

豆制品:肠胃健康的“卫士”

豆类营养价值

抑制癌症

西方营养学家研究表明,中国、日本等亚洲国家乳腺癌、直肠癌发病率明显低于西方国家,这与亚洲国家常食大豆及其豆制品有关。大豆中含有一种抗癌活性物质——异黄酮,其中2/3为三异黄酮类,对强致癌物——苯并芘和甲基苯萘等,均有明显抗诱变作用,对乳腺癌和大肠癌有较强的抑制作用。因此,提倡人们多吃些大豆及其制品,以维护身体的健康。

增加免疫力

现代营养学证明,每天坚持食用豆类食品,只要两周的时间,人体就可以减少脂肪含量,增加纤维的吸收,增强免疫力,降低患病的概率。豆子的种类非常多,每种所含的营养成分和食疗作用都各不相同。除了红豆、绿豆、黄豆等常见的豆子外,现在超市里卖的还有豌豆、豇豆、芸豆、鹰嘴豆等。平时多吃几种豆,了解每种豆子的营养价值、选择适合自己的豆子更有利于身体健康。

促进肠胃健康

豆类植物是肠胃的健康“卫士”,多吃豆类植物有利于胃肠道的消化和吸收,也可润泽皮肤,而毛豆中的黄酮物质则可防止人体老化。大豆及其制品经微生物作用后,消除了抑制营养的因子,产生多种具有香味的物质,因而更易被人体消化吸收,更重要的是增加了维生素B12的含量。

对女性健康有益

豆类植物是植物雌激素含量最高的食物之一,对于女性的健康有重要作用。多吃豆类,能防止衰老、

养颜护肤、明目护发、防止便秘。

常见豆类的营养及功效

黄豆

黄豆含有丰富的蛋白质,是唯一能替代动物蛋白的植物性食品,有助于降低血浆胆固醇水平,促进骨质健康,促进肾功能。黄豆中还有较多的维生素、钙,雌激素含量也较高。黄豆脂肪中含有50%以上人体必需脂肪酸,可提供优质食用油。

功效:黄豆宽中益气,利大肠,清热解暑,利水消肿。可以预防动脉硬化,防止缺血性心脏病,抑制人体发胖,补充钙质,减少胆固醇沉积,增强脑细胞发育,增强记忆力,降低糖尿病和癌症发病率。

绿豆

绿豆以豆皮绿色而得名,含丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素与矿物质,其组成与蚕豆相近,是典型的高蛋白、低脂肪类食品。

功效:中医认为,绿豆性寒、味甘,清热解暑,止渴消暑,利尿润肤。适于暑热烦渴、冠心病、疮毒疔肿、食物中毒等症者食用。

赤豆

赤豆又名小豆、红豆等,因皮层为红色而得名,营养价值很高,与高丽参有相同药效。含蛋白质、脂肪、维生素、膳食纤维和尼克酸等成分。

功效:补肾益精,活血润肤。

豆腐

豆腐是黄豆加水发胀,磨浆去渣,煮熟后制成的一种食品。除大量水分外,豆腐中主要的成分是蛋白质和异黄酮。豆腐干、豆腐干丝等蛋白质较高,达17%~45%。黄豆在加工中,大部分纤维素、可溶性碳水化合物被去除,抗胰蛋白酶被破坏,因此

吸收率明显提高。

功效:豆腐可益气补虚,降低血脂浓度,保护肝脏,促进肌体代谢。适合少年儿童和中老年人食用,也适宜高血压、冠心病、动脉硬化、高血脂者食用。

豆浆

豆浆是大豆经水泡、磨碎、过滤、煮沸而成的浆水,营养极为丰富,蛋白质含量不低于牛奶,钙、磷、铁等多种矿物质也很丰富,还含有卵磷脂、不饱和脂肪酸、维生素B、异黄酮、大豆皂甙等多种有益于人体保健作用的物质。

功效:豆浆具有补虚、清火、化痰、通淋的功能;长期饮用有利于冠心病的防治;对脂肪肝和肝萎缩及肝硬化有相当的防治作用;可降低低密度胆固醇的含量,软化血管,防治高血压、动脉硬化和脑溢血等老年疾病;豆浆中的淀粉很少,是糖尿病患者的理想食物。

食用禁忌:红糖中的有机酸能够与豆浆中的蛋白质结合,产生变性沉淀物,所以豆浆不宜加红糖;一次喝豆浆过多,容易引起过食性蛋白质消化不良,出现胀满腹泻等不适症;豆浆一定要煮沸煮透后加白糖才能饮用,否则会发生恶心呕吐等中毒症状。

油炸类:肥胖与癌症的元凶

油炸食品色、香、味俱佳,丰富多彩,深受喜爱。但经常食用对健康会造成极大危害。

油炸食品的危害

油炸食品易导致肥胖,是心血管疾病的元凶

油炸食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,经常食用易导致肥胖,是导致高脂血症和冠心病的最危险因素食品。

过量食用油炸类食品和奶油类食品,加上缺少必要的锻炼,会使身体摄入的能量大于身体消耗的能量,食物到了体内变成脂肪,存在脾下、内脏和血液中,导致血管病变和冠状动脉的硬化,从而导致肥胖和内脏异常。可以肯定的是,经常食用快餐食品的人群,肥胖的发生率和心脏病的发病率比一般人显著增多。

大多数快餐中营养素含量并不合理,油脂、胆固醇和油炸所产生的对人体有害的物质含量都过高,而微量的维生素和可溶性维生素等有益营养素含量却不够。所以,油炸食品就几乎成为了一个高脂肪、高能量、高胆固醇、高糖、低维生素、低微量元素、低膳食纤维的综合体。如果经常过量食用,就很有可能引发肥胖和高血脂,还可能发展为糖尿病、中风。

破坏维生素,使蛋白质变性,产生致癌物质

油炸往往会产生大量致癌物质。有研究表明,常吃油炸食物的人,其部分癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

油条就是一种美味的食品。但是,多吃油条对身体健康不利。在炸油条的面内,除少许盐外,还掺入了碱及明矾,油炸时能发出二氧化碳,使油条膨胀松软。

明矾是含铝的无机物,专家测定,每日吃一根50克的油条,一个月摄入的铝会超过人体一个月所需的600毫克,脑组织含铝过多,会使人行动迟钝、智力减退、记忆力减退、过早衰老。因此,常吃油条,会对大脑及神经细胞产生毒害引发老年痴呆症。另外,炸油条的油大多是陈油,旧油不够加新油,这种含有致癌物质的油经日积月累,对身体极为有害。用新油炸的油条,少食无妨。(待续)



赵秀珍 著

一日三餐致百病,一日三餐治百病。让身体快乐的养生方式。颠覆传统的《健康》养生观念,让饮食为健康投资。人类健康,三分靠吃,七分靠养。养生之道,莫先于食。您对良好的饮食习惯遵循多少,就能得到多少“健康”。

《大话养生》专为那些希望了解生活、享受生活、保持健康的人提供正确的饮食养生方案。让您在了解错误、理解原因的前提下,学会正确的饮食养生方法,远离疾病伤害。

豆类的营养价值非常高,我国传统饮食中有“五谷宜为养,失豆则不良”的说法,意思是说五谷是有营养的,但没有豆子就会失去平衡。



顾亚红 著

却说南通城里,城隍庙侧,住着一户鲜姓人家,两个爷们,双双打着光棍。那鲜老爷子,六十五岁光景,原是一家印刷厂的工人,退休在家,别无他事,硬是在八十平的房子内劈出一间静室来,内供佛像一尊,每日都要对着佛像做一番功课,连出门买菜都要翻翻老黄历看看宜行不宜行。儿子鲜林,乃通大文学院的讲师,身高一米八二,生得一表人才。鲜林打小没让老子操多少心,又生性孝顺,父子俩的日子,过得还算舒心。惟一让老爷子感到遗憾的是,厂子里的那些个老哥们老姐们都抱孙子了,自己家那死小子进门出门的却只知捧着些发黄的古书看!

这日傍晚,鲜林懒洋洋跨入左岸咖啡。鲜林已经记不清这是第几次被

老爷子胁迫着来相亲了。

对天发誓,第一眼见到常瓶儿时,鲜林心里肯定是哆嗦了的。鲜林也不知道自己为什么要哆嗦。是那常瓶儿长相吓人?那常瓶儿,分明长身玉立,该饱满处饱满,该瘦削处瘦削,端的就像一只形体优美的景泰蓝瓶儿。鲜林把自己暗暗嘲讽了一通,以为自己高僧入定不会对女人动心了呢,怎的这光棍熬了三十二年,一见到女人,竟像个愣头青一般心里直哆嗦呢。

再说那常瓶儿,也是相过无数次亲的人了,想不到今日见到的,竟是这么一个俊朗的男人,也一时呆了。直到鲜林把手伸过来!鲜林,新鲜的鲜,林彪的林。”常瓶儿忍不住笑了起来,新鲜的林彪!亏他想得出来。常瓶儿一笑,坏了,鲜林发现,常瓶儿果然长着一口难看的四环素牙,更要命的是,这一口的四环素牙,还一只只都不安分守己,争先恐后地抢占着引人注目有利地形,这就使得笑着的常瓶儿有了点面丑狰狞的味道。不过,鲜林对常瓶儿的这口牙,已经有过思想准备,介绍人老温早就在电话里交代过,这常瓶儿,如果不是生了这一口的坏牙,恐怕早就开花结果了,还轮得到你小子?

鲜林调整好自己的情绪,和常瓶儿讲话的时候,眼睛尽量上抬,只看常瓶儿的眼。那是一双迷离的水眼,弯月一般,鲜林很清晰地看到了水眼中的自己,很儒雅地笑着,一脸被幸福击倒的样子。常瓶儿倒有些不好意思起来,在常瓶儿的记忆里,还从没有哪个男人如此专注地看过自己,不觉就绯红了脸。常瓶儿的皮肤很是白皙,虽是三十岁的人了,还是光滑娇嫩,一白遮百丑,何况这洁白的花骨朵上忽然飞了点点红晕?鲜林也不知道自己哪来的胆子,捉住常瓶儿的手,久久不放。三米开外的老温见状,乐了。这老温,说起来,和鲜林与常瓶儿两家,都沾点亲带点故,这回见两人有戏,还不赶紧开溜?功德无量啊,一下子就为社会解决了两个老大难!鲜老爷子谢过老温,搁下电话,

长长地舒了口气。鲜林的婚事,一直是老爷子的一块心病。三十出头的人了,一点也不着急,迟迟不敲定个相伴一生的女人,老爷子急啊。鲜家人丁单薄,传到鲜林这一代,已是四代单传。老爷子见软的不行,就来硬的,把拐棍挥向鲜林,对着儿子吼了半天的不孝有三无后为大的大道理,并以绝食相威胁,儿子这才答应去见那个老温介绍的姑娘。现在老温说两人对上眼了,老爷子能不开心?老爷子决定趁热打铁,就把刚搁下的电话拎起来,拨了儿子的手机:小子,你今天就那个姑娘带回来给我看看!”

鲜林很尴尬地捂住听筒,眼睛却看着常瓶儿:这……不太合适吧?”老爷子的嗓门一向高,刚才的那句话,常瓶儿当然也是听到了的。常瓶儿也觉得不妥,哪有第一次见面就跟着人家回去的?只听得老爷子粗着嗓门又吼了一句:你今天不把那个姑娘带回来给我看看我就真的绝食给你看!”鲜林惨叫一声,赶紧走开几步接电话:老爹你不要不讲理好不好?你让我怎么向人家姑娘开口啊?”老爷子说:我就不讲理了,我等得,我孙子等不得!”鲜林挂了电话,猛回头,见到常瓶儿就站在身后呢,手里拿着鲜林的公文包,随手递给鲜林:让老爹绝食可不好玩,走,你家不是龙潭虎穴吧?”

其实,把那个姑娘带回来给我看看”于鲜老爷子而言,只是个必经的程序罢了,到了这个份上,只要是女,老爷子都是没有任何意见的。何况那常瓶儿进了鲜家,言谈举止,无一不中老爷子的意。当然,如果实在要给常瓶儿挑点刺,那还是挑得出的,譬如,除了那口不好看的四环素牙,常瓶儿的颧骨也略略高了些,而且,身子骨也不够壮实。不过,这些都是可以忽略的,因为,老爷子看到,常瓶儿的屁股,分外肥大。都说大屁股的女人能生娃,老爷子的眼睛,

就死死地盯着常瓶儿的屁股,竟出了神——鲜家的一个个孙子们,次第地,从常瓶儿的屁股后面蹦跳下来,窜到他跟前,有的揉头发,有的揪胡子,有的牵衣襟。老爷子那一顿饭,吃得常瓶儿直咋舌,两大海碗白米饭哪!

那一晚,老爷子碗一推,就朝着鲜林眨巴眨巴眼,说几个老哥们约好了下棋,不下到凌晨铁定不会回来,然后,老爷子就神秘秘地出去了。常瓶儿也不多话,撸起袖子,收拾碗筷,擦拭厨房,清理卫生死角。鲜林帮不上忙,眼看着平日灰头土脸的厨房光亮了起来,不禁感慨,这女人吧,还真如同调味品,缺了它,菜照吃日子照过,但就是少了些滋味。鲜林看着忙碌着的常瓶儿,想,要不,就先和眼前这个女人交往交往?那一口吓人的四环素牙算什么?哪个女人能没点缺陷呢?

等到收拾好饭后残局,已经将近9点。常瓶儿看着自己的劳动成果,得意地笑了。常瓶儿打小喜欢做家务,最看不得污垢,说得好听点是爱干净,说得难听点是洁癖。上帝肯定是个老顽童,居然让常瓶儿这个有洁癖的女人长一口让人看了闹心的四环素牙。常瓶儿走到鲜林跟前,眼皮却没抬,说:鲜,我走啦?”常瓶儿叫自己鲜。鲜林怎么听怎么觉得暧昧,一时愣住,也不知如何应答,就顺手拿过门背后常瓶儿的手袋,递了过去。

常瓶儿有点失望,这个男人,明明是对自己有好感的,怎么竟连句挽留的话也不说?常瓶儿就把门恨恨地关了。哪知才下几级楼梯呢,鲜林就跟了过来,从背后拉住常瓶儿,耳语一般,哼:陪陪我?”常瓶儿的脚就不是自己的了,常瓶儿发现自己其实早就在等着鲜林说这样的一句话。于是,常瓶儿在重新进屋之后,揉了揉鲜林的胸,很甜蜜地对鲜林此举做了一番评价:敢想敢做,鲜,你是个真爷们!”被表扬过后的鲜林,立马神勇无比,一把将常瓶儿掀倒在里屋自己的床上。(待续)

常瓶儿不是第一次。鲜林有些沮丧,把背对着常瓶儿,有一声没一声地叹息。常瓶儿把自己收拾了,把鲜林从床上拉起来,问,鲜,你是不是后悔了?我以前有个男朋友,都谈婚论嫁了,可他去了趟日本,也不知中了什么邪,再不肯回来了。我和他,该发生的都发生了,就差那一张纸片了。好了,该说的我都说了,你后悔还来得及。我不会赖着你,我不是死缠烂打的女人。鲜林不说话。鲜林能说什么呢。常瓶儿叹一口气,掩上门,出去了。过一会,常瓶儿又进来,坏笑着,说,对了,忘记问你一个问题了,鲜,你是,处男吗?鲜林很茫然地摇了摇头。在过去的三十二年里,鲜林当然是有过女人的。常瓶儿得到答案,就把鞋脱了,重新爬到床上,搂住鲜林僵硬的腰背,说,这不就对了?哪有像我这样优秀的女人活到三十岁还是个处女的!鲜,这都什么年代了,你居然还守着那么陈旧观念!把过往抛了,我把他抛了,你也把她或她抛了!从此,你是我的,我也是你的了!

鲜林心中的块垒,不觉消了。这个女人,这是个怎样的女人啊。有些坏,有些无耻。哪有好人家的女子,会这样去风高云轻地评判自己的往昔的?是不是其他男人们也会喜欢这样无耻到坦荡的坏女人?反正鲜林发现自己对搂着自己的这个坏女人又有了蓬勃的欲念。鲜林就怒吼一声,将常瓶儿再次掀翻在了身子底下。常瓶儿一边痛痛快快地呻吟,一边忙中偷闲地指挥鲜林,家具的位置应该如何进行调整,哪些家具必须扔了,哪些家具需要重新采买。鲜林忙活得大汗淋漓,腾出一只手来,捂住常瓶儿的嘴,说,你别扫兴好不好。我们有的是买家具扔家具的时间!

深夜,鲜林送常瓶儿下楼,两人都有些虚脱。到楼下,赫然见到花圃里的石头凳子上,坐着个人,正在埋头打盹。鲜林的心,就又哆嗦了一下——那人,可不就是应该还在老哥们家下棋的老爷子?(待续)