

秋冬干燥，脸上和身上的皮肤紧绷绷，摸上去还有疙瘩感，这时除了洗完澡记得涂cream外，内补更为重要。要想皮肤白滑，试试这款鲜淮山煲鸡汤，不仅美白润肤，还有滋阴养肺、消脂瘦身的功效呢。



本栏目由



独家冠名

# 鲜淮山煲鸡汤 常喝皮肤白滑

枸杞:10克



鲜淮山:中等大小一条(约400克)



姜:3片



光鸡:一只



水:10碗



## ●美食科学堂

### 鸡

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，并富有营养，有滋补养身的作用。鸡肉中蛋白质的含量比例很高，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂

类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。中医认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

### 淮山

淮山，又称山药，是食疗、药疗的常用品。鲜淮山营养丰富，含有蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B1、B2、尼克酸、维生素C、钙、磷、铁、镁、钾、钠、皂甙粘液质、多酚氧化酶、胆碱、植酸等成分。鲜淮山能

补脾养胃，补肾涩精，补肺生津，常用于消渴虚热，脾虚纳呆，久泻不止，肾虚遗精，妇女白带过多，肺虚喘咳等。山药里有丰富的纤维，是一种天然的纤体美食。

### 做法:

1. 鲜淮山削皮，切厚片，放入清水中浸泡待用；枸杞洗净；
2. 鸡洗净斩件，余水，捞起待用；
3. 煮开沸水，放入所有材料，武火煮15分钟，转小火煲一个半小时，下盐调味即可饮用。

### 功效:

补气养阴，养颜健体，提高人体免疫力。

## ●靓汤心水

1. 淮山削皮切块后，浸泡在清水中，防止淮山接触到空气后变黄。
2. 汤刚烧开时，把上边的一层浮沫撇掉，煮出来的汤色更清。
3. 要想汤水更滋润养颜，在煲了一小时后可适量加点椰浆，这样汤色奶白味道鲜甜。



## ●醒目心思●

### 正确淘米防营养流失

大米富含人体必需的营养素，是我们的主要粮食之一。用米做饭，先要淘米，把夹杂在米粒中间的泥沙杂质淘洗干净。但淘米不得其法，那就容易使米粒表层的营养素在淘洗劫一空时随水流失。试验表明，米粒在水中经过一次搓揉淘洗，所含蛋白质会损失4%，脂肪会损失10%，无机盐会损失5%。

比较正确的淘米的方法是：

1. 淘米用冷水，不要用热水和流水淘洗。
2. 适当控制淘洗的次数，以能淘去泥沙杂质为度。
3. 淘米不能用力去搓。
4. 淘米前不要把米在水中浸泡，以防止米粒表层可溶性营养大量随水流失。

## ●营养师教路●

主持人：卞华伟，中山大学附属三院营养科副主任。

### 补锌能增强性功能吗？

锌是人体必需的微量元素之一。虽然在成人整个机体仅含有1.4-2.3克，但通过测量其在人体内的分布，却得到一些使常人都感兴趣的结果。分析人体各器官的锌含量，以微克/克湿重计为：前列腺102、肝55、肾55、心33、胰29、脾21、睾丸17、肺15、肾上腺12。

由于其他微量元素很少在前列腺和睾丸中检出，因此很多人猜想：锌是否和性功能有密切关系？锌在人体内的需要量的确同性功能有关。科学家的锌在人体中的功能进行了大量的研究，发现并证实了锌的许多功能。

一、锌缺乏可致生长停滞：锌的缺乏可引起DNA合成与细胞的分裂障碍或降低，故机体的体重不能正常的增加。

二、锌缺乏影响精子的形成：男性第二性征及女性的生殖各期的发育都因锌缺乏而有延缓作用。组织病理改变为精小管的萎缩，睾丸的发育减缓，也包括附睾及前列腺发育的减慢。第二性征的障碍原因在性激素的产生减少。

三、锌缺乏影响骨骼的发育和减缓伤口的愈合等。

由所有的研究可见，锌的功能的确与性功能有密切关系，那么有人会想补锌是否可以提高性功能呢？其实不可能。补锌对正常的性功能并无提高作用。锌的实质影响是在儿童发育过程中起重要作用，适时补锌可帮助其发育到正常，并不能使其超常。但是在儿童时期出现锌缺乏而导致性功能发育障碍，以后补锌也无挽回。当然如果只因为一段时间饮食不规律，锌摄入不足而引起的精子生成不足和性功能减退，补充锌可有明显帮助。

因此如何防止锌缺乏是很值得关注。药物补充在急性期效果好，在平时应尽量从食物补充，在一般食物中含锌量不会有锌中毒的问题，但以药物剂量使用则有这种可能。目前人们对食物中锌含量的了解还是初步的，食物中锌的最好来源是肉类、海产品和家禽；海蛰是海产品含锌最高的。

