

● 养生有道

番茄土豆炖牛肉
可补铁养血

番茄、土豆和牛肉是十分常见的食材搭配,但别小看这三样东西,料理后的成品不但酸甜味美,而且荤素搭配合理,营养互补,有补血抗衰、益气强身之效。用它们煲汤,无需其他配料,只需两片生姜去去腥味即可。

——即味精的主要成分,这样一来肉汤本身的鲜香味就足够了,不必再添加味精,真正做到了健康又美味。

土豆则含有较多的碳水化合物,是供能的最佳物质,这一点与粮食类食物相同。但与精加工的大米、白面相比,土豆的天然状态更好,保留了很多有益的成分,如B族维生素,B族维生素有利于机体对能量的代谢。尤其是土豆中含有维生素C,是大米、面粉中没有的,土豆的这一特点又很像蔬菜,因此,土豆是既能做主食又能做菜肴的食材。而且,土豆中的膳食纤维丰富,不但有利于肠道的蠕动,对防止便秘有一定的疗效。

土豆和牛肉一起烹饪便是动物性食物与植物性食物的良好搭配,两类食物间一些营养成分达到了互补的作用,喝一碗鲜美的营养汤,可以增加饱腹感,减少了能量的摄入,有利于减肥及

保持好的身材。

西红柿是营养十分丰富的食物,每天都应当吃一点。其中最突出的营养成分是“番茄红素”,具有很强的抗衰老、抗肿瘤作用。番茄红素可降低中老年男性患前列腺的危险性。加热容易使西红柿中的番茄红素从植物细胞壁中析出来,番茄红素与油脂一起更有利于人体吸收,这些在牛肉汤中都能得到解决。

牛肉、土豆和番茄除了一起煲汤,炖着吃也是一道美味佳肴,将牛肉洗净后切块,余水捞起,土豆削皮切块,番茄用开水烫过,去皮,切小块;锅内放油,放姜片爆香,食疗养生网,下牛肉和土豆翻炒一分钟,加番茄和适量高汤煮沸,再改中火煮至土豆松软,加入两大匙番茄酱,改大火炖煮2-3分钟,下盐调味即可,是一道酸甜嫩滑的下饭好菜。

本报综合

● 保健ABC

对于膝关节炎患者来说,是否需要放弃运动来防止病情的进一步发展呢?专家提醒,关节长期不用,也会像机器一样“生锈”甚至“报废”。那么对于膝关节炎患者来说,哪些运动是适合的?

由于膝关节炎是因关节软骨破坏引起的,若进行强力挤压和摩擦性的锻炼,会加重软骨病变的磨损,甚至使之剥脱。所以,锻炼时尤应注意保护关节软骨,应避免或限制高强度对抗运动以及攀爬、举重、快跑等强力磨损性运动。此外,深蹲、上下楼梯、登山也不适合膝关节炎患者。深蹲会引起关节软骨的磨损,磨损程度比走平路要严重得多,而且深蹲到底容易引起内侧半月板后角挤压损伤。上下楼梯或登山容易引起髌骨关节磨损和半月板损伤。

其实,快走是一种可以缓解膝关节炎的锻炼方式。此外,游泳、骑单车、仰卧腿部运动等也对膝关节炎患者有益。

以下几种自我康复锻炼方法也适合膝关节炎患者,不妨一试:

股四头肌等长收缩法:坐在椅子上或床上,练习努力绷紧大腿肌肉动作,一松一驰,双侧交替。

直腿抬高法:仰卧可在睡前或起床时交替练习,一侧腿抬高10秒钟,然后放下休息5秒钟,双侧交替。

股内侧肌法:双下肢伸直,双膝中间放一枕,双足并齐,双膝用力夹紧软枕。

坐位伸膝法:坐在椅子上或床旁,将双足平放在地上,然后逐渐将左(右)膝交替抬起伸直,并保持直腿姿势5-10秒,再慢慢放下。双腿交替进行,重复练习15-20次。

仰卧屈膝伸膝法:仰卧位,将一侧膝关节屈曲尽量贴向胸部,用双手将大腿固定5-10秒钟,然后逐渐伸直膝关节,两腿交替进行,重复15-20次。 本报综合

得了膝关节炎不必放弃运动

关节长期不用会「生锈」

● 寻医问药

肠道息肉宜及时去除防止恶变

近年来,人们越来越重视体检,有些人看到体检报告中有“结节”或“息肉”的结果时,难免惴惴不安。肠道息肉是否需要切除?我们又该如何预防肠道息肉呢?

什么是肠道息肉?现代医学把人体黏膜表面的赘生物称为息肉,一般以部位命名,出现在肠道里就是“肠道息肉”。肠道息肉通常是一种良性病变,小至几毫米,大至几厘米;有的长得像蘑菇,有的像桑葚,有的则像小山包;数量上可从一个至数个不等,甚至整条肠子都是,若某一部位有两个以上的息肉,就是“多发性息肉”。肠道息肉一开始主要见于远端结肠,随着年龄增加,息肉逐渐由左向右发展。

肠道息肉的成因有哪些呢?

肠息肉的形成有很多原因,如肠道慢性炎症、低纤维饮食结构、长期吸烟以及遗传因素。建议家族成员中有结肠癌或结肠息肉者,长期吃高脂肪、高动物蛋白、低纤维食品且年龄大于50岁的人群,每年做一次相关检查,以便及时发现有癌变倾向的结肠腺瘤。

那么肠道息肉是否需要切除呢?认为肠道息肉不需要处理是一种非常错误的观念。目前科学研究表明,结肠腺瘤有85%-95%是由腺瘤恶变而来。腺瘤就是我们通常意义上所说的息肉,从腺瘤或者说息肉的生长到恶变,再到发展成结肠癌是很漫长的过程,一般来说需要8-15年。在这个过程中,我们如果通过检查发现腺

瘤,在肠镜下把它去除掉就可以中断或者终止这个恶变过程,使85%~95%的结肠腺瘤得以避免。

如何预防大肠息肉是值得探讨的问题。首先,人们应该养成良好的饮食习惯,多吃新鲜蔬菜和水果,增加膳食纤维的含量,例如多吃魔芋、大豆及其制品,减少有毒有害物质与肠壁接触的机会和时间,尽量少吃油炸、烟熏和腌制的食品。其次,养成良好的生活方式,每天解大便减少便秘和腹泻。年轻的便秘患者最好能定期洗肠,同时增加体育锻炼,从而提高机体免疫力。最后,大肠癌术后患者及有肠息肉家族史的人群,应定期进行肠镜检查,以期早期发现息肉并及时处理。 本报综合

