

健康大讲堂(十一)

营养师教你这样吃海参

文/岳惠惠 曲是捷

秋季已至,很多人开始进补,而海参是人们进补的最好选择。但是市面上海参品种众多,到底如何正确选择海参呢?秋季进补海参怎么吃更营养呢?8月28日,记者采访了烟台市东方海洋首席营养师张强。

海中人参价值高

采访中,张强说,随着秋季黄金进补季节的来临,合理的进补成为人们热议的话题。而海参因益补作用类似人参而得名,同时作为高营养、高蛋白、低脂肪营养物质,更是备受人们的欢迎。自古以来海参就作为一种价值

极高的滋补品食用或者药用。海参是天然的营养宝库,含高比例蛋白、丰富的维生素及微量元素和一些特殊的营养物质,营养成分的种类高达50多种。海参有主补元气、滋益五脏六腑和祛虚损的养生功能。有生百脉血、补

肾益精、除劳祛症、滋阴利水、补正软坚和通肠润燥等多种药用功能。所以它的营养价值非常高。

因为海参一年有两次休眠时期,冬眠和夏眠。所以它的采收季节只有两季,分别是春天的5月份和秋天的10

月份。而采收的形式主要靠人工潜入海底捕捞,因为海参主要生长方式一般是附着在礁石上生长,所以只能人工采收,数量也不多。一般采收上来之后每100斤活海参只能出3斤干海参,所以它的价格也是比较昂贵的。

海参泡发有讲究

张强说,东方海洋海参产品现在主要有淡干海参、盐干海参、冻干海参、冻煮鲜海参、高压海参、盐渍海参、即食海参、冻发海参、海参胶囊、液态海参等种类。其中干海参都是需要泡制后才可食用的,对于发制方法,虽然大多人都会,但为了更好地保存营养,还是有很多细节是需要特别注意的。

第一步是要泡发回软。

先将海参按照食用量取出,一般可按照家庭每周食用量7-14只发制,放到无油的容器中,加入干净的水(最好是纯净水或矿泉水)没过海参,放入冰箱内冷藏浸泡两天,每天换水1-2次,使海参回软。

第二步是一次蒸煮。待海参泡软后,把海参放进无油的容器里加水没过海参上火煮(加入的水量要尽量多

些,这样便于海参回软)水开后调至小火继续煮15-30分钟,停火后,使容器里的水和海参自然凉透。

第三步是清洗海参。将蒸煮过一遍的海参,沿海参腹部原有切口纵向剪开,并去除海参腹内的残余内脏和海参的沙嘴,海参腹内有数道白色筋膜,含有丰富的营养物质,不要去掉。

第四步是二次蒸煮。将清洗过的海参,再置于火上进行一次蒸煮,开锅后转小火继续煮15-30分钟,停火后使容器里的水和海参自然凉透。

第五步是低温涨发。最后把凉透的海参放进清水里,放进冰箱里冷藏继续涨发一天即可直接食用或用于烹制海参菜肴。发制好的海参至少会比干海参增长两倍大小。

这样食用更营养

在食用方法上,张强说其实食用方法对烟台人来说可谓五花八门,烟台盛产海参,所以市民在食用上都比较讲究。不过,海参最重要的是吃出它的营养来,有些人觉得

吃鲜活海参是不是更有营养,其实吃鲜活海参确实使得营养得到了最大的保留,但是这种方法并不推崇,因为生吃海参不卫生,鲜活海参可能携带细菌甚至病毒,常吃未经处理的鲜活海参,有可能受到细菌或病毒的入侵而患病。因此海参最好不要生吃。那么到底怎么吃才能让它的营养最大化被人体所吸收呢?

从营养角度来说,水煮、清炖、凉拌的烹饪

方式最能保证海参中所含有的营养不易流失,而且味道鲜美,也容易操作,这些做法比较有利于海参自身营养的释放。从食用方法上来说,一是水发后直接食用。加上适量的冰糖或者白糖,以及微量的开水,再入锅内蒸一下,趁热进食;二是可以做菜做汤时把海参切成片状加入一起烹饪。三是可以和牛奶、薏米一起熬制,营养更丰富。而对于即食海参来说同样如此,即食海参和平常的海参吃法大体上没有太大区别,只是即食海参无需泡发,食用起来具有方便快捷的特点而已。

另外,也可以根据自身体质选择不同吃法。比如如

果是老人等体质较弱者,海参小米粥应该比较好的。因为小米是粗粮对胃肠比较好,也比较容易吸收。老年人也不适合吃太油腻的,如果条件较好的可以选择常年坚持进补。体质较好的老年人从11月吃到下一年的3月初就可以达到增强免疫的功效。如果是体质还可以的中年人可以做海参汤,用鸡熬汤可以弥补海参中粗纤维的不足。

如果是体质很好的年轻人,可以选择每天早上空腹吃一只泡发好的海参,如果觉得没有味道或者觉得不好吃,可以把海参切片蘸点酱油或者是蜂蜜之类的调味品食用效果更好。

家有妙招

厨房里也能瘦身

其实厨房里做家务也可以不再是负担,反而能够成为瘦身的好方法。那就是把家务劳动当成瘦身操来做。不过想取得好的减肥效果,每项劳动的持续时间最好在20分钟以上。

◎边煮汤边减肥

厨房家务:煮汤、煮饭!在灶边等着最无聊了,趁此机会为下肢减减肥吧。

动作:扶住灶台,直腿向后做抬腿动作,尽量加快速度,向上抬高。

锻炼部位:大腿后部和臀大肌。

◎开顶柜取东西减肥法

厨房家务:开顶柜取东西!一个小细节,也可以消耗更多的热量。

动作:即使能够得着,也要把脚踮起,身体绷紧取东西。

锻炼部位:腰背部和下肢。

◎洗果蔬减肥法

厨房家务:洗果蔬、锅碗!洗衣服的时候稍做运动,就可以保持腰部和大腿的线条,锻炼这两个易于产生赘肉的地方。

动作:洗衣服时用力收腹,同时做下马步动作,大腿用力,保持5秒钟后站起,重复动作。

锻炼部位:减少腰部及大腿赘肉。

◎拖地减肥法

厨房家务:拖地!拖地在家务劳动中体力消耗最大,厨房的地最难拖,也是消耗热量的好时机。

动作:在擦地的时候双手握住拖把,身体向前屈至90度,双手伸直,腰部用力向左右摆动拖把。

锻炼部位:腰背部和上肢。

◎开地柜取东西减肥

厨房家务:开地柜取东西!这样简单的运动也能锻炼到大腿的肌肉,消耗脂肪。

动作:双腿站直,俯身屈至90度取东西。

锻炼部位:腰背部和大腿。

心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福



孩子口吃怎么办?

我儿子今年18岁,是高一学生,近来口吃不断加重,可是小时候并无口吃,上初中后,有一次发言一紧张,出现了口吃。后来,怕自己再口吃,一到上课前就紧张害怕,怕老师提问,结果又出现了几次口吃。后来发展到老师提问时,照着书念不口吃,用自己的话回答问题就口吃。最近一个多月发展到照着书念也口吃了。随着口吃的加重,近一个多月心烦意乱,无法学习,无法入睡。

一位母亲

王春福老师心理解析:
病由心生

《黄帝内经·素问》里说:“心在志为喜”,“肝在志为怒”,“脾在志为思”,“肺在志为忧”,“肾在志为恐”。认为情绪可以

直接引发人的气血变化,比如,认为“怒则气上”,“思则气结”,“惊则其乱”等等。辛德勒强调心理(不良情绪)是通过“肌群”作用于脏腑的不同位置,从而引发“疼痛”以及其他病理反应。认为76%的疾病——主要指生理疾病,都是情绪性疾病。

专家认为人的生病(主要指神经症)。春福老师觉得,还应该包括更多,例如,口吃、失眠、手抖等)过程其实就是一个精神交互作用的过程。精神交互作用,即一种不舒服的感觉(症状)引起了我们的关注,我们的注意导致了感觉(症状)的强化和固着。生病很像生孩子,需要一个孕育过程。区别只是生孩子怀孕通常是十个月,而“生”一种病,时间有个体差异,有的人需

要时间短一点,有的人则需要几年甚至几十年如一日,才能造出一个像模像样的“病”来。还有一个区别,就是生孩子是有目的的行为,结果也通常是和孕育者的期待一致的,通常是宿愿以偿。生病通常是无意识的,不知不觉的,劳动换来的成果,也是事与愿违,不是造病者所期待的,甚至是造病者最恐惧、最不愿意看到的。

从春福老师以往的个案中,例如,口吃、失眠、注意力不集中、手抖(因心理、社会因素所致)等,都不难看到精神交互作用“造”病的功能。该个案也能印证这一点,其造病过程,大致如下:小时候并无口吃,上初中后,一次发言时一紧张,出现了口吃(偶发的感觉,症状)。后来,

怕自己再口吃,一到上课前就紧张害怕,怕老师提问,结果又出现了几次口吃(症状强化、固化)。后来发展到老师提问时,照着书念还不口吃,用自己的话回答问题就口吃。最近一个多月发展到照着书念也口吃了。

病由心消

其实,当患者知道了自己口吃的形成过程,形成机制之后,神经兮兮的表情,紧绷绷的肌肉,通常会一下子松弛下来,长舒一口气,有些患者甚至会睁大眼睛,面带惊喜。此时,治疗也就变得简单了,例如,去关注,也就去掉了精神交互作用,去掉了精神交互作用,病也就失去了赖以生存的能量,没有了赖以生存的能量,病也就慢慢消退了。



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线:
13455519982, 6219260

栏目互动邮箱:qlwblxzk@126.com

