

冬季主食吃芋头

芋头是一种比较好的减重食品,对于想要减重的人群或者是需要控制血糖的人群,用芋头替代部分主食,可以帮助减重、控血糖。

芋头的特点

热量低

相对于大米、小麦等常见主食,芋头的热量较低,约是大米、小麦热量的四分之一。

脂肪含量比较低

芋头的脂肪含量比较低,所以适量吃芋头,不用担心出现脂肪堆积、长胖的情况。

饱腹感高、好吸收

芋头所含的淀粉颗粒消化

率比较高,能够达到98.8%,所以吃芋头饱腹感高、好吸收。

对血糖友好

芋头所含的淀粉颗粒,它的溶解、吸收速度比较慢,所以芋头是一种低升糖指数的食物。

对于餐后有高血糖风险或者是餐后血糖控制不达标的人群,芋头可以作为替代主食的辅助食品。



芋头的功效

李时珍《本草纲目》中,记载芋头具有“宽肠胃,充肌肤,滑中”的效果。

促进胃肠蠕动

对于脾虚、消化不良的人群,吃芋头能够促进胃肠蠕动、改善脾胃运化。

帮助滋润皮肤

芋头含有丰富的营养物质,能够滋养身体、健脾养血,所以

常吃它,可以让肌肉更加饱满丰盈,皮肤滋润有弹性。

帮助缓解便秘

芋头中含有纤维素等营养成分,对于排便不畅、便秘的人群,可以帮助改善肠蠕动,缓解由于饮食积滞过多造成的肠蠕动缓慢,或者是因脾胃不足、脾胃虚损造成的便秘。

芋头甜品推荐

芋头的食用方法很多,煮、蒸、煨、烤、烧、炒、烩均可。下面介绍两道适合居家自制的芋头甜品。

桂花糖芋苗

材料:新鲜小芋头5个,食用碱少量,藕粉、桂花酱适量。

做法:冲洗掉小芋头表面泥沙,上蒸锅蒸5~10分钟,蒸熟后剥皮、切块;处理好的芋头块儿加水大火烧开后转中小火慢煮,少加碱面以提亮色泽。小碗内倒适量藕粉,冷水调开,在芋头软烂时加入,以增加浓稠感。加入桂花酱,搅匀即可。

功效:桂花糖芋苗是一道金陵名点,香甜可口。有健脾益胃、补中益气的功效,能振奋食

欲、增强人体免疫力。

芋泥

材料:荔浦芋头300克,紫薯150克,白芝麻30克,白砂糖20克,牛奶20毫升,黄油10克。红枣5颗,莲子、山楂各3颗。

做法:芋头、紫薯洗净去皮,上锅同蒸至筷子一戳即烂。加入白芝麻、白砂糖、牛奶、黄油,放入料理机搅拌至无颗粒感即可。莲子、山楂煮熟,芋泥盛出后用红枣、山楂、莲子放于芋泥表面装饰。

功效:芋泥是许多“网红”美食常用到的原材料。加少量紫薯有利于呈现出好看的紫色。细腻的甜芋泥能让人食欲大开。

(来源:《老年日报》)



健康常识

银杏果子不能随意吃

□张英贤

深秋时节,银杏进入成熟期,满地的落果也引发不少人捡拾。近日,不少省市提醒市民莫要随意食用银杏果,以防中毒。

中国林业科学研究院副研究员宁攸凉介绍,银杏果也叫白果,为银杏科银杏属植物银杏树的成熟种子,可被制作成点心、蜜饯和饮料等功能性食品。“但由于银杏果含有银杏酸类化合物、氰类化合物等有毒成分,生食或食用不当会引起食物中毒。银杏果外种皮含有

的有机酸,能刺激皮肤引起接触性皮炎、发泡,甚至还可能出现过敏性皮炎,所以不要乱碰银杏果,更不要乱吃。”

食用银杏果应将种皮及毒性较大的白果芯除去,再浸泡半天,在煮熟煮透之后才能保障安全。成人每天食用不宜超过15粒,儿童则应尽量避免食用。食用过量或生食银杏果会导致中毒,常见症状主要包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻、四肢无力、呼吸困难,特别严重时可导致死亡。

宁攸凉提醒,若出现银杏果中毒现象,应尽快送医院救

治,可采取催吐洗胃、液体治疗、药物治疗等方法解毒。“需要注意的是,银杏果中毒多发生在食用后的1—12小时,患者就诊后,早期要给予催吐,并可以进行洗胃处理,洗胃后还需给予导泻,尽可能减少毒素被胃部吸收的量。”

在药用方面,银杏果有一定的药用价值。它可敛肺定喘,对于咳嗽、气喘等症状有一定的缓解作用;还能止带缩尿,对一些泌尿系统问题有一定帮助。例如,在中医的某些方剂中,银杏果会被用于治疗哮喘、尿频等病症。



在食用价值上,银杏可以烹饪入菜。可以将其煮熟后食用,口感软糯,略带清香。银杏还有一定的保健功效。它含有多种营养成分,如维生素、矿物质等,对身体健康有一定益处。但食用时一定要遵循正确

的方法,比如要去除银杏的胚芽,避免中毒。

此外,银杏在园林景观中也有一定作用,其树形美观,常被作为观赏树木种植,具有一定的美化环境价值。

(来源:《科普时报》)