

厨房的养生之战:家常菜吃出健康



吃是一个永远也说不完的话题,怎么吃得更健康,怎么让一家人吃对食物不生病,怎么按照四季的气候时令变化来安排饮食是永恒不变的主题。你是不是还每天为全家人吃什么而发愁?你是否好奇营养师及家人一年四季都吃些什么?下面就让我们跟着国家高级公共营养师刘桂荣老师,走进厨房学做健康家常菜,相信不久之后,你就会变成全家人的大厨兼营养师了!

秋季养生食材选购之山药

秋季是人体阳消阴长的过渡时期,顺应自然特性,通过饮食调养,可起到事半功倍的养生效果。

在秋季吃山药不仅新鲜,而且更滋补。选购时宜选粗细均匀、表皮较硬、外表无伤、切口带黏液的。买回家如果不立即食用,需要在山药的切口处涂抹米酒,风干后用双层餐巾纸包好,放冰箱冷藏保存。

■延伸:山药家族中的“明星”

铁棍山药:身形较细长,黏度大,含有多氨基酸等物质,氨基酸可以修复破损细胞、破损因子等,因此具有养颜的作用。

灵芝山药:含丰富的DHEA,有抗衰老、增强免疫功能。

山药豆:有利于增强脾胃消化吸收功能,是一味补脾胃的药食两用之品。



营养师的常见小病食疗方

清热去火

“上火”是日常生活中常见的症状,表现为咽喉干燥、眼睛干涩、鼻腔火辣、食欲不振、大便干燥、小便发黄等症状,要避免“上火”,可多吃具有清火功效的食物。

营养师推荐:绿豆大米粥、苦瓜烧豆腐。

润肠通便

现代人压力大,饮食不规律,加之长期运动量少,导致粪便干燥坚硬、排便困难。便秘人群平时要保持适度运动,多喝水,多吃蔬菜、水果和粗粮,保证膳食纤维的摄入。

营养师推荐:燕麦南瓜粥、菜花沙拉。

营养师厨房中的“宠儿”



香菇油菜:香菇和油菜都富含膳食纤维,可促进肠道代谢,减少脂肪堆积,降低血脂,防治便秘。

西红柿炖牛腩:可为人体补充大量维生素C和蛋白质,美白

肌肤、抗衰老。老少皆宜,孕期食用可开胃、祛斑。

油焖大虾:油焖大虾色泽鲜红亮丽,虾肉细嫩洁白,饱满鲜美,肉质松软,易消化。是蛋白质和多种矿物质的优质来源。

本节内容选自《营养师的养生厨房 四季家常菜》(作者:刘桂荣,出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

本书作者是国家高级公共营养师刘桂荣,现就职于中国食品工业协会营养指导工作委员会,多年来一直从事营养学相关工作,拥有深厚、系统的营养与食品安全专业知识积累。刘桂荣老师打破常规,集合了四季、食材、功效、人群这四种分类方法,让不同需求的人都能轻而易举地找到自己想要的菜谱,教你做好一日三餐,让人吃得健康,吃得开心。



扫描二维码即可购书

健康书架

《只有营养师知道2》

本书是著名膳食营养专家王旭峰携手多位国内知名营养专家的全新力作,生动直观地阐述食品包装上必须标示的内容、营养标签、常见食品认证标志等有关食品标签的知识,精心挑选出大众最常接触到、最容易误解的100个食品标签,教大家轻松读懂营养标签,识破消费陷阱,做一个明明白白的消费者!



《回家吃饭:新手家常菜》

知名美食博主馨月(刘哲菲)老师,为厨房“小白”制作了近130道美味下饭的家常菜。从买菜开始,到食材处理,火候、调料的掌握,帮助做菜零基础的你快速上手。



扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



官方天猫旗舰店

官方微信

6岁男孩头疼得厉害,一查竟是脑出血

医生提醒:脑出血病人,尽早康复锻炼很重要



很多医院,不是等不到病房,就是只能门诊治疗。好在男童8月底住进了朝天宫社区卫生服务中心康复科,通过半个月的时间康复,肢体功能恢复得不错。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



丁曦医生在给病人做康复治疗 医院供图

脑出血是一种常见病,也是一种致残、致死率极高的疾病。康复治疗 and 锻炼,是脑出血患者达成愈后恢复效果的重要手段,而且越早进行越好。6岁的男童(化名)因为脑出血急需康复锻炼和治疗,但是跑了

6岁男孩脑出血 急需康复锻炼和治疗

今年4月份,男童在幼儿园组织体检时,因为害怕抽血,出现哭闹头昏等症状,被家人接回家里后头疼得更严重,送到医院检查发现男童因为脑血管畸形导致脑血管破裂,引起脑出血,出血量达到110毫升,经过紧急手术抢救,男童成功地度过了危险期,但是肢体功能受到一定的影响。

出院以后,家里人开始给他做康复治疗,但由于等不到病床,只能白天到社区医院做两次康复治疗,其他时间妈妈在家帮他做。可是小孩子比较贪玩,康复效果不太好,父母很着急,一直希望能尽快到医院住院进行专业的康复。后来偶然的一次机会,听说朝天宫社区卫生服务中心有康复中心,还有病床,父母再三斟酌考虑,就选择了这里。

脑出血病人 尽早康复锻炼很重要

男童的主治医师丁曦告诉记者,脑出血最常见的后遗症是偏瘫,具体表现为一侧肢体肌力减退、活动不利或完全不能活

动,常伴感觉障碍如冷热、疼痛等感觉减退或完全不知。一般脑出血患者在病情稳定(患者意识清醒,血压、呼吸、心跳都没有异常,体温正常没有发烧)后,就可以开始康复锻炼了。即使是重度病人,也要在意识清醒后尽快开始康复治疗,越早康复治疗,功能恢复得越快,对肢体的残障的影响就越小。

“我第一次见到男童时,男童的左侧上肢痉挛比较厉害,走路时有一定的足内翻,影响了他的生活和学习能力。”丁曦表示,考虑到家长的需求很强烈,尽管存在不少困难,他们还是决定为男童进行康复治疗和锻炼。

治疗的同时 及时进行心理疏导

“我们特别邀请了南京市儿童医院康复科的专家对男童的病情进行会诊,给男童制定了最佳的康复治疗方案,并配备了康复科最有经验的医护人员,比如选择了具有儿童康复专业经验的叶琴担任男童的主管治疗师。”丁曦介绍,考虑到小孩子比较喜欢玩游戏,还使用了上肢机器人给男童做作业治疗,上肢机器人的界面是一个电脑屏幕,治疗是以摘苹果、开汽车等游戏方

式来完成的,极大地调动了孩子的积极性和兴趣。“每次30分钟的治疗结束后,男童还想接着玩。”

男童每天在这里的康复治疗被安排得满满的,从早上到晚上,由几个专业的康复医生对其进行各方面的康复锻炼和治疗,包括体质锻炼、理疗、作业治疗和上肢机器人等。与此同时,康复科医护人员还积极关注男童的心理,及时疏导孩子的不良情绪。丁曦说,从医学上讲,脑出血属于重症,不少病人一开始脑部出血量就很大,造成了严重损伤,抢救成功后,有些肢体功能是很难完全恢复的,“但是,通过半个多月的坚持和努力,我们看到男童的变化,他现在可以拍手,走路足内翻也有所改善,相信在家长和男童的配合下,通过我们的努力,男童的情况会越来越越好。”

据了解,朝天宫社区卫生服务中心的中风后遗症康复、颈肩腰腿痛及骨关节病康复、外伤及各种手术后康复、自闭症儿童康复、残疾人康复等已形成系列化、专科化、品牌化的康复体系。其中“脑血管病康复中心”以其先进的康复理念、独特的康复治疗手段、优良的康复效果受到众多康复患者的好评。