

■养生有道

# 收好这些食谱 狂补胶原蛋白

胶原蛋白不仅具有美容功效,而且人体的骨骼和肌肉也靠它支撑,因此身体内胶原蛋白足够与否非常重要。体内如果含有丰富的胶原蛋白,不仅肌肤丰润、骨骼健壮,连头发都能长得更光亮、强韧。

## ●黄豆花生炖猪皮

**材料:**黄豆、花生、猪皮、八角、老姜、料酒、盐。

**做法:**1、黄豆提前泡上,猪皮洗净拔去杂毛、老姜切片。2、猪皮整块过水,煮上3分钟左右,捞起,切成条。3、锅里放少许油,先把八角、姜片略炒一下,再放入猪皮爆炒,加少许料酒,炒出香味。4、将炒好的猪皮连八角姜片一块儿倒入电饭煲,放入花生和黄豆,加清水,煮至黄豆花生完全熟烂。5、最后根据个人口味放适量盐调味即可。

猪皮中含有大量的胶原蛋白,它在烹调过程中可转化成明胶。明胶具有网状空间结构,它能结合许多水,增强细胞生理代谢,有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能,使细胞得到滋润,保持湿润状态,防止皮肤过早褶皱,延缓皮肤的衰老过程。



## ●杏仁枸杞炒杂蔬

**材料:**蕃薯、玉米粒、青豆粒、枸杞、杏仁、浓汤宝、生粉。

**做法:**1、玉米青豆粒解冻,枸杞用清水泡一下,蕃薯去皮切小粒,杏仁也切小粒。2、锅里放油,倒入蕃薯粒略炸捞起沥油。3、锅中留少许油,放入玉米青豆蕃薯粒翻炒,少许浓汤宝兑水倒入,放少许盐,将蕃薯粒炒熟。4、放入枸杞和杏仁粒略炒。5、最后勾薄芡即可。

杏仁核仁含有20%的蛋白质,不含淀粉,磨碎、加压后,榨出的油脂,大约是本身重量的一半,杏仁油为淡黄色,虽然没有香味,但具有软化皮肤的功效。

## ●水晶咸猪尾

**做法:**1、猪尾巴洗净去杂毛沥干,花椒放在锅里炒熟。2、取容器,将猪尾巴放入,在

猪尾巴表面抹上盐和花椒。3、腌制2个星期左右,取出,用绳挂起来,晒干。4、吃的时候,用清水洗过猪尾巴,切段,煮饭的时候放到电饭煲里蒸。

**建议:**腌好晒干,吃的时候,可以先用高压锅压一下,熟的放在冰箱,想吃了就拿出来放电饭煲里热一下。

猪尾巴含丰富的蛋白质和胶原的肉类,对丰胸的贡献很大。

## ●无油绿豆鸡汤

**材料:**三黄土鸡(没有内脏的)、绿豆、葱、姜、料酒、盐。

**做法:**1、绿豆提前取出洗净,用清水泡1到2小时。2、鸡洗净,取一半即可,爪子切开来,也可以不放入。3、鸡不用剁块,整只放到清水中焯过,去血水,捞起。4、姜切片,葱切段。

5、泡好的绿豆先放到电饭煲内,加半锅清水,煮开后再继续煮5分钟。6、鸡整只放入,加料酒、葱姜,继续煮,直至绿豆煮开花了,放少许盐调味即可。

## ●山药枸杞骨头汤

**材料:**山药、肉骨头、老姜、茴香、枸杞、料酒、盐。

**做法:**将山药去皮切成小块,肉骨头焯一下,茴香、枸杞用水冲一下;老姜切片,等到油热了放入姜片,接着放入肉骨头,炒几下后放入少许料酒盖上锅盖焖一下,倒入水,大火烧开;将汤倒入炖锅内,放入山药、两粒茴香,炖2个小时后,放入盐,出锅的时候放入枸杞。

骨头汤中含有的胶原蛋白正好能增强人体制造血细胞的能力。所以对于中老年人来说,喝些骨头汤加以调理,可以减缓骨骼老化;同样,骨头汤也能有利于青少年的骨骼生长。 本报综合



■健康顾问

# 有了脂肪肝莫急 以膳食营养调整

当肝脏内脂肪的分解与合成失去平衡,或储存发生障碍就会在肝细胞内过量积聚。如果脂肪的总量超过常量的一倍,或组织学上肝内脂肪浸润超过30%至50%,就可以诊断为脂肪肝。

有了脂肪肝,不要着急。需要找出脂肪肝发生的病因,并尽可能地消除病因。同时,需要在膳食营养上加以调整。

## ●脂肪

控制脂肪和胆固醇的摄入。植物油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用,可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性,有利于脂肪肝的防治。控制脂肪提供的能量,不超过全天总能量的25%;控制胆固醇的摄入,每天胆固醇的摄入量不超过300毫克。

## ●蛋白质

需要适当增加蛋白质的摄入量,特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要1.2~1.5克蛋白

质,有利于肝细胞的修复和再生。注意优质蛋白质的摄入。蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。一个体重60公斤的人,每天需要72~90克蛋白质。

## ●维生素和矿物质

保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质的摄入有利于代谢废物的排出,具有调节血脂、血糖的作用。

饮食应粗细搭配,最好能做到顿顿吃新鲜蔬

菜,天天吃水果,这能保证充足的维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。如果需要,可以适量食用维生素、矿物质补充剂。

## ●碳水化合物

适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪,导致肥胖,促使肝内脂肪肝的形成。适量吃谷薯类食物,特别是粗加工的谷类食物;不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点;不喝含糖饮料。

本报综合



## ■保健ABC

# 洗洗眼睛 可缓解眼疲劳

手机、电脑、电视等改变了人们的生活,但长时间盯着这些电子屏幕后,容易出现视力疲劳。如果视力疲劳得不到缓解,往往会加重问题。那么,如何才能有效缓解视力疲劳呢?

洗眼法。当简单的按摩法等不能够缓解视力疲劳时,可以采用洗眼法。洗眼法是将脸盆消毒后,倒入温水,调节到合适水温,将脸伸入脸盆,在水中睁开眼睛,使眼球上下

左右各移动9次,然后再顺时针、逆时针旋转9次。刚开始水进入眼里时,眼睛可能会稍有不适,但随着眼球的转动,眼睛会慢慢觉得非常舒服。在做这一动作时,若感到呼吸困难等身体不适,立即将脸抬起,在外深呼吸一下。此法能洗去眼中的有害物质和灰尘,还对轻度白内障有效,并能改善散光、远视、近视的屈光不正程度。

当然,在生活中,注

意调整饮食,如及时补充水分,可多饮用菊花枸杞茶,多食富含维生素A、B、C的新鲜蔬菜和水果,如青椒、胡萝卜、西红柿、黄瓜、蓝莓、梨子、桔子、柚子等,这都对人的眼睛和身体有很大好处。虽然人体的眼球组织含钙程度不高,但钙却具有消除眼睛紧张的作用。建议日常生活中多食用豆类、绿叶蔬菜、虾皮、牛奶等含钙量丰富的食物。

本报综合