

揭开植物奶的营养真相

营养价值较低 不能代替牛奶

杏仁奶、椰奶、核桃奶、花生奶……市场上打着“植物奶”旗号的产品多了起来,受到不少消费者青睐,还有人想用其代替牛奶。然而,到底什么是植物奶?营养价值如何?中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红告诉记者,植物奶是用含蛋白质和脂肪的植物种子(如大豆、核桃、花生等)或果实(如椰子等)制成的饮料。关于植物奶,大家需要知道以下几件事。

植物里没有胆固醇。记者发现有些植物奶号称“零胆固醇”“低饱和脂肪”“低脂”等。范志红指出,实际上,这些植物奶来自植物,必然没有胆固醇,饱和脂肪的含量本身也低,这些宣称只是混淆视听。

植物奶并不等于高蛋白饮料。因为颜色跟牛奶相似,很多人认为

通过植物奶也能补充蛋白质。然而,记者调查发现,除了豆奶,其他产品的蛋白质含量通常在0.6%至1.0%之间,远远低于牛奶(3.0%左右)。而且,植物奶不含维生素A和维生素D,蛋白质质量和B族维生素含量也不如牛奶。

大部分植物奶含不少糖。记者阅读食品标签发现,绝大部分植物奶都添加了糖或甜味剂,并且白砂糖的排名很靠前。根据食品标签中的数据估算,喝一瓶(500毫升)某品牌的植物奶,就可能带来40克左右糖。世界卫生组织和我国膳食指南均建议,每天摄入添加糖最好低于25克,最多不超过50克。

植物奶不能预防肥胖。喝牛奶易发胖的说法让很多人寄希望于植物奶。牛奶的脂肪含量比植物奶

高,但这并不能说明植物奶比牛奶更有利于预防肥胖。流行病学调查表明,同样热量摄入的情况下,奶类食物是不容易令人发胖的。相比较,含添加糖的饮料会促进肥胖。所以,预防肥胖方面,含糖植物奶面对纯牛奶时,是劣势而不是优势。还有人指望植物奶补充膳食纤维。实际上,要做成口感细腻的饮料,大部分膳食纤维会被除去。对牙齿健康的人来说,直接吃杏仁、花生等果仁更好。

植物奶不能代替牛奶。由于植物奶在蛋白质、维生素、钙含量方面和牛奶有很大差异,因此它们代替不了牛奶。如果不是纯素食人士,在选择低糖植物奶的同时,完全可以喝牛奶,对保证营养平衡更有益处。(据新华网)

产妇吃点辣 孩子不挑食

通常认为,妇女在哺乳期间不应吃辛辣食物,因为这样会导致婴儿肚子胀气、烦躁易怒。不过,英国妇女健康研究协会近日一项新研究认为,哺乳期少吃点辣,孩子长大了不易挑食。

母乳并非直接从消化道生成,而是从母体血液中来。哺乳妇女摄入的食物会分解成蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和水分,以微粒的形式进入母亲血液,然后从乳腺中的血管进入到乳汁中;同样,食物味道所含携带气味的分子,也会经血液进入乳汁。因此,英国妇女健康研究协会医学顾问詹妮佛·维德认为,哺乳期女性尝试摄取包含辛辣在内的各种口味食物,能够增进婴儿的味蕾功能,让孩子日后容易适应各种口味的食物,更好喂养。

宝宝在胚胎中的营养摄取过程是:孕妇摄入的营养成分进入血液,来到子宫的羊水之中,胎儿通过羊水摄取营养。所以,如果准妈妈在哺乳期开始前就习惯吃辣,婴儿可能更早适应辛辣的味道。维德表示,目前没有有力证据表明,哺乳期吃辣会给孩子带来负面影响,她指出,妈妈吃辣后直接给孩子喂奶也没有问题。

(据人民网)

吃菠萝促血液循环 也可制成菠萝酵素



最近是菠萝大量上市的季节,满街都能闻到菠萝香,这种水果香味浓郁,口感水润,被很多人喜欢。很多人不知道的是菠萝中含有一种叫“菠萝朊酶”的物质,能分解蛋白质,帮助消化,消除炎症和水肿,能够促进血液循环。

过了一个冬天,吃过了很多肉类及油腻食物之后,吃些菠萝对身体很好,可以预防脂肪堆积。

作为其他季节吃不到的时令水果,菠萝被用很多方式保存过,比如菠萝罐头、菠萝干等。

菠萝是很适合制作酵素的水果,可以将1个菠萝和4个至5个柠檬都切片待用。在洗干净的玻璃罐中先铺一层柠檬,再铺一层冰糖,再铺一层菠萝,按照这种顺序一层柠檬、一层冰糖、一层菠萝,到8分满的时候,将做好的菠萝酵素放在阴凉处,等待四周左右就可以食用了。(据人民网)

春笋鲫鱼汤

每周
一菜



一、原料:

鲜春笋300克,鲫鱼1条,火腿3片,小塘菜3棵,生姜一大块,葱花、香菜适量。

二、做法:

1.春笋纵切,剥皮,切掉根部粗纤维部分,切薄片,用淡盐水文火煮10分钟,取出备用;

2.小塘菜洗净、对半切开;

3.火腿切3薄片备用;

4.鲫鱼去鳞、内脏,清洗干净,鱼身划十字,少量热油将两边略煎;

5.在锅内加2000毫升水,加入春笋、姜块,武火煮沸去浮沫。改文火煮熟,加火腿片、小塘菜,再加热至熟,撒上葱花、香菜即可。

(据人民网)

蜂蜜虽好 不可乱喝

提起蜂蜜,大家都不陌生,它是蜜蜂从植物的花中采集花蜜并炼制而成的粘稠液体。蜂蜜中含有大量的营养物质和微量元素,具有促进血液循环、美容、滋润肠道、治疗失眠等作用。那么,什么时候喝蜂蜜最好?又有什么饮用禁忌呢?

喝蜂蜜要讲究时间

蜂蜜虽好,却不可乱喝,需要根据不同的身体状况,选择适宜的饮用时间,以达到事半功倍的效果。

身体虚弱,申时喝蜂蜜水。申时即下午3点至5点,是我们现在常说的下午茶时间。此时,人由于一天的工作,体力、脑力消耗较大,容易感到疲劳。尤其是亚健康 and 低血糖人群,这时候急需补充体力。

蜂蜜中含有40%的果糖和35%的葡萄糖,这两种糖类经过消化道后,可以被人体直接吸收,缓解低血糖。同时,蜂蜜中含有钾、钙、铜、磷以及大量的维生素,其中钾具有兴奋心脏的作用。所以,在人体感到疲劳的申时喝蜂蜜水,可以有效补充体力。

便秘患者早晨喝蜂蜜水。便秘的原因有很多,但结果只有一个,即

大便难以排出。蜂蜜具有益气润肠的作用,可以缓解因大便干燥造成的便秘。早晨,最好选择冷白开或者低温水冲泡蜂蜜,在空腹情况下饮用。一般情况下,饮用后0.5小时至1小时就会起作用。但如果是神经性便秘,喝蜂蜜水是没有效果的。

想要减肥,饭前喝蜂蜜水。每个女性都想拥有苗条身材,可是又难以管住嘴,这时候选择蜂蜜水减肥是很好的方法。饭前喝蜂蜜水可以占据胃部空间,从而减少饭量。另一方面,蜂蜜具有杀菌、排毒作用,可以改善新陈代谢,使堆积在体内的脂肪转化为能量。其所含的果糖、葡萄糖以及维生素等,进入消化系统并被人体吸收,可消除饥饿感,减少正餐的饭量。

睡前喝蜂蜜,治疗失眠症。中医有一句:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”,说明晚上喝蜂蜜水具有养生作用。睡前喝蜂蜜水,能为身体提供新陈代谢的水分,而其中的营养物质,可以调节神经系统,起到安眠的作用。所以,患有失眠症的人群可在睡觉之前喝一杯蜂蜜水。

肝脏不好,早晚喝蜂蜜。蜂蜜具

有保护肝脏的作用,能够提供肝脏代谢所需的能量。患有慢性肝炎、肝功能不正常者,可以多食蜂蜜以改善症状。同时,蜂蜜还具有预防脂肪肝的作用。

喝蜂蜜的禁忌

喝蜂蜜可不仅仅是兑水冲服那么简单,它还有一些注意事项。

不能用开水冲泡蜂蜜。蜂蜜中含有活性酶,如果水温超过60摄氏度,活性酶就会失去活性,很多营养物质就会失去作用。

蜂蜜不能与非菜或豆腐同食。韭菜中含有大量的维生素C,蜂蜜中的金属离子会使维生素C氧化而失去作用。同时,由于蜂蜜有润肠作用,韭菜有纤维素,具有导泻作用,两者一起食用,会导致腹泻。

豆腐属于寒性食物,与蜂蜜同食,也会导致腹泻。此外,蜂蜜中含有的活性酶与豆腐中的蛋白质、有机酸等产生反应,会引起消化不良。

糖尿病患者不宜喝蜂蜜。由于蜂蜜中含有大量的果糖和葡萄糖,容易引起血糖升高,所以,糖尿病患者禁止食用蜂蜜。(据人民网)