

代餐能不能减肥

●阮光锋



近年来,打着“不挨饿,不运动,就能瘦下来”旗号的代餐产品受到很多人追捧。然而,这种减肥方法真的靠谱吗?

“代餐”就是用来代替部分或者全部正餐的食物。市场上常见的代餐产品有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔等。代餐粉通

常以谷类、豆类、薯类等食材为主,制成的一种单一或综合性冲调粉剂,具有高纤维、低热量、饱腹感强的特性。

对于肥胖者,无论采用什么方法,只要控制能量摄入,增加能量消耗都可起到减肥效果。代餐产品能量容易控制,比如

一袋代餐粉的热量基本为200千卡以下,而我们平时吃一顿饭的热量摄入为500~1000千卡。所以很多人吃代餐产品瘦了,主要是因为能量摄入低了。

需要提醒的是,这种减肥方式并不健康,甚至可能对身体造成危害。首先,这些代餐产品基本都是粉状的东西,对于餐后血糖控制非常不利。其次,长期吃代餐粉还可能导致营养不良。市场上多数代餐粉营养素比例非常不均衡,比如谷物代餐粉、蔬果代餐粉往往蛋白质含量低,维生素C等含量也达不到日常推荐量;奶昔类代餐,维生素、矿物质很容易缺乏。如果长期只吃代餐产品,很容易导致身体虚弱,引发各种疾病,比如出现头晕乏力、掉头发等营养不良反应。更严峻的是,目前代餐食品行业鱼龙混杂,有些不良商家为了达到快速瘦身的效果,违规添加了对人体有害的药物成分,如盐酸西布曲明、酚酞、利尿剂甚至毒品安非他命等,对肝脏、肾脏等造成严重损害,甚至危及生命。

总之,代餐产品只能作为正常饮食的一部分替代,不能成为我们每日饮食的主角,均衡的食物才是我们获得营养的主要途径。



哪些鱼刺少

●于仁文

鱼是最好的蛋白质来源之一,而且其肉质鲜美软嫩,容易入味烹制成各种美食。很多鱼不招人待见的主要原因就是刺多。

哪些鱼的刺比较少呢?淡水鱼中真鲈科的鲑鱼、鲈鱼,鲶形目的鲶鱼、黄腊丁、鲢鱼,合鳃科的鳙鱼都是刺相对较少的鱼。另外,虹鳟鱼、黑鱼、罗非鱼、大马哈鱼、鲟鳇鱼也都是没有什么“小飞刺”的淡水鱼。海鱼中常见的大多数鱼都是没什么肌间刺或肌间刺极少的鱼,比如鲱鱼、鲱鱼、黄花鱼、鲳鱼、三文鱼、秋刀鱼、鳕鱼、金枪鱼、鳎鱼、鳎鱼、带鱼、石斑鱼等。

一般情况下,有鳞鱼比无鳞鱼刺多,尤其是鲤科的淡水鱼肌间刺较多,常见的有鲫鱼、花鲢、白鲢、鲮鱼、草鱼、鲤鱼、白鱼。海鱼中,快鱼、青鳞鱼、龙头鱼、海鲫鱼的刺比较多,但是相对淡水鱼来说海鱼的小刺比较软。

生鲜礼盒为啥问题多

●李爽

海鲜大礼包、水果礼盒、牛排套餐……如今,越来越多的生鲜礼盒出现在我们生活中。不管是送礼探望病人,还是单位发福利,生鲜礼盒似乎都是个不错的选择。然而,在很多人眼中,这些包装精美的生鲜礼盒却成了“鸡肋”。

刘女士告诉记者,前一段时间单位发福利,自己下单到货后发现,礼盒里大部分海鲜已经腐败变质,只能扔了,很多同事也遇到了相同情况。记者在电商网站搜索“生鲜-水果”时,发现在好评率高达97%以上的店铺中,不少人都在评论中表示“车厘子开裂,有坏果”“草莓不新鲜,有酒味”“买的火龙果有发霉现象”等。记者在搜索“生鲜-水产”时,也有不少消费者评论“冷冻产品中没有放置冰袋,担心品质”“大闸蟹分量不足,而且死了几只”等。通过微信商城购买水果礼盒的王女士表示,猕猴桃都因为太软而流汁了,吃起来味道怪怪的,最后挑挑拣拣,就没有几个能吃的了。

生鲜礼盒为啥容易出问题?专家告诉记者:第一、源头没有控制好。很多商家声称,为了保证新鲜,水果直接采摘后就运送。其实,采收对水果有一定刺激,刚采收后的水果呼吸很活跃,如果直接装箱,温度会很快上升,反而不易保存。对于水产品而言,有些打捞起来就可能已经严重受伤,有些可能在后续冲洗和存养过程中,由于不适应而死亡。第二、没有做好冷链。目前经营生鲜的网店,大多通过冷冻包装、快递投送方式,把货品送到消费者手中。如果配送时间较长,在运输过程中冰袋融化,或者食物腐败,最终到消费者手里就变成了质量参差不齐的商品。另外,在运输过程中,礼盒内部可能会存在磕碰现象,从而导致内部食物破损。第三、收货后未能及时处理。如果生鲜礼盒送到家后,消费者没有及时打开处理,破损的水果腐烂进程会加快。随着冰袋融化,泡沫箱内温度逐渐升高,水产中细菌也会不断繁殖,导致腐败变质。

专家呼吁,相关企业要从源头抓起,比如,水果应先预冷再装箱或装箱预冷后再密封。预冷操作是指将水果从初始温度迅速降至所需的冷藏温度(0℃~15℃)的过程,这个过程可以迅速降低果蔬温度,抑制果蔬采收后旺盛的呼吸并减缓其新陈代谢活动,降低采收后出现失重、萎蔫等情况,提高自身对机械伤害的抵抗作用以保持果蔬的鲜度。同时严格控制冷链,确保消费者收到安全新鲜的生鲜食物。对于消费者来说,无论购买水果还是海鲜礼盒,建议选择大品牌,拿到礼盒后,第一时间拆开,如果有腐烂变质或与宣传不符的,要拍照并第一时间反馈给商家。

大豆发酵后,营养发生了哪些变化?发表在《国际生物技术领域顶级杂志《生物技术进展》的荟萃研究给出了答案。

由我国云南农业大学动物科学技术学院曹振辉博士与加拿大西安大略大学理工学院研究员茱莉亚·M·格林-约翰逊博士团队共同完成的研究发现,发酵有益提高大豆中的维生素、矿物质和大豆异黄酮的生物利用率,使大豆里的蛋白质变成了易消化的多肽和氨基酸,味道更鲜美。比如,纳豆富含维他命K和维他命B12等多种维生素。此外,经发酵后,大豆中的可溶性矿物质增加,再加上氨

发酵,升级大豆营养

●徐澄

基酸和多肽的帮助,使大豆中很难被人体吸收的钙、磷等矿物质的利用率提高了不少。大豆还是植物雌激素大豆异黄酮的最丰富来源之一。不过大豆异黄酮通常会与糖结合,生物利用度较低。而发酵不仅可以增加大豆异黄酮含量,还能提升人体对该物质的吸收率。

研究人员表示,大豆发酵食品的健康功效涉及复杂的人体研究、饮食分析、生活方式、家族病史等多种因素。微生物群对发酵大豆食品的生物活性也产生了重要影响。



红豆牛奶,补钙护心

●马跃青

红豆营养丰富,是深受国人喜爱的粗粮;牛奶口感醇香,是备受推崇的健康饮品。很少有人想到,这两种食物还是好搭档。

红豆富含钾、镁、钙、铁等营养素,对维护心脏健康有着积极作用。此外,其中富含的膳食纤维在肠道里能被细菌分解产生丁酸盐,有助降低肠道和血管的炎性反应,从而进一步改善动脉粥样硬化。牛奶是公认的补钙高手,和红豆搭配在一起,可谓补钙又护心。

从味道上来说,红豆牛奶浓浓的奶香混合着豆香,让人非常有食

欲,特别适合肥胖、高血压、高血脂、心脑血管疾病、骨质疏松、便秘的人群食用。同时,牛奶与红豆都有促进乳汁分泌的作用,哺乳期的女性也可以常吃。需要警惕的是,市场上购买的红豆牛奶饮品,为了追求口感,里面放了很多精制糖,让本来健康的食物变成了“垃圾食品”,所以购买前需谨慎分辨。

简单介绍一下红豆牛奶的做法。原料:红豆50克,牛奶300毫升,蜂蜜适量。做法:1.红豆用清水浸泡一夜;2.把泡好的红豆用高压锅焖熟或者放微波炉里高火转20分钟左右;3.将红豆与牛奶放在一起加热调匀。4.食用时根据个人口感加少许蜂蜜调味即可。



薯类吃不对,加重便秘

●陈澄莉

红薯、紫薯、土豆等薯类在我们餐桌上的出镜率很高,它们物美价廉、营养丰富,俘获了不少人的胃。大量研究显示,每天适当吃一些薯类,可降低便秘风险。不过,提醒大家,以下几种吃法不仅起不到通便效果,还可能适得其反,加重便秘。

错误1.生吃。有的地方时兴直接生吃薯类,认为这样能够充分吸收其中的营养,润肠通便效果更好。事实上,生薯类中的淀粉很难消化,会加重胃肠负担。对于消化功能弱的老人、小孩以及一些有消化道炎症的人来说,甚至引起便秘。薯类中还有一类类似氧化酶的物质,生吃会引起腹胀、腹泻甚至呕吐。此外,有些薯类含有毒物质,比如木薯,生吃会导致中毒。

错误2.带皮吃。薯类的外皮中含有较多碱性物质,食用过多会引起胃肠不适,加重便秘。有褐色和黑色斑点的红薯是受了黑斑病菌的感染,能够产生番薯酮和番薯酮醇,如果连皮一起吃,这些物质会损害肝脏,引起中毒。因此,无论是蒸煮还是烤薯类,都建议去皮再吃。

错误3.吃过量。薯类中膳食纤维含量较高,过量食用,会产生胀气、泛酸等不适反应。尤其是老人和小孩,食物中不溶性纤维含量太高,反而容易加重便秘。中国营养学会推荐,薯类摄入量为每人每天50~100克。

错误4.采用不健康的烹饪方式。薯类本身非常健康,其膳食纤维含量高,矿物质和维生素含量丰富,饱腹感强,有助控制体重、维持肠道健康、预防结肠癌。但有些烹饪方式做出来的薯类食品高油高糖,最典型的是油炸薯片薯条、拔丝红薯、拔丝土豆等。大量研究显示,油炸的薯条薯片或者高糖的拔丝薯类不仅对控制体重、预防便秘没有帮助,过多食用还会增加超重和肥胖的发生。