

木耳和它一起吃 胜过冬虫夏草！降压降脂护血管！

【阿波罗新闻网 2017-01-15 讯】

吃了一冬天的进补食品，尤其是羊肉、狗肉吃多了，难免觉得有些油腻。对于许多三高人群来说，喝上一碗清爽鲜美的素汤，既健康又能调理胃口，清理肠道。

专家推荐——木耳豆腐汤

北京中医药大学教授李志刚给大家推荐一款餐桌上必备的，即营养又美味的一款汤——木耳豆腐汤。这道汤简单易学，还很便宜，价值却不输各种昂贵的药膳。油腻的食物吃多了，就给家人准备这样一份清爽鲜美的素汤吧。一碗木耳豆腐汤，胜过冬虫夏草，降压降脂清血管！

食材：

木耳、豆腐适量。

木耳：软血管、清肠胃

木耳被营养学家誉为‘素中之荤’和‘素中之王’，每100克黑木耳中含铁185毫克，它比绿叶蔬菜中含铁量最高的菠菜高出20倍，比动物性食品中含铁量最高的猪肝还高出约7倍。

1软化血管

木耳中含有维生素K及钙质等营养素，对血管产生一定的软化作用，使得气血流通更加顺畅，从而大大降低心脑血管疾病产生的几率。

2防血栓

木耳含有维生素K，进入血液中能有效抑制血液凝结，防止血块的产生，预防血栓症。

3补气血

木耳是各种荤素食品中含铁量最多养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。

4防便秘、防癌

木耳能够促进胃肠蠕动，促进肠道脂肪食物的排泄，防止便秘，有利于体内大便中有毒物质的及时清除和排出，从而起到预防直肠癌及其它消化系统癌症的作用。

5清肠胃

木耳可以把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用，它对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能。

豆腐：抗血栓、降血脂

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。

1抗血栓

制作大豆中含有的皂苷，清除体内自由基，抑制血小板聚集，抗血栓的功效。

2抗癌

制作豆腐的大豆中含有大豆异黄酮，可调整乳腺对雌激素的反应，日本妇女尿中的异黄酮浓度为美国、荷兰妇女的100~1000倍，这与日本人常食大豆有关，也是日本相与欧美国家相比乳腺癌发生率较低的一个原因。

此外，还可以有效的预防白血病，结肠癌，肺癌，胃癌等的发生。

3降血脂

豆腐不含胆固醇，经常食用豆腐可以降低血脂。

4预防骨质疏松

豆腐中的营养物质全面，吸收率高达95%，两小块豆腐可以满足一个人一天对钙的需求，豆腐中含有果中钙王“酸角”，对于牙齿，骨骼的生长发育有益，大豆类黄酮也可有效预防骨质疏松。

5强身健体

豆腐中杜汉大豆卵磷脂以及丰富的优质蛋白，有益于神经，血管以及大脑的生长发育，可以增强免疫力，强身健体。

这道豆腐木耳汤做起来很简单，食材也是大家常见的，价格还便宜。冬天喝上一碗，既养胃清肠，还能降血压降血脂、护血管！是日常生活必不可少的营养美味！大家快为家人做起来吧。

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2017/0115/867351.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]