

毛豆降脂 豌豆明目 芸豆补钙 蚕豆健脑

夏秋季 豆子的营养绝活

夏秋时节，各种新鲜的瓜果蔬菜密集上市，让人们常常忽略豆子的存在。北京《生命时报》报道，其实，很多豆子也是在夏天成熟，且不同种类在营养上有所差别，对于养生具有特殊作用。

毛豆是膳食纤维之王。毛豆既富含植物蛋白，钾、镁元素和B族维生素也特别丰富。更值得一提的是，嫩毛豆膳食纤维含量高达4.0%，是蔬菜里的纤维冠军，有助于控制血糖和血脂。此外，夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成的营养不良、中暑等情况。毛豆可直接带皮煮着吃，也可用来炒着吃，如毛豆炒鸡丁。

豌豆改善视力。按照《中国食物成分表》，每100克豌豆含维生素B10.49毫克，是毛豆的3倍之多，而天热出汗会丢失一部分B

族维生素，因此豌豆很适合夏天食用。豌豆中含有大量的胡萝卜素、叶黄素，对保护视神经、改善视力非常有益。鲜豌豆在春季上市，现在买到的干豌豆可以用来煮粥，或者磨成面粉后制作点心。

芸豆是补钙冠军。每100克带皮芸豆含钙达349毫克，是黄豆的近两倍。芸豆也富含膳食纤维，其钾含量比红豆还高。因此，夏天吃芸豆能很好地补充矿物质。芸豆可以煮熟后用来制作零食，如五香芸豆，还可以用来炖排骨，既增香又解腻。

蚕豆健脑。蚕豆营养丰富，富含膳食纤维、钙、钾、胡萝卜素等多种有益健康的营养素。它还含有大脑和神经组织的重要组成成分磷脂和丰富的胆碱，有增强记忆、健脑的作用。蚕豆还有益气

健脾、利湿消肿等功效，特别适合暑热和湿气重的夏季食用。嫩蚕豆可以煮熟后直接吃，老蚕豆可以用来煮饭、熬粥。

绿豆清热解暑。研究证明，绿豆皮里面含有大量的抗氧化成分，如类黄酮、单宁、皂甙等。绿豆中还有生物碱、豆固醇以及大量的膳食纤维等。因此夏季吃绿豆清热解毒，缓解中暑。绿豆常见的吃法是熬粥或熬汤。

红豆消肿除湿。中医说，红豆性平、味甘酸，有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。夏天人体易水肿，吃红豆不失为一种好的消肿食疗方法。现代研究表明，红豆富含膳食纤维、钾、B族维生素等多种营养物质。红豆可与大米搭配煮饭，也可以当成主食的馅料，如红豆包。



老年人护膝 小锻炼不可少

膝关节是人体重要部位，膝关节强壮，是各项身体活动能力良好的前提。这对老人尤其重要。《美国退休人员协会杂志》最新载文，刊出美国专家马迪娜·纳弗拉提洛瓦博士总结的“老人保护膝关节的重要性以及防止关节伤的具体建议”。

多项研究显示，1/4的运动伤与膝关节有关。膝关节起到铰链和减震器的作用，使人们完成走、跑、滑、爬、弯、抬、踢等各种动作，保持各种身体姿势。因此，膝关节问题与骑自行车、跳舞、徒步旅行及爬楼梯等活动都有密切关联。随着年龄的增大，膝关节中的软骨半月板会发生撕裂。有时不得不借助手术治疗。

专家发现，大多数年过50岁的人，半月板软骨已发生某种程度的撕裂，但尚未出现严重后果。这些人虽然身体还能活动自如，但是保护膝关节防止关节伤已刻不容缓。

纳弗拉提洛瓦建议，老人防

止关节损伤，最关键的是注意关节不宜超负荷活动。具体做法包括：

- 1. 每周锻炼大腿前侧肌肉群。**四头肌是大腿前侧的肌肉群，有助于增强膝关节周围肌肉等组织的力量。大多数老人可以做压腿运动。
- 2. 运动不过量。**运动过量或强度过大都易增加膝关节受伤几率。
- 3. 用手握脚，拉伸腿部。**站直身体，手扶墙壁或其他固定物以保持平衡，然后右腿后移，弯曲膝部，右手握住右脚，慢慢拉伸大腿肌肉，保持10秒钟。之后换另一侧，重复相同动作。
- 4. 选择游泳或骑自行车等低风险运动。**游泳和骑车对膝关节的冲击力更小，对膝部有问题的老人尤其重要。注意：骑自行车时，应将坐垫调节到适宜的高度。
- 5. 考虑适当减肥。**体重超标会给膝关节造成额外负担，增加关节炎风险。

按摩4处
延缓衰老

刺眼的阳光、干燥的空气，会渐渐剥夺皮肤的营养，导致皱纹和斑点，让人显老。

日本美容健康网“Ranger”介绍，时常按摩身体几个部位，可以保持容颜年轻。

用力按摩虎口(食指和拇指掌骨的交界处)能起到活血化淤的作用，对面部保养有很好的效果；按摩唇部下方正中中间凹陷处，有促进面部血液循环、提高皮肤新陈代谢的功效；按摩眉头凹陷处，有促进皮肤黑色素分解、防治面部斑点的功效；按摩太阳穴(眉梢与外眼角连线中点的凹陷处)有促进皮肤新陈代谢、淡化斑点的效果。按摩前，可以先涂上护肤霜，起到润滑作用，以防加重皱纹。

贫血要补铁 多吃9种食物

血红蛋白低、贫血、脱发、疲劳和头痛等健康问题常与体内缺铁有关。

根据中国膳食指南，19至50岁女性每天应摄入铁20毫克，19岁以上男性每天应补铁15毫克。食补是防止缺铁的关键。《印度时报》推荐最补铁的9种食物。

动物肝脏：各种肝脏都富含血红素铁，其中，牛肝比其他动物肝脏热量和胆固醇更少，尤其值得推荐。

三文鱼：三文鱼和鲭鱼等深海鱼类不仅含有有益心脏健康的欧米伽3脂肪酸，还是铁的优质食物来源。

牛肉：牛肉是医学专家最推荐的补铁食物，其铁含量要高于其他肉类。但牛肉最好选择瘦肉、

牛腿肉或牛腰肉。

鸡胸肉：鸡胸肉不但富含蛋白质，其铁含量也较为丰富。

糙米：糙米中含有大量铁，同时具有减肥、降脂和助消化等功效。

南瓜籽：100克南瓜籽含铁15毫克，可满足女性铁日推荐量的75%。

全谷食物：小麦、强化麦片、燕麦及大麦等全谷食物同样富含铁，既能助消化、减肥和降血脂，又可改善血红蛋白水平。

黑巧克力：100克可可粉含量为80%的黑巧克力含铁17毫克。

干果：没有经过漂白的杏干和葡萄干是铁的优质食物来源。另外干果中还含有有益健康的多种维生素和大量的膳食纤维。

久咳不愈 白酒敷脖子

咳嗽的原因有很多，按照中医理论可分为：湿热咳嗽、寒喘咳嗽、发热咳嗽、伤风咳嗽等。江苏省外治法研究中心副主任中医师夏公旭介绍，用手绢蘸白酒围在脖子上止咳，属于一种自然疗法。

其原理是，白酒有活血化淤的作用，外敷有助于缓解咳嗽时呼吸道产生的痉挛，所以能起到一定的止咳效果。不过，这种方法只能缓解症状，要治本，首先还是要明确咳嗽的原因。

另外荐两种止咳的偏方，症状较轻的患者不妨一试。

第一种，按摩少商穴。少商穴位于大拇指外侧，接近指甲角，是肺经的末端。无论肺炎、扁桃体炎还是哮喘引起的咳嗽，都是肺功能调节能力下降的表现。因此，用拇指和食指紧压少商穴，至略有酸痛感，可以止咳。

第二种，用热水袋敷肺腧穴。如果咳嗽频繁，痰稀且颜色较白，并伴有鼻塞、流鼻涕、咽喉发痒以及怕冷等症状，可用热水袋热敷在背部第三胸椎棘突下旁开1.5寸的肺腧穴。这对缓解风寒导致的咳嗽非常有效。

