

别因为天冷就不吃水果

这些水果热一热更好吃

寒凉的冬天,水果也是冷冰冰的。不少人,尤其是孕妇与孩子吃生冷的水果可能会出现腹胀或腹泻等胃肠不适的现象。有的人到了冬天干脆不碰水果,当然也不敢给孩子吃。该怎么办呢?其实有的水果热着吃同样营养,还别有一番风味。

苹果、梨:煮着吃

将苹果、梨等切成小块后放入锅中加水煮着吃,或者放入容器中加少量水蒸着吃。

当然,如果能耐受冷的水果也可以直接吃,只需要注意不要贪吃,以免导致肚子受凉而出现腹胀等问题。

很多人认为水果加热后,维生素C就被破坏了。事实上苹果、梨中的维生素C含量不高,维生素B1和叶酸含量也少。另外,水果中的有机酸,如苹果中的苹果酸还能保护维生素C,所以并不像大家所想象的那样维生素C破

坏严重。

况且水果中的胡萝卜素、番茄红素等脂溶性维生素以及钾、镁等矿物质,即使是蒸过的,也基本都能保留下来。

而且水果加热后,纤维软化,更易消化,特别适合中老年人和婴幼儿。

国外有研究发现,苹果加热后多酚类天然抗氧化物质的含量会大大增加,这是因为苹果加热后有助于多酚类化合物的释放,而多酚类物质能消灭体内自由基而抗氧化。

橘子、橙子:蒸着吃

把橘子、橙子切成小块后加水煮着吃或蒸着吃,也可和其他水果如苹果、梨等一起煮着吃。

对于这些维生素C含量丰富的水果,相对于苹果、梨等来说,加热后对维生素C的破坏可能多一些,不过也不必太担心,毕竟水果中除了维生素C外,还有其他

不怕热的营养成分。

橘子和橙子等富含维生素C的水果一般加热后会更酸,建议和苹果、梨等一起煮着吃,味道酸酸甜甜的,也别有一番风味,而且各种水果一起煮着吃营养成分也可以相互补充。

猕猴桃:温热后吃

猕猴桃含有丰富的维生素C,是补充维生素C的良好来源,如果水煮或蒸汽加热很可能造成维生素C被大量破坏。

因此,吃猕猴桃的时候,建议将猕猴桃放到不超过50°的温水里,或去皮切成片后用温水热一下即可。

总之,冷天吃水果要记住一点,水果热着吃比不吃好。根据不同水果的营养组成成分,合理选择加热方式、加热时间,这样就可以将水果中的营养成分最大程度保留下来,而且依然美味。

(据人民网)

鸡蛋煮太久好脂肪变“坏”

鸡蛋营养丰富,做法众多,要说哪种最营养健康,当属煮鸡蛋。但煮鸡蛋也有讲究,煮不好不仅营养大打折扣,甚至还可能产生有害物质。

很多人担心鸡蛋煮不熟不安全,于是会煮很长时间,甚至还有人专门喜欢吃那种煮得很老的白水蛋、粽叶蛋、茶叶蛋等。然而,鸡蛋煮的时间太久,不仅会导致其中的B族维生素、维生素E等营养素破坏损失,还会致使其中的脂肪酸、胆固醇发生氧化。鸡蛋中含有的好脂肪,如亚油酸、花生四烯酸和DHA(二十二碳六烯酸)等都属于不饱和脂肪酸,本就容易氧化。加热过程中,随着温度上升,氧化反应的速率加快,而且加热时间越久,氧化越厉害。氧化后的脂肪如同一位“良民”变为“妖魔”,进入人体会增加自由基的产生,甚至破坏DHA和细胞结构等。研究发现,氧化的胆固醇与人体细胞氧化以及炎症反应增加、脂类异常代谢、人体血管内皮的损伤等有关。

鸡蛋煮不熟,确实不能有效杀灭其中的沙门氏菌等有害菌,有安全隐患,而且加热不充分也不能破坏其中的生物素结合蛋白等抗营养物质。怎么平衡安全营养与健康之间的关系,鸡蛋煮成什么样最好呢?一般来说,最好的状态是,蛋清已经凝固,而蛋黄刚刚凝固、质地软嫩、颜色金黄。蛋清蛋黄凝固,说明此时中心温度可达到70°C左右,沙门氏菌已被杀灭,抗营养物质也能被去除。与此同时,因为蛋黄刚刚微微凝固,说明煮的时间也不过,营养物质的氧化程度相对较低。

具体怎么煮鸡蛋更健康呢?根据实验,无论热水煮还是凉水煮,在煮沸的状态下保持3~5分钟,这样煮出来的鸡蛋状态比较理想。国外煮鸡蛋有的会标“5”或“3”,就是指煮5分钟或3分钟的鸡蛋。如果用合格的煮蛋器,只要水量适宜也能煮出这种理想状态的鸡蛋(据人民网)

怕凉这么喝酸奶

“天冷还能喝酸奶吗?”“怕凉怎么喝酸奶”……最近,类似疑问多了起来。本期,跟大家好好聊聊这个话题。

酸奶按储存温度分为两种,低温酸奶(“活菌型酸奶”)和常温酸奶(“灭菌型酸奶”)。低温酸奶储存温度为4°C至8°C,其只能在这个温度范围内储存和销售,否则会促进乳酸菌增殖导致酸奶过酸或出现胀包等变质现象,也会影响乳酸菌的生物活性。跟低温酸奶相比,常温酸奶在经过乳酸菌发酵后,再次经过热处理,杀灭了酸奶中活的乳酸菌,因此,它可以在常温下销售和存放。从营养角度来讲,低温酸奶和常温酸奶最大的区别在于是否含有活的乳酸菌,其余营养成分没太大差别。

常温酸奶因为不含活的乳酸菌,可以加热后再喝。如果想喝低温酸奶,但对冷比较敏感的人,喝前可以用五六十度的温水把酸奶瓶或酸奶袋泡一会儿,这样做不会损失任何营养素,还能让酸奶暖一点。需要提醒的是,不要把低温酸奶放在沸水里烫,也不要微波加热。乳酸菌在40°C左右放半小时是没有关系的,它们在这个温度下更为活跃。还可以把酸奶拿到室温下放一段时间,让它不太凉之后再饮用。即便其中的乳酸菌在室温下死掉一小部分,但仍然能得到酸奶的绝大部分好处。(据人民网)

每周小菜 狮子头



一、原料

猪肉180克(三肥七瘦)、鸡蛋清20克、娃娃菜半个、小油菜几片、生姜一块、花椒水20克、生抽6克、玉米淀粉6克、小葱一小把、盐适量、黑胡椒粉少许、鸡汤一碗

二、做法

- 1.猪肉剁成肉泥,生姜和小葱葱头切成末。
- 2.肉泥里加入适量盐和少许黑胡椒粉,搅拌均匀后分次加入花椒水,朝一个方向搅拌均匀,然后加入生抽继续朝一个方向搅拌。
- 3.加入鸡蛋清和淀粉,用手反复摔打上劲。
- 4.用一个小锅,加入足量油,烧到三四成

热,将漏勺放入油里烫一下。两手抹上适量油,然后将肉团在两手来回摔打一会儿后放入漏勺中,将漏勺放入锅里小火炸至定型。

5.炸定型后控一下油,如果沾在漏勺上的话,不要用筷子扒,用硅胶刮刀从四周推,这样就不会影响狮子头的形状。

6.砂锅另起锅,加入一碗鸡汤烧开,加入几片娃娃菜垫底,放入狮子头。盖上盖子,开小火慢慢煨两个小时。装点上枸杞,撒上葱花。可以换个容器,捞出狮子头,倒入汤,另外烫几片油菜放入。

(综合)

喝茶为何“苦尽甘来”

都说人生如茶,常常有“苦尽甘来”这一说,有人因为茶苦涩而不喜欢喝茶,但也有人因为茶的回甘而喜欢上茶,甚至有人以是否喝茶回甘来评判茶叶质量的好坏。那么,喝茶为什么会回甘呢?回甘效应到底跟茶叶质量有关吗?

回甘主要由苦涩味与甜味共同作用形成的一系列口腔反应,是一种入口时清甜微苦,在口腔内回味较长,且随时间的推移,甜味逐渐超过苦涩味,最终以甜味结束的过程。回甘的

原因,主要有两种说法:

其一,涩感转化说。茶叶中含有的有机酸、茶多酚和咖啡碱等物质会在口腔中产生苦味。茶叶中这些成分的含量合适,对味蕾的刺激恰到好处时,苦味融化得快,表现在口感上就是“先苦后甜”。

其二,对比效应说。茶汤有生津作用,促进口腔唾液腺分泌也能产生甜味感。我们通常有这样的感觉:喝完茶后喝白开水都觉得是甜的。这种甜不同于糖分直接刺激味蕾产

生的甜味,是苦味迅速散去产生的对比效应。

回甘效应与茶叶的品质有很大的关系。春茶或者品质优良的茶叶里含有一定量的茶氨酸等鲜物质,回甘效应比较明显。

如何判断是否有回甘?饮一大口茶汤,使茶汤充满口腔,咽下去后舌面或者舌底有津液缓缓释放,并伴有甜味,就是回甘生津。或者喝两三泡茶后,停顿一段时间,注意力集中在喉咙接近舌面一段就能感受到。(据人民网)