关穴,可帮助解酒。

喝盐水解酒

醉酒后用食盐能帮助降低胃中酒精浓度。取一杯白开水,加少许食盐直接饮用。

葛根解酒

最简单的方式莫过于用葛根花泡水,边喝酒边喝葛根花茶。葛根也有很好的解酒毒作用,葛根中的葛根黄酮可分解乙醛毒性,适合喝酒易脸红的人饮用。

愤怒。尤其孩子尽量少吃甜香味瓜子、花生。

主食不可忘 饮酒不可多

粮食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒物的生成,还为人提供膳食纤维。因此应避免无限量地吃菜,将一部分胃口留给主食。此外,饮酒过多有害健康,喝酒助兴千万别贪杯。

健康饮食建议

糖尿病患者忌油腻和含糖分高的食物;肥胖者忌油腻和海鲜,要求低盐食物;高血压忌油腻和酗酒,忌突然起身和情绪激动;胆囊炎和胰腺炎忌油腻辛辣及燥热食物,越清淡越好;痛风患者少吃海鲜、肥牛肥羊等肉类,多吃豆制品及蔬菜。

芹菜汁消除酒后脸红

芹菜中含丰富的分解酒精所需的B族维生素,酒后胃肠不适时,喝些芹菜汁能明显缓解。另外,酒后颜面发红的人,喝芹菜汁还能有效消除。

也可试试这些解酒方

糖水解酒:取适量白糖用开水冲服,有解酒醒脑作用。

绿豆解酒:绿豆适量洗净捣烂,开水冲服或煮汤服用。

食醋解酒:将食醋50克、红糖25克、生姜3片,水煎后服用。

柑橘皮解酒:柑橘皮焙干研末,加盐1.5克,煮汤服用。

白萝卜解酒:生食萝卜,也可在白萝卜汁中加红糖服用。



茶饮帮忙解油腻

山楂茶:山楂10克水煎煮。能消除油脂,帮助排泄废物,散淤化痰。

菊花普洱茶:菊花5-6朵、普洱茶茶叶适量。先将茶叶放入水中,第一泡热水冲3-5分钟倒掉,再将菊花放入,加水煮5-10分钟。消脂、促消化、祛痰、泻热、明目。

橘皮茶:干橘皮6克、茶叶6克,放进杯子里,加盖浸泡10到15分钟。橘皮茶适合饭后饮用,每天喝两次,适合肥胖、高血压、高血脂血症者饮用。

乌龙茶:助消化、祛痰、解酒食油腻之毒、消脂。

薏仁茶:炒薏仁10克、鲜荷叶5克、山楂5克。热水煮开饮用。清热、利湿、治疗水肿。

荷叶茶:荷叶3克、炒决明子6克、玫瑰花3朵,用开水冲泡。

春节瘦身 别忘吃它

吃沙拉

瘦身效果:★★★★★

拌沙拉时可用柠檬汁代替沙拉酱。

甘薯减肥

瘦身效果:★★★★★

甘薯是一种低脂、低卡又有利于控制体重的食品。

冻豆腐减肥

瘦身效果:★★★★

长期吃冻豆腐有利于减少体内脂肪的积蓄。

拜博口腔全国连锁
BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN

种植牙

· 种植牙就送全瓷冠 (指定种植体)
每颗立省3000元

牙齿矫正

· 普通矫正: 200抵2000
· 隐形矫正: 500抵5000

牙齿美白、洁牙

· 两人同行, 一人免单

活动截止日期: 2018年2月28日

拜博口腔医疗集团 济南拜博口腔

省、市医保定点医疗机构

☎ 0531-8238 9888

历下店: 历山路65-1号 天桥店: 明湖西路1771号 www.jnbybo.com

自信笑容迎新年



济医广审字[2017]第0627-081号