

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