



常吃5種魔法食物 變身“白雪公主”



據RecordJapan 報道,很多女性出門的時候擔心被曬傷,所以大家會買很多防曬產品,防曬產品固然有效,但是如果配合內調會達到更好的效果,以下為大家

介紹5種魔法食物,讓你變身“白雪公主”。

1:番茄

番茄當中含有豐富的番茄紅素,番茄紅素具有很好的美白效果。番茄紅素能夠抑制黑色素的生成,讓皮膚

保持白皙。因為番茄是涼性食物在炎熱的季節還能趕走燥熱。

2:南瓜

南瓜當中含有豐富的維生素C,雖然很多食物中都含有維生素C,但是一經加熱就會破壞維生素的活性,而南瓜中的維生素C基本

上不會因為加熱而損大,所以有很好的美白功效。另外,南瓜當中還含有豐富的維生素E,能夠抵禦肌膚的衰老,所以說南瓜是美容的聖品。

3:鮭魚

鮭魚當中含有豐富的蝦青素,具有很好的美白效果。蝦青素具有抗氧化和抵禦紫外線的雙重功效,所以建議多吃鮭魚。

4:玄米

玄米中含有一種叫做多酚的阿魏酸,多酚能夠抵禦黑色素的形成還能預防高血壓。此外,玄米中還含有豐富的各種維生素和礦物質,是美容養顏的佳品。

5:蕎麥

蕎麥中含有抗氧化作用的蘆丁和豐富的維生素E,能夠有效抑制黑色素的形成。需要注意的是進食蕎麥過量會對身體有害,所

以建議用蕎麥泡茶喝,可以控制攝入量。



綠葉蔬菜和豆漿不宜長時間保溫

哪些食物不適合放在保溫提鍋里長久保溫呢?據青島營養師俱樂部理事長、營養學家鄭育龍介紹,綠葉蔬菜不適合放在保溫提鍋里長久保溫。綠葉蔬菜放置久了,不僅影響色相和口感,而且會造成營養成分的流失,加快蔬菜中的維生素C氧化。此外,綠葉蔬菜存放過久會產生大量亞硝酸鹽,即使表面上看起來不壞、嗅之無味,也能使人發生輕微的食物中毒,尤其是體弱和敏感者。此外,一些市面上的保溫提鍋密封性不夠好,外界細菌容易進入。

據齊魯醫院營養師趙妍介紹,食物存放在保溫提鍋最好不要超過兩三個小時,時間太長造成營養成分流失或食物滋生細菌。趙妍稱,

保溫提鍋的材質一般不會污染存放的食物,只要是經過安全品質認證的都可以使用。

此外,豆漿也不適合放保溫提鍋里長久保溫。豆漿富含植物蛋白質,營養比較豐富,但同時也容易致使細菌繁殖,故豆漿最好現磨現喝,常溫下應在兩小時內喝完。若存放在保溫提鍋裏,豆漿溫度冷卻減慢,在50-60攝氏度之間,保溫提鍋則成爲最好的細菌培養基,大量細菌繁殖後還未出現明顯腐敗時,光憑人的味覺不一定能辨別出來,容易喝壞肚子。此外,如果採用不是不銹鋼內膽的保溫提鍋,豆漿中的某些成分,如角白素等可溶解保溫杯內膽內壁的水垢,經常喝對身體不利。



季節養生:

冬季防感冒 喝點香菇湯

冬季氣溫逐步下降,近來感冒的人明顯增多。北京朝陽醫院副院長沈雁英提醒,天氣寒冷,不妨喝點暖洋洋的香菇湯,有助養生養胃,還能幫助預防感冒。

沈雁英介紹,常吃香菇能促進新陳代謝,使人精力旺盛,不易發生感冒。而喝香菇湯預防感冒是既方便又易於接受的方法。香菇之所以能預防感冒,與其自身特殊的營養成分是密不可分的。研究發現,香菇中含有蘑菇核糖核酸,它能刺激人體網狀組織細胞和白細胞釋放干擾素,而干擾素能消滅人體內的病毒,加強人體對流行性感冒病毒的抵抗能力。香菇中的香菇嘌呤也有較強的抗病毒功能。此外,科學家們研究還發現,香菇的孢子上有檳榔狀的小顆粒,能刺激感冒病毒,使其形成一層厚壁,這種厚壁形成後,感冒病毒便失去了使人和其他動物發生感冒症狀的能力。

因此,在感冒易發季節和流感流行時,可適當增加香菇的攝入量。香菇的食用方法有很多,可單獨食用,也可以與豬肉、雞肉、鴨肉等相配;可以通過炒、燒的方法烹制,也可以通過煮、燉的方法做成鮮美可口的湯。將香菇與雞肉一起燉湯食用,其防治流感的作用更強。