

健脾消食 常吃五种酸性食物



酷热难挡,胃肠功能减弱,味觉也会退化,使舌头感知食物味道的能力逐渐减弱,导致吃什么都没滋味。在此,向大家推荐5种酸性食物,有助于生津开胃,健脾消食。

山楂 山楂是最好的酸性食品,含有脂肪分解酶,不仅可以健胃消食,还能降低血清胆固醇及甘油三酯水平,舒张血管,降低血压。山楂片或新鲜山楂,一次摄入10~20克即可。

消化不良且伴有“三高”的人群,每日可用两枚山楂水煎后代茶饮,也可直接将山楂泡水饮用。此外,还可以做山楂酱,即将山楂洗净、去籽,与冰糖同煮,然后放入冰箱冷藏,饭后食用10~20克,可促进消化。

酸奶 酸奶是很多人喜欢的乳制品,含有大量的活性乳酸菌,可以改善肠道菌群,调节机体的免疫功能。酸奶的乳糖含量低于鲜奶,而乳酸含量增加,适合乳糖不耐受的人。

饮用酸奶的最佳时间是上午9时、下午3时或晚上9时,也可在早餐时饮用酸奶,和面包、煮鸡蛋等一起食用;还可制作酸奶水果沙拉,即把水果洗净,切成1~2厘米见方的丁,搅拌均匀在150克~200克的酸奶中。

虽然酸奶的好处很多,但饮用不要过量,以每天250克~400克为宜。还要注意的是,酸

奶从冰箱里取出后,不要马上饮用,应先在室内放置半小时左右再饮用,以免对肠胃造成刺激。

酸味水果 如杏、猕猴桃、橘子、菠萝、苹果、杨梅等都含有丰富的粗纤维,咀嚼过程中可有效刺激唾液分泌,促进消化。这些酸味水果一次不能摄入过量,杏和猕猴桃一次宜吃2个、橘子1个、菠萝50克、苹果40克、杨梅30克,尤其是有胃溃疡或胃病的老人不宜过量食用。

酸味汤 可适当做些带酸味的汤,如西红柿鸡蛋汤,用40克大小的西红柿、1个鸡蛋、300毫升水做成汤。还可以做酸菜鱼汤,用50克鱼、100克酸菜、500毫升水煮成汤。做汤时要少油、少盐。

醋 醋有很多种,以米醋或陈醋为佳。在凉拌菜中放些醋,不但味道鲜美,促进食欲,而且能起到杀菌消毒的作用。吃带馅食物或油腻重的食物时,加点醋或蘸醋吃,可以解油腻、助消化。在痢疾流行的夏季,可以适当多吃点醋,以增强肠胃杀灭痢疾杆菌的能力。但食醋后要立即漱口,以免损坏牙齿;多食醋会伤筋损齿,胃酸过多者亦不宜食。

(据健康网)

吃莲藕炒豆芽滋阴润燥



推荐一款创意菜——莲藕炒豆芽,既滋阴润燥又清热。取猪瘦肉、莲藕各50克,绿豆芽100克,金银花10克,干荷叶10克。将干荷叶洗净,砂锅中加入适量的水,把荷叶放入砂锅中,煎出汁水。将猪瘦肉洗净,切丝;莲藕洗

净,切片;绿豆芽洗净。锅中放入食用油,把肉丝炒熟后盛出。锅中放入莲藕翻炒,放入金银花、荷叶汁(约30毫升)。加入猪瘦肉及绿豆芽,加少许盐,大火翻炒后即可。

(据人民网)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

帮百岁奶奶过上 时尚生活

黑龙江肇东韩峰、张岩玲夫妇是当地有名的“孝星”,两口子全天候侍奉104岁奶奶马桂芹的事迹被传为佳话。

今年53岁的韩峰和45岁的张岩玲之前一直在外经商,生意做得风生水起。去年底,两口子见父母都快80岁了,还要伺候百余岁的奶奶,于是商量着把奶奶接过来照顾。这之后,两口子每天24小时就围着奶奶转:奶奶想吃什么就做什么;奶奶要用什么,马上送到她手里;最重要的,两人琢磨着要让百岁奶奶成为时尚老人。

那天,张岩玲给奶奶洗了澡,然后说:“奶奶,您的头发全白了,我给您焗个微红色的,像朝霞一样。”头发焗完,奶奶照着镜子眉开眼

笑:“八十不浪,九十没浪,过一百岁了,我开浪啦!”

担心奶奶寂寞,韩峰夫妇给奶奶买了一部大屏幕智能手机,手把手教奶奶用手机微信打视频电话。奶奶很快学会了,想儿子、孙子、曾孙了,就开通视频聊个天。

为了让奶奶快乐生活,张岩玲还动不动策划一些“节目”。今年三八妇女节,张岩玲组织了一场家庭舞会,奶奶带头舞起来,幸福洋溢在她脸上……

今年7月,韩峰夫妇又在家里安装上了小视频的全套设备。每天为奶奶拍小视频,然后晒到“火山小视频”上。奶奶看到自己的形象经常在“火山”上亮相,笑说“我成明星啦”。

(据《快乐老人报》)

当老伴的 “情绪管理专家”

前年深秋,与我们朝夕相处的公公去世了,老伴很长时间都难以从伤痛中走出来,一直情绪低落。担心长此以往不利于身体健康,我耐心劝解老伴,人终会离去,要面对现实,公公走了,活着的还要好好过。我们生活好了,公公在天有灵也会放心。过了段时间,我发现他的情绪有了好转。

可是不久,老伴又出现心律不齐、胸闷气短,服了近半年的药依然起色不大。他精神萎靡,情绪焦虑。为了让老伴尽快走出阴影,我将那些平日里关心他且他信得过的亲朋好友建了一个微信群,让他通过与朋友分享来

解除心中的烦恼。

除了发动别人帮忙,我还担当起老伴的“情绪管理专家”。他之所以总陷入糟糕情绪中,就是因为一直“宅”在家里,生活太枯燥了。在我的建议下,老伴开始尝试培养些兴趣爱好:做志愿者、写字作画、下棋、垂钓……丰富多彩的休闲活动,帮他释放了情绪,增进了身心健康。此外,我还让他不要去与别人攀比,保持乐观的心态。

经过一段时间的调整,老伴的情绪越来越好。他现在经常说:“有啥事跟老太婆一说,心里就会舒服多了。”

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757