



年关聚餐

看看营养师们怎么吃

酒类只有“红”和“黄”

晚宴的餐桌上也有酒,只是颜色是“红”和“黄”。冬季是心血管病的高发季节,红葡萄酒中的多酚物质,有预防血栓的功效,且红葡萄酒中白藜芦醇的含量最高,这种物质有助抑制癌细胞。此外,红酒有“暖腰肾,驻颜色,耐寒”的功效,比较适合冬季饮用。黄酒主要含有18种氨基酸,其中8种是人体自身不能合成而又必需的。冬天温饮黄酒,可活血祛寒、通经活络,可有效抵御寒冷刺激,预防感冒。

水果拼盘打头阵 五谷汤羹先润肠

头道菜是水果拼盘,而且这道菜距离第二道热菜上桌的时间至少有十分钟。水果中含有大量的果糖和葡萄糖,对于非糖尿病患者而言,餐前食用水果能较快被机体吸收,提高血糖浓度,水果的粗纤维还会让胃部有饱胀感,有助控制食欲。但是,饭后吃水果就等于吃多余的糖,容易被转化为脂肪储存在身体里,不利于减肥。不过餐前吃水果不宜紧接着吃热菜,以免引起肠胃不适。

第二道菜是杂粮汤。饭前喝汤苗条健康,饭后喝汤身材走样。饭前喝汤不但容易进一步增加饱腹感,还有助于滋润肠胃,不但能减少酒类对肠胃的刺激,也有助于消化美食。

与很多读者朋友一样,营养师年关也有自己的聚餐联谊。近日,近百位营养保健师汇聚在无锡,交流营养保健心得,会后的晚宴细节则很是值得人们借鉴。



连载·吃的真相 添加剂篇(5)

不容忽视的“镉大米”

·云无心

2011年2月14日有报道称:重金属镉正通过污染土壤侵入稻米;抽样调查显示中国多地市场上约10%大米镉超标;中国在多种重金属污染的稻米之前几不设防。3月4日,全国政协委员、中国卫生部部长陈竺称,中国正在加紧调查“镉大米”,事件只发生在局部地区,中国绝大部分米是安全的。

镉是一种重金属元素,它通常通过废水排入环境中,再通过灌溉进入食物,水稻是典型的“受害作物”。

不同的摄取方式,镉对健康有不同的影响。通过大米等食物摄取的,属于“长期小剂量”,这种情况带来的危害主要是肾脏和骨骼。

对于大米,我国的安全标准是每千克0.2微克,相比日本的0.4微克,还要更严格一些。应该注意

的是,这只是一个“控制标准”,并不意味着高于这个值的大米才有害,而低于它的大米就“安全”。比如说,如果一个体重60千克的人,每天吃500克镉含量为每千克0.15毫克的大米——这样的大米是合格的。如果只吃200克含量为每千克0.25毫克的——虽然它超标了,但是总摄入量也还没有超过“安全线”。此外,我们还要吃其他食物,还要喝水,其中也还可能含有镉。对于“镉大米”产区的人们来说,其他来源的镉就更不能忽视。

这种慢性镉中毒的症状被命名为“痛痛病”,日本在几十年前就注意到了它的存在。目前,中国还没有详细的病例统计。根据目前的研究,“痛痛病”的症状主要来源于镉对肾脏和骨骼的破坏。这种金属会在肾脏中累积,最后导致肾衰

竭;对骨骼的影响则是骨软化和骨质疏松。长期接触更大剂量(世界卫生组织设定的安全线3倍以上)的镉还可能会导致消化道障碍。

镉中毒更大的麻烦在于它的长期性。即使停止了食用高镉大米,肾衰竭症状依然会持续。

中国人很难做到不吃米饭。根本的解决途径还是工业污染的治理,一个迫切的需要则是广泛严格地检测食物以及饮水的镉含量,并且及时处理与公布。对于消费者来说,保护自己的可行途径是增加食谱的多样化,减少对大米(尤其是单一来源大米)的依赖。此外,根据日本的统计,钙和维生素D缺乏的人群,对镉过量也更加敏感。所以,保证自己的食谱中有充足的钙和维生素D,可能有助于增加对镉的抵抗力。

素食是主角 鱼肉成“大荤”

杂粮汤之后,就是几道素食了,没有鸡肉和猪肉,鱼肉成宴席上的大荤。晚上聚餐以素食为主,一来防止摄入过多高脂饮食,二来素菜中的植物食用纤维有助于肠胃蠕动,预防便秘。相比其他荤菜来说,鱼肉所含的蛋白质都是完全蛋白质,所含必需氨基酸的量和比值最适合人体需要,容易被人体消化吸收。鱼肉含有丰富的镁元素,对心血管系统有很好的保护作用,鱼肉的脂肪多由不饱和脂肪酸组成,有降低胆固醇的作用。

“蒸”、“煮”佳肴多 鲜见红烧菜

餐桌上是没有红烧、辛辣刺激的菜的,蒸紫薯、蒸山药、蒸玉米、蒸鲈鱼、水煮虾、水煮南瓜薏米等蒸煮的菜肴倒不少。因为比起炒、炸、红烧等烹饪方法,蒸煮出来的饭菜所含的油脂要少得多,菜肴的营养成分破坏得也较少。而红烧的菜品虽味美但含盐、含糖量相对蒸煮菜高,长期和经常食用不利健康。

面条为主食 餐后走一走

很多人认为吃面条容易发胖,这是不科学的。每150克煮熟的面条含有1克脂肪、7克蛋白质、40克碳水化合物,热量是180千卡,它不是脂肪性食物,却能给人饱腹感。所以,每天摄入适当量的面条并没有发胖的风险。

聚餐之后,最好别等电梯,不妨选择步行上下楼,有助消化。

杨璞

饮食集锦



血液黏稠 慎吃花生红皮

花生的红皮含有丰富的甘油酯和甾醇酯,有补血、促进凝血的作用,这对于贫血的人和伤口愈合很有好处。但反过来,对于血液黏稠度高的人来说,就没什么好处了,反而会增加心脑血管疾病的风险。

因此,血液黏稠度高的人不宜食用花生红皮,在吃煮花生时最好把红皮剥掉;贫血患者如果血液黏稠度高的话,最好采取别的补血措施,比如吃血豆腐等;老年人最好也别吃花生红皮,避免血液黏稠。

郭旭光



淘米最好用凉水

米饭大致有蒸、焖、捞3种烹制方法。实验证实,捞饭中维生素和矿物质的含量只相当于蒸米饭的5%,甚至更少。采用高压锅、电饭煲或微波炉做米饭,大米中的营养保存较好。

淘米要用凉水淘洗,不要用流水或热水淘洗。用水量和淘洗次数要尽量减少,以除去泥沙为度。这样能够留住米里的维生素。

淘完米得马上下锅煮,米泡时间长了,米里有一种叫核黄素的营养成分就会大量损失,蛋白质、脂肪多少也会跟着损失。

王修增



蜂蜜结晶并非质量差

很多人怀疑结晶的蜂蜜是不是质量差。其实,蜂蜜结晶是很正常的现象,与质量无关,而与蜜种、储存条件有关。一般蜂蜜在13℃以下结晶,而油菜蜜、椴树蜜在13℃-14℃就会结晶,洋槐蜜则不太容易结晶。事实上,结晶的蜂蜜并不影响食用。

连淑兰