

婴幼儿添加小米 老年人首选燕麦

## 吃粗粮跟着年龄走

如今,曾经退居“二线”的粗粮又成了餐桌上的常客。研究表明,增加全谷物或谷物纤维摄入,对预防2型糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖具有潜在的益处。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每天摄入全谷物及杂豆类50克~150克、薯类50克~100克,但不同年龄段人群粗粮的摄入有所差异。

**婴幼儿。**婴儿满6月龄时,胃肠道等消化器官已相对发育完善,可消化母乳以外的多样化食物,此时,可适当添加小米等精细的粗粮,和大米熬成粥或磨成粉拌在米糊中。推荐粗细搭配食用,每周1次~2次即可,逐渐过渡到一周3次~4次。

**学龄前。**大约6岁时,孩子第一颗恒牙萌出,但咀嚼能力仅有成人的40%,咀嚼和消化能力仍有限。建议学龄前儿童添加粗粮时,家长对粗粮进行细作,把粗粮磨成粉、压成泥、熬成粥或与其他食物混合加工成花样翻新的美味食品,如将杂豆磨成粉,与小麦粉按1:2或1:3的比例混合,制成花卷、杂粮包等,这样既能提高孩子对粗粮营养的吸收,

又能满足孩子的胃口。粗粮虽好,但也不是多多益善,学龄前儿童每天摄入量要控制在35克以内。

**儿童少年期。**在整个儿童少年时期,生长发育不断进行,许多重要器官和组织都在积极地发育中,对于钙、铁、锌等矿物质的需求量要略高于成年人。杂豆类富含铁高,谷类胚芽、麦麸等富含锌,如果只吃精加工谷物容易导致维生素B1缺乏。因此,日常膳食要做到食物多样,粗细搭配。但摄入过多粗粮,膳食纤维会干扰人体对某些营养素的吸收;植酸与钙、铁、锌等螯合成植酸盐,不能利用,因此儿童少年时期每天吃粗粮不宜超过100克。

**青壮年时期。**作为一生中最为宝贵的时期,青壮年不注意爱惜自己的身体,各种疾病很快就会找上门。健康饮食、平衡膳食是预防各种慢性疾病的关键方法之一。增加全谷物的摄入可降低2型糖尿病、结肠癌的患病风险;膳食纤维的增加对预防肥胖等具有潜在益处。杂豆类含有丰富的钾和膳食纤维,对防治高血压很有帮助,要适当多吃。因

此,青壮年每日要保证一定量的粗粮摄入,最好能保证在150克~200克,并且要经常换着吃。

**中年。**人到中年,有些慢性疾病开始出现,比如高脂血症、糖尿病、高血压等。三价铬复合物作为葡萄糖耐量因子有利于提高糖耐量;钒能影响胰岛素的分泌,促进脂肪组织中葡萄糖的氧化和运输及肝糖原的合成,抑制肝糖原异生,保护胰岛功能,这些微量元素都存在于全谷物中。但粗粮多属于中等嘌呤含量食物,对于高尿酸血症或痛风患者而言,每周吃粗粮的频率不超过3次,每次控制在100克以内。

**老年。**推荐老年人群每天吃150克左右的谷物,以全谷物为主。考虑到老年人消化功能减退,建议将全谷物磨成粉食用。老年人群心血管疾病发生率较高,建议日常多食用燕麦。研究表明燕麦含丰富的可溶性膳食纤维,降血脂的效果最好。同时薯类具有降低大便干硬、排便困难发生率的作用,因此,老年人群首选燕麦、薯类作为日常粗粮的摄入。  
(据人民网)

## 每种肉都有茶搭档

除了泡水饮用,茶还可以作为配料入菜,不仅会激发菜肴的香味,还能起到其他意想不到的效果。山东营养学会理事、济南大学营养学副教授蔡翠华告诉记者,每种肉都有茶搭档,大家不妨试试。

**海鲜类**属寒性食物,适合用清淡的绿茶搭配。西湖龙井、黄山毛峰和碧螺春等绿茶属于非发酵茶,茶叶嫩而香,口感较好,适合烹制清新淡雅的菜肴。比如龙井虾仁,制作时需先将茶叶泡开,在虾仁炒至七成熟时,将茶叶连汁倒入锅中,然后放入黄酒、少许盐,翻炒至熟。这样烹调出的菜肴吃起来更加清新爽口,让人回味无穷。另外,做清蒸鱼时可以加入少量的绿茶,茶叶中较高含量的茶多酚有利于去除鱼肉的腥味。

**猪肉、鸡鸭肉**肉质鲜嫩,但烹调不当使得菜肴比较油腻,适合搭配乌龙茶。乌龙茶属于半发酵茶,其香气浓烈持久、甘醇爽口,具有健胃消食的作用。比如铁观音炖鸭,可以直接将泡过铁观音的茶汤加到炖鸭的汤中,这样会使茶香和肉香相互交融,吃起来别有一番风味。

**羊肉、牛肉**属于热性食物,适合搭配属热性的红茶。红茶属于全发酵茶,口味偏苦、涩,搭配口味重、色泽重的菜肴,不仅可以去腥增鲜,同时还有一定的养胃护胃的功效。炖牛肉时搭配红茶,不仅增加了香味,还使得牛肉易烂而不柴,鲜嫩爽口。另外,红茶蒸鳊鱼、红茶鸡丁等也是不错的搭配。蒸鱼时,先将茶叶洗干净,与其他要加入的调料一起混匀,一部分放入鱼腹中,一部分直接撒在鱼身上,煮熟即可。若是做鸡丁,可以先将红茶炒一下再盛出来,再将鸡块炒至快熟时加入炒好的红茶即可。

需要提醒的是,烹饪菜肴的时候要注意把握加入茶叶的量,以免加入过多导致产生苦涩味。肉与茶的比例一般控制在100:1比较好,也可以根据自己的口味适当调整。

(据人民网)

## 板栗红烧肉

每周一菜



- 一、原料:**  
五花肉500克、栗子100克,盐、油、老抽、料酒、蚝油、冰糖、胡椒粉、花椒粉、葱、姜、蒜适量。
- 二、做法:**  
1.五花肉洗净切块,加入料汁;  
2.锅中倒入适量的油,油热放入花椒粉,倒入五花肉炒匀,加入酱汁,让颜色上匀,加入葱、姜、蒜继续翻炒均匀,加入适量的水,水开后改小火炖半小时左右;  
3.加入栗子和适量的盐,转中火炖煮,最后收汁,盛出可以食用了。(综合)

生牡蛎、外卖、寿司、切好的水果……

## 食品安全专家不碰这七种食物

夏天是食物中毒的高发季节。食物被微生物污染后容易变质,人吃了会导致腹痛、腹泻等食源性疾病,甚至危及生命。食品安全专家在饮食方面有哪些讲究呢?美国《读者文摘》最新载文,总结出“食品专家不碰的7种食物”。

**生牡蛎。**牡蛎味道鲜美,营养丰富。然而,美国食品安全专家杰夫·尼尔肯却从不吃生牡蛎。他表示,在一年中的某些时候,牡蛎更容易受到重金属或病菌等污染,生吃危险更大。最安全的吃法是彻底煮熟杀菌。

**外卖盒饭。**如今,叫外卖已成为司空见惯的就餐选择。然而,尼尔肯表示,外卖食品在生产和快递过程中的安全问题值得关注。最关键的

两大担忧是,食物烹饪过程是否规范,以及快递过程中保温是否得当。

**未杀菌的牛奶。**美国食品安全专家巴瑞·帕尔森斯从来不买任何未经杀菌的奶制品。因为现挤出的牛奶带菌,比如布氏杆菌、结核杆菌等,容易引起人畜共患传染病。此外,这种“新鲜牛奶”也无法保证挤奶的环境卫生、容器消毒情况以及挤奶员的健康状况等,因此,消费者还是去超市买正规厂家生产的牛奶比较安全。

**凉拌食物。**很多人夏天爱吃凉拌食物。但是如果处理不当,很容易发生食物中毒。帕尔森斯表示,敞开放置的食材以及清洗不彻底等,都容易造成细菌污染。

预先切好的水果。尼尔肯表示,

超市里预先切好的水果被细菌污染的风险很大。清洗消毒是否彻底,操作是否规范,都关系到切好水果的卫生情况。

**未煮熟的肉类或蛋类。**如果烹调温度不够,鸡肉和鸡蛋很容易被沙门氏菌感染,猪肉则会被旋毛虫污染,引起腹泻和呕吐。帕尔森斯提醒,老人、糖尿病或癌症患者等免疫力低下人群尤其要杜绝任何未煮熟的食物。

**寿司。**通常寿司比较安全。然而,尼尔肯表示,食物来源或处理不当也容易发生食物中毒。比如,鲑鱼一定要吃新鲜的,死亡时间超过2天,鱼体内会产生过量组织胺,食用后会致中毒。(据人民网)