

2013年1月29日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:郑虹 校对:陈亚莉



六种流行“食”尚营养又养生

吃素 素食对于现代人,最切合实际的莫过于它在健康、美容方面的积极影响,素食对人的心性具有潜移默化的良好作用,有人说素食是 21 世纪最时尚、最流行的食品。据统计,当今大多数素食主义者不是吃斋念佛的“素道人家”,而是社会中最时尚、最具文化修养、最有经济实力的白领一族。

近年,在西方一些国家出现了肉、蛋类食品被冷落,而以蔬菜类食品为主的现象,特别是有防癌和防止动脉阻塞作用的食物被列为最佳食品。美国有 10% 的素食人群,1/6 的英国人已经或正在考虑成为素食者。素食已经成为一种新的饮食时尚。

吃野 当前,一些营养学家提出“饮食回归自然”的观点,提倡人们选择新鲜、无污染的野菜、野果食用。野生的果蔬含有丰富的维生素和膳食纤维,营养成分的含量大大高于常见的栽培蔬菜,有的还具有食疗作用。野菜可做成各种风味的菜肴,是普通蔬菜所不及的。

野菜野味还登上了星级饭店,成为宴席上的真品。据有关方面统计,目前我们栽培的蔬菜约有 160 种,而野菜约 300 种,其中分布广、产量大、营养成分高的野菜就有 100 多种,如荠菜、苦菜、马齿苋。

吃粗 从营养学角度来看,精米、精面的营养价值反不如粗粮的营养价值高。究其原因,粗粮营养成分多,对人体有益,吃的过精过细反而会使人摄入的营养成分失调。科学研究证明,玉米、小米、番薯、荞麦、高粱、等粗粮所含有的蛋白质、脂肪、维生素等均高于大米、白面,而且有保健作用。

台湾营养学专家提出,快餐汉堡包会导致儿童过胖,主张恢复 30 年前的“番薯白米饭”作为现代人的营养食谱。番薯的营养及其丰富,每公斤含碳水化合物 257.6 克,蛋白质 15.6 克,脂肪 1.8 克,还有各种维生素,堪称为营养全面的保健食品。

吃杂 从营养学的角度来讲,吃“杂”即是提倡“营养均衡”、“合理配膳”,而不能想吃什么就吃什么,爱吃什么就吃什么,随意偏食。根据中医理论,五味的偏好,会使某些内脏之气偏盛,从而破坏人体的协调统一,导致疾病。

什么都吃,即杂食,可以从食物中互补营养,从而获得全面均衡的营养成分,对人体健康大有益处。

吃生 生食果蔬不破坏其中的营养成分,维生素、矿物质、纤维素等处于天然的平衡状态,直接食用,对营养的摄取最高。另据医学研究证明,多吃生食能使白细胞处于正常状态,提高机体免疫力,且有抗癌作用。

美国已有成千上万名癌症病人一日三餐全吃生蔬菜瓜果或饮其汁,且在未进行其他治疗的情况下坚持多年,延长了生命。

吃虫 科学家发现,昆虫体内含有大量人体所需的蛋白质、各种维生素及丰富的矿物质,其营养结构比禽、畜肉更合理。

目前世界上已有 500 多种昆虫被列入菜品,我国有 100 多种可以食用的昆虫,蚕蛹、蝗虫、蚂蚁、蚯蚓、蝉等,堂而皇之地走上了餐桌。昆虫食品已在全球范围内迅速发展,并将成为人类食品的新潮流。

(据《西宁晚报》)