

给孩子挑选牛奶, 请注意这几点

牛奶是人体获得钙和蛋白质的重要食物来源, 喝牛奶是生长发育期儿童每天的“必修课”。现在, 市场上的牛奶产品琳琅满目, 高温灭菌奶、调制乳、营养强化奶……哪一种才能让儿童喝出健康?

高温灭菌奶、调制奶也有营养

有人说高温会使牛奶中的营养成分消失殆尽, 所以要给孩子喝巴氏灭菌奶, 且不能将牛奶加热到太高温。事实上, 高温处理对蛋白质和钙的影响不大, 无论采用高温灭菌还是巴氏灭菌的牛奶, 其蛋白质和钙的营养价值差不多。但是, 高温杀菌会在一定程度上破坏牛奶中的B族维生素, 如维生素B2。

如果想喝热牛奶, 建议加热温度别超过75℃, 这样可最大限度避免牛奶中营养成分的流失。

还有人说调制乳是“勾兑”而成的, 营养价值很低。其实, 调制乳的营养价值不一定不高。有些调制乳中加入了益生菌, 而益生菌的营养和健康价值得到业界公认。所以家长们购买调制乳时需注意查看

配料表, 理性判断。

有些家长担心调制乳含糖量高, 事实上, 纯牛奶中也含糖, 每100克牛奶中含有乳糖5.05克。家长们选购调制乳时需注意产品配料表中葡萄糖、蔗糖等添加糖的含量, 建议儿童每天添加糖的摄入量不超过25克。

营养素强化奶要按需选择辨别

从高钙奶到高维生素奶, 近几年越来越多的营养强化奶进入市场。然而, 这些营养强化并非都有意义, 家长们购买时要擦亮双眼。

强化维生素D很有意义。纯牛奶中的维生素D含量非常少, 每100克牛奶中只有0.1微克维生素D。中国营养学会2013年发布的膳食营养素参考摄入量中, 建议0-64岁的人群每天摄入10微克维生素D。也就是说, 如果靠喝纯牛奶补充维生素D, 每天要喝10千克。因此, 建议家长们给孩子购买强化维生素D的牛奶。

适量饮用强化维生素A的牛奶。维生素A对于儿童免疫功能的影响非常大。每100克全脂牛奶中

约含有24微克维生素A, 正常情况下, 200克牛奶可为儿童提供每日所需的20%的维生素A。

强化钙的吸收率不高。牛奶的含钙量很高, 每100克牛奶中约含有113毫克钙, 再添加钙意义不大。此外, 牛奶中的强化钙多为碳酸钙之类的钙剂, 吸收率远不如原生乳钙, 所以父母们没有必要让孩子喝强化钙的牛奶。

注意牛奶中的脂肪和乳糖

每100克牛奶中的脂肪总量约3.27克, 其中饱和脂肪约1.865克, 而中国营养学会推荐儿童每天饱和脂肪摄入量不超过10克。如果每天喝500克牛奶, 所摄入的饱和脂肪就基本达到每日限量, 没剩下多少配额给肉类、烹调油了。因此, 从饱和脂肪限量的角度, 建议家长们给5岁以上的孩子喝低脂牛奶。

有些儿童对乳糖不耐受, 喝牛奶容易出现腹泻等症状。对于这些孩子, 父母们可为其选购酸奶或零乳糖乳制品; 如果孩子想喝牛奶, 可少量多次或佐餐饮用, 且不要空腹喝。

(据人民网)

秋葵炒鸡蛋

每周
一菜



一、原料

秋葵10只, 鸡蛋3个

二、做法

1. 秋葵洗净, 整只下沸水焯水, 一分钟即可。捞出过凉, 去除头尾, 切斜片。

2. 鸡蛋打散, 加一勺水、少量盐, 锅内油热入锅快炒, 蛋液凝结盛出装盘备用。

3. 倒油烧热倒入切好的秋葵, 炒一分钟加入盛出的鸡蛋一起炒几下, 加入适量盐, 半勺香油。搞定, 装盘。

(综合)

焯菜滴油 大火快炒 晚点放盐

青菜翠绿出锅有妙招

烹调中, 很多人都遇到过这样的情况: 新鲜翠绿的青菜, 下锅后没几分钟就变黄变焉, 让人食欲全无。青菜最容易变色, 是因为其叶绿素丰富。叶绿素非常脆弱, 怕光怕热怕酸还怕氧气, 保持其稳定是个大难题。要想让青菜翠绿出锅, 不妨从以下几个方面入手。

焯菜时在水中加两滴油。这样可以防止氧化酶破坏叶绿素, 让青菜保持鲜亮的颜色。此外, 焯烫后的青菜温度比较高, 从水中捞出来后与空气中的氧气接触, 产生热氧化作用, 不但营养素会损失, 还容易变色。所以, 焯水后的蔬菜应及时冷却降温, 可将其投入冷开水中, 但要

马上捞出。需要提醒的是, 如果焯烫后的蔬菜直接用来烹炒, 则可不用过凉水, 但也不能在空气中久放, 最好捞出后马上进行烹炒。

大火快炒。不管是焯水, 还是烹炒, 都要用旺火。一方面可以降低营养素的氧化损失, 另一方面有助杀灭能破坏叶绿素的氧化酶, 让青菜保持翠绿。此外, 烹调时间也要尽量短, 加热时间越长, 青菜变色越严重。

开盖烹调别放醋。研究证明, 醋中含有的乙酸(醋酸)会破坏叶绿素的结构, 将叶绿素变成“脱镁叶绿素”, 失去其原有的绿色, 蔬菜也会迅速变成黄褐色。因此, 烹炒

绿叶菜要少加醋或不加醋。烹炒时也不要盖锅盖, 以免蔬菜中的有机酸难以挥发, 形成酸性环境, 使叶绿素变成“脱镁叶绿素”。

晚点放盐。盐具有较强的脱水作用。炒蔬菜时盐放得太早, 盐与菜共同翻炒时会造成锅内菜的渗透压升高, 蔬菜失水使得炒出来的菜外观“干萎”, 而出锅前放盐则会使蔬菜脆嫩可口。

摆盘有讲究。炒菜入盘之后千万不要堆起来, 而是要用筷子在盘子中央挑出一处空地, 让其更快散热, 以免青菜因温度过高变色, 影响食欲。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名