

建议中老年人:春天多吃这4种高叶酸蔬菜,好吃不贵,越吃越年轻

春天是万物生发的季节,也是各种疾病的高发期,乍暖还寒,天气忽冷忽热,容易引起人的身体不适,尤其是中老年人,因代谢能力下降,自身抗病能力较弱,进而会导致一些老病乘机而入。因此,除了加强锻炼身体,在日常饮食中,要尽可能多吃蔬菜和水果,以保证膳食纤维、维生素、微量营养素摄入充足,提高免疫力。建议中老年人:春天多吃这4种天然叶酸含量高的蔬菜,好吃不贵,常食身体好,越吃越年轻。

天然叶酸就是存在于各种动、植物中的叶酸,主要通过食物的形式来进行补充。含量比较高的是各种动物肝脏和绿叶蔬菜,很多人不知道补充叶酸有啥用?有研究证实,叶酸可以改善中老年人的记忆能力,大约比同龄人的大脑年轻5岁,从而可以延缓大脑认知能力的退化,有一定预防老年痴呆的作用。在3岁以下的婴儿食品中添加叶酸,有益智的作用。所以,中老年人适当补充叶酸,既能呵护神经,还能降低有害物质对心脑血管健康的损害,增强免疫力。一起来看看是哪4种菜吧!

菠菜

菠菜,每百克菠菜含叶酸210微克。

推荐食谱:麻酱菠菜

食材:菠菜、芝麻酱、生抽、大蒜、香油、盐、芝麻。

做法:芝麻酱加入适量的水、生抽、少许盐调匀,大蒜去皮洗净切末。菠菜洗净,开水焯水约10-15秒立即捞出过冷水,然后攥掉水分,挑出一些比较好的菠菜叶备用,余下部分菠菜切碎攥掉水分,加入大蒜末、少许盐、香油拌匀。先将芝麻酱码在盘里,取一菠菜叶,放入拌好的菠菜碎,四边折叠包好,放在芝麻酱上,上边再少许点些芝麻酱,撒上芝麻,OK啦!芝麻酱还是很好的补钙食材哦!

苋菜

苋菜,每百克苋菜含叶酸419微克。

推荐食谱:红苋菜炒肉

食材:红苋菜、烤猪肉、红肠、油、生抽、葱、五香粉、红椒、糖。

做法:红苋菜摘洗干净,开水焯烫后过冷水,攥掉水分切段儿,烤肉切片,顺便切几片红肠,切点红椒丝配色,起油锅爆香五香粉和葱花,加入猪肉和红肠,少许红椒丝翻炒,炒至猪肉出油,加入焯烫过的红苋菜翻炒,加入盐、糖、生抽调味,喜欢的可以勾薄芡起锅。

南瓜

南瓜:每百克南瓜含叶酸267微克。

推荐食谱:南瓜糯米饼

食材:南瓜、鸡蛋、牛奶、糯米粉、油、芝麻。

南瓜去皮去瓢洗净切丁,加入破壁豆浆机中,加入鲜奶,选择热饮区果茶功能,启动开关,机器自动完成。打入鸡蛋和南瓜泥调成鸡蛋南瓜糊,再加入适量的糯米粉,揉成面团,要慢慢地加,能揉成软软的面团即可。盖上保鲜膜饧10分钟左右更好,不用饧面直接操作也没有问题。烙南瓜饼操作可以不用面板,平底锅薄薄地刷一层食用植物油,直接用手揪一块面剂子团圆后压扁,蘸上芝麻,小火两面煎至金黄,煎熟即可,香甜软糯,老人孩子都爱吃。

茴香

茴香:每百克茴香含叶酸120微克。

推荐食谱:茴香馅灯笼包

食材:煎饼、茴香、葱、鸡蛋、料酒、油、盐、胡椒粉、蚝油、烧烤酱。

做法:煎饼是小米面煎饼,粗粮含叶酸也高。茴香摘洗干净切碎,撒些盐,腌制10分钟,然后攥掉水分。鸡蛋打散,少许加料酒去腥,搅拌均匀,热油锅倒入蛋液,边倒边搅拌,尽量搅拌得碎一些,晾凉备用。葱去皮洗净切碎,将所有食材放入盆中,加入盐、胡椒粉和蚝油搅拌均匀。一张煎饼一分为四,取一份折叠后包馅。再取一份将包好馅的包子包起来,用一根茴香系起来,形如灯笼,很好看。喜欢烧烤味道的,刷上一层烧烤酱,烤箱160度上下火预热后,中层烤20分钟。出炉,外焦脆,内鲜香,好吃到撑,敞开吃不长肉。



特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
只限堂吃
截止4/30/2022

南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

港式点心

首推

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经试营业啦!

发美食秀,晒朋友圈**八折**优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub