温,构選兼姤缃 - 温,泫鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -

玉米须美容减肥有奇效

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/10/06 19:05

立秋已过,它标志着夏季的炎热即将离我们而去。在这样的节气,我们吃什么更有利于健康呢?首席中医养生专家、中国中医科学院杨力教授提示我们:立秋时节宜吃玉米。

玉米,又称"玉蜀黍"、"苞谷"、"玉茭"、"棒子"等,它味甘性平,具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆、延缓衰老等功能。据考证,玉米原产于南美洲,约在16世纪中期,中国开始引种玉米。目前,我国玉米的播种面积很大,种类有黄玉米、白玉米、糯玉米和杂玉米等,是我国北方和西南山区及其他旱谷地区人民的主要粮食之一。玉米可煮汤代茶饮,也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等。

吃玉米别抛玉米须 美容减肥有奇效

中医学认为,玉米性平味甘,入肝、肾、膀胱经,有利尿消肿、平肝利胆、健脾渗湿、调中开胃、益肺宁心、清湿热等功能,立秋时令食用不但能祛秋燥,还有助于延缓衰老。

预防心脑血管疾病:现代医学认为,玉米含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素、微量元素和氨基酸等营养成分。现代研究证实,玉米中的不饱和脂肪酸,尤其是亚油酸的含量高达60%以上,它和玉米胚芽中的维生素E协同作用,可降低血液胆固醇浓度,并防止其沉积于血管壁,因此,玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。

玉米可以明目:玉米含有类黄酮,对视网膜黄斑有一定作用,所以多吃玉米有明目作用。

玉米能防癌、抗衰老:玉米中含的硒和镁有防癌、抗癌作用:当硒与维生素E联合作用时,能防止十多种癌瘤,尤其是最常见的乳腺癌和直肠癌,另外,硒还可以调节甲状腺的工作,防止白内障的发生;镁一方面能抑制癌细胞的发展,另一方面能加强肠壁蠕动,促使体内废物排出体外,这对防癌也有重要意义。它含有一种长寿因子——谷胱甘肽,它在硒的参与下,生成谷胱甘肽氧化酶,具有恢复青春、延缓衰老的功能。

玉米须还有美容、减肥功能。因为玉米胚芽中的维生素E还可促进人体细胞分裂,防止皮肤出现皱纹;玉米须有利尿作用,也有利于减肥。膨化后的玉米花体积很大,食后可消除肥胖人的饥饿感,但含热量却很低,是减肥食品之一。

调节荷尔蒙:玉米中富含的维生素E可通过生殖腺增加荷尔蒙的分泌,改善性能力,预防小产。

健脑:玉米中含有的谷氨酸还有一定的健脑功能。

下面向大家介绍一道玉米菜肴——松仁玉米:

原料:玉米,松仁,红菜椒,葱末,白糖,盐。

做法:红菜椒去籽洗净,切成1厘米大小的菱形片;玉米棒去皮和须,剥下玉米粒。大火将平底煎锅烧热,撒入生松仁,调小火焙干。要用锅铲经常翻炒,使松仁滚动,颜色均匀。当焙至松仁全部为金黄色时,盛出摊在大盘中晾凉。煮锅中放水,大火烧沸,将玉米粒放入,调中火煮5分钟,然后取出沥干水分。大火烧热炒锅,倒入油,待油温升至六成热时,先放葱末煸香,随后再放入玉米粒和红菜椒片,调入适量盐和白糖翻炒片刻。沿锅边加入约1汤匙(15毫升)清水,再盖上锅盖焖3分钟。打开锅盖,加入松仁,大火翻炒均匀即可。

玉米须饮:玉米须30克洗净,加水500克,小火煮30分钟,静置片刻,滤取汁液,加白糖适量饮用。可利尿消肿、退黄、降压。水肿、高血压、慢性肾炎患者可作为食疗饮料。

婴儿湿疹偏方:选用白菜或卷心菜适量(其他新鲜蔬菜亦可),将菜叶切碎后倒入沸水中煮15分钟制成菜泥。用细玉米面20~30克煮成粥,再加适量菜泥、冰糖煮成菜粥,分数次适量喂养婴儿。