



清明，正值仲春与暮春之交。早在2400多年前，我国中医典籍《黄帝内经·素问》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的记载，这其中渗透的是平衡膳食的理论精髓。

今天，健康管理师就来推荐四款清明时节的限定美食，助力大家吃出健康，拥有好气色！

四款季节限定美食和清明最搭

青团

配料:艾草100克、糯米粉300克、黏米粉70克、肉松200克、咸蛋黄10个、芝麻油2勺、绵白糖适量。

做法:将艾草洗净沥干水分后，下锅煮至水变色，捞出艾草并将其倒入料理机，加入适量水，打碎成较稀的泥状，冷却备用；将肉松和咸蛋黄加热，滴入芝麻油，搅拌均匀后团成若干个小圆球；将糯米粉、黏米粉倒入盆中，加入绵白糖，少量多次加入艾草泥，先用筷子搅拌成絮状，再揉成光滑的面团；将面团分成等份后中部挖空形成凹状，将肉松蛋黄馅放入团成青团；起锅烧水，待水开后，将青团上锅蒸10分钟左右，待青团的颜色变深，即可出锅食用。

美食点评:青团是清明时节最具代表性的食物，寓意阖家团圆，也有祈求健康之意。青团成品碧青油绿、糯韧绵软、清香扑鼻，为老少皆宜之食品。不过需要提醒注意的是，青团虽好吃但不易消化，切记一次不要吃太多。

螺肉炒春韭

配料:螺蛳一盘、面粉少许、盐适量、生姜一小块、大豆油少许。

做法:将螺蛳刷净后剪去尾部，焯水并用牙签挑出螺肉，再加入面粉和盐搓洗干净；生姜切薄片；韭菜摘择掉老叶、洗净并沥干水分，切成2~3厘米的小段儿，注意将韭菜茎部和叶部分开存放备用；锅中倒入大豆油烧热，放入姜片爆香，再倒入螺蛳肉煸炒，盛起备用；锅中再次倒入大豆油，待油热后倒入韭菜茎段，翻炒至断生后，倒入螺蛳肉和韭菜叶段，加少许盐翻炒均匀，即可出锅食用。



美食点评:清明时节，田螺尚未繁殖后代，肉质肥嫩、饱满，正是食用的最佳时节。民间有“清明螺，赛只鹅”之说。中医认为田螺味甘、咸，性寒，吃“清明螺”，具有泄热明目、利水消肿之功效。清明时节的韭菜也特别鲜嫩，清香好吃，无辛辣气味。韭菜有杀菌消炎等作用，其中的粗纤维还能促进胃肠蠕动，有效预防习惯性便秘。但因田螺性寒，脾胃虚寒、便溏腹泻之人以及患有风寒感冒、女子经期及产后，最好不要食用。

香椿酱

配料:香椿嫩芽儿300克、食盐、粗细辣椒面各1勺、鸡精半勺、白芝麻、食用油适量。

做法:将香椿嫩芽儿洗净后焯水，捞出并过凉水，挤干水分后切碎；白芝麻炒至颜色微黄；准备一个大碗，倒入香椿碎、粗辣椒面、细辣椒面、白芝麻。稍后倒入一半烧热的油，用筷子充分搅拌，再倒入剩下的一半热油，加适量食盐、鸡精，拌匀即可食用；若食用不完，可将做好的香椿酱，装入无水无油的罐子中，密封冷藏。

美食点评:香椿芽被称为“树上花”，属于健康食品，被列为“小八珍”之一，为宴宾之名贵佳肴。民间有“常食香椿不染病”的说法，其具有增强人体免疫功能，并有润滑肌肤的作用。香椿芽的营养成分远高于其他蔬菜，含有丰富的维生素、胡萝卜素等多种营养成分，其蛋白质、钾、维生素C的含量在所有“树叶蔬菜”中也堪称佼佼者。

陈皮莲子薏米水鸭汤

配料:水鸭250克、山药50克、陈皮6克、去芯莲子30克、薏米30克、生姜10克。

做法:将水鸭肉洗净，切成小块，冷水下锅，撇去血沫，捞出备用；将薏米用铁锅炒至微黄，莲子去芯洗净，山药削皮、切段儿，用水稍浸泡，陈皮、生姜洗净；将焯水的鸭块、炒好的薏米、莲子、山药、陈皮、生姜倒入煲内，加入适量清水，用大火煮沸后，改文火煲2小时左右，最后调味即可食用。

美食点评:春季是常见呼吸道和肠胃疾病的高发时节，平时煲这款汤，能补脾健胃、去湿止泻，对于湿气重而又大便稀烂者、周身酸困、乏力者尤宜。

清明时令一日食谱

早餐:黑芝麻粥(黑芝麻30克、梗米30克)、牛奶蒸蛋羹(纯牛奶120毫升、鸡蛋1枚)、凉拌萝卜(沙窝萝卜300克)。

午餐:藜麦赤豆饭(大米50克、藜麦10克)、螺肉炒春韭(螺蛳60克、韭菜100克)、香椿酱(香椿50克)、陈皮莲子薏米水鸭汤(水鸭60克、山药25克、莲子10克、薏米10克、陈皮2克)。

晚餐:茴香牛肉饺(全麦面粉100克、茴香80克、牛肉50克、香葱10克)、荠菜豆腐羹(荠菜15克、内酯豆腐50克)、菌菇汤(香菇25克、口蘑25克)。

小吃:青团(艾草30克、糯米粉50克)。

茶饮:菊花茶800毫升。

水果:桑葚40克、草莓50克。

每天要吃够12种食物

清明时节，饮食宜清淡，少吃肥甘厚腻。食物的种类方面讲究的是多样，一日三餐膳食的食物种类全、品样多，平均每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上，应由谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐五大类食物组成。

主食方面，建议多选择五谷杂粮，如小麦、玉米等，还可以适量增加全麦粉的摄入。此外，多吃时令新鲜蔬菜和水果，如荠菜、菠菜、春笋、香椿、苋菜、紫苏、小葱、萝卜、山药、油菜、芹菜、草莓、桑葚、菠萝等。

日常饮食中，多选用菌藻类食物，像黑木耳、地皮菜、海带、食用菌，如香菇等，适量增加鱼、虾、禽、畜、蛋、奶、大豆等优质蛋白的摄入，如鸭肉、鸡肉、鲫鱼、牛肉、羊肉和豆腐等。煲汤做菜时，适当加入豆蔻、砂仁、茯苓、薏米、白扁豆等，以祛除体内湿气，缓解春困。

烹饪以少油、少盐、少糖为主，推荐一般成人每天烹调油控制在25~30克，食盐摄入量不超过5克，添加糖控制在25克以下。多采用蒸、煮、炖、烩、煲、溜等健康的烹饪方式，避免高温油炸。

饮品可以选择决明子茶、绿茶、红茶、桂花茶、菊花茶等。

(来源:《北京青年报》)

水中有氧运动是“减肥利器”吗?

当“体重管理”成为热词，你有没有想过，泳池的水流里其实藏着对抗肥胖的秘密武器，而且不一定是游泳。最新研究证实，持续10周水中有氧运动，不仅能让你像美人鱼般灵动，还能悄悄偷走腰间多余脂肪。

《柳叶刀》刊发的研究显示，若现行趋势持续，2050年全球将有超半数(38亿)成年人和1/3(7.46亿)儿童面临体重超标困扰。遗憾的是，传统健身房的高冲击运动对膝盖有一定磨损，让无数想要减肥的人望而却步。

但水温恒定、浮力柔和的游泳池，却仿佛是大自然专门为肥胖人群设计的康复中心。当一位体重90公斤的女性首次进入“水中健身房”时，她会惊讶地发现，自己居然能在水里完成深蹲！这绝非偶然，水的密度是空气的近800倍，当你泡进水里时，会感觉比在空气中轻盈得多。

现在，科学家筛选出10项临床试验，追踪了286位BMI≥30的“重量级”参与者，试验场所包括马来西亚、巴西、印度、美国和荷兰，进而发现了一个令人振奋的结论：持续10周以上的水中有氧运动，能让平均体重下降3公斤，腰围缩减3厘米。

想要体验这种神奇效果？记住这3个黄金法则：每周至少2—3次，每次60分钟，至少坚持6—12周。可以尝试水中尊巴舞、水中瑜伽、水中慢跑等多样化训练。同时，科学家也给“水中健身房”泼了点冷水：目前的研究干预期仍然较短，研究也仅涵盖了部分国家，但关于体重和腰围的研究显示为“中等确定性证据”，可证明水中有氧运动的有效性。

也许不久的将来，水中有氧运动将成为亿人追捧的“液态健身”形式，在这片蔚蓝领域里，每个人都能找到属于自己的轻盈密码。

(来源:《科技日报》)

挑选合适音乐锻炼可事半功倍

边健身边听音乐可以使大脑释放令人感觉良好的化学物质——如多巴胺等，它们会促进你的良好情绪，缓解疼痛，减轻疲惫。另外，当我们听着自己喜欢的音乐时，会分散注意力、消除疲劳感，调节不良情绪。

步行、跑步、骑自行车等有节奏的规律性运动，一般都是在反复重复节律性的动作，此时可以选取音调欢快、具有规律节奏的轻音乐。

舞蹈和健身操这类运动与音乐配合程度更高，在选取音乐时，应选择与运动节奏配合得当的音乐，而不是一味追求激昂、快节奏的音乐。

瑜伽较为特殊，有专门的配乐，旋律舒缓有助于放松身心，而瑜伽包含大量的拉伸运动，舒缓的配乐也能帮助肌肉放松，更好地完成动作。

篮球、乒乓球等球类运动一般不适合配合音乐，主要原因是这些运动往往都具有对抗性，且都需要瞬间判断力。

值得注意的是，运动时需要头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断，并掌握适度原则。

(来源:《新民晚报》)