

吃蔬菜有个“321 模式”

每天一斤蔬菜、半斤水果的饮食观念已深入人心,然而,具体应该怎么选呢?

从种类上说,每天应至少吃5种蔬菜,且挑选时要尽量选择不同的颜色。这是因为,相似颜色的食物含有的植物化合物相似,比如,胡萝卜、南瓜等橙色食物含有β胡萝卜素,番茄等红色食物含有番茄红素,西兰花、绿叶菜等绿色食物含有叶绿素。并且,一般来说,深色蔬菜(如绿色、红色、紫色和黄色等)的β胡萝卜素、维生素B2和维生素C含量较浅色蔬菜(如白色等)高。

不同种类的蔬菜,营养价值也有差别。十字花科蔬菜(如甘蓝、花椰菜、卷心菜)富含植物化合物,如芳香性异硫氰酸酯,它是以糖苷形式存在的抗癌成分。菌藻类(如金针菇、香菇、木耳、紫菜)含有蛋白质、多糖、胡萝卜素、铁、锌和硒等矿物质,在海产菌藻类(如紫菜、海带)中,碘含量还较高。土豆、藕、山药等淀粉含量较多,如



果吃这类蔬菜,要适当减少主食,避免摄入过多能量。

午餐或晚餐吃蔬菜,大家可以遵循“321模式”。其中,“3”指的是3两(150克)叶菜类,主要为绿叶蔬菜,包括小白菜、油菜、卷心菜、菠菜、苋菜、茼蒿等;“2”指的是2两(100克)其他任意蔬菜,但不包括土豆、山药、藕等;“1”指的是1两(50克)菌藻类食物,包括香菇、金针菇、海带、紫菜、木耳等。

吃水果,每天最好摄入2种以上。红色和黄色水果

(芒果、木瓜、柑橘、杏等)β胡萝卜素含量较高;枣类、柑橘类和浆果类(黑加仑、草莓等)中维生素C含量较高;香蕉、黑加仑、龙眼等钾含量较高;蓝莓、桑葚等蓝紫色水果,花青素含量较高。

最后,需要提醒大家,水果和蔬菜营养各有优势,不能互相替代,应当尽可能多地摄取不同颜色的蔬果,并做到天天有水果,顿顿有蔬菜。

(据人民网)

醪糟,老祖宗留下的好食物

醪糟汤圆、醪糟鸡蛋、醪糟银耳羹……这些用醪糟制作的美食总能让人百吃不厌。除了口味香甜醇美,醪糟在营养方面有没有优势呢?

醪糟由熟糯米发酵而来,是我国很多地区的传统特色美食,又名酒酿、酒糟、米酒、甜酒、甜米酒、糯米酒、江米酒、伏汁酒、米醇子等。

我国古代就有“人参补气,米酒养人”的说法。李时珍在《本草纲目》中记载:“米酒可止痛去积,暖胃健脾,多唾温心,常饮可使皮肤润泽有光泽。”中医典籍《神农本草经疏论》记载:“醪糟补脾胃、益肺气之谷。脾胃得利,则中自温;温能养气,气顺则身自多热,脾肺虚寒者宜之。”因此,醪糟被很多人视为老祖宗留下的好食物。

从营养方面分析,醪糟也有很多特长。第一,经过酿制,糯米中的淀粉转化成单糖和低聚糖,有利于人体快

速补充能量,特别适合中老年人、孕产妇、肠胃不好的人以及身体虚弱者。我国许多地方有给坐月子的产妇、大病初愈者食用醪糟美食的风俗。第二,糯米发酵过程中会产生乳酸、乙酸、柠檬酸等有机酸,这些有机酸与其中的葡萄糖等糖类一起赋予了醪糟酸甜可口的特殊风味,发酵过程中产生的醇、酯、酸等芳香物质赋予醪糟独特的芳香。这些物质有助于刺激消化液分泌,增进食欲。第三,糯米中大部分的蛋白质是不溶于水的(比如谷蛋白、醇溶蛋白、清蛋白、球蛋白),经过发酵,有一部分会被分解成游离氨基酸和多肽类,更利于人体吸收。第四,由于微生物的作用,跟糯米相比,醪糟中的维生素B2、维生素B12、烟酸等B族维生素含量有所提升。

醪糟虽好,但严重胃酸过多、胃溃疡、胃出血、肝病者不宜饮用。

(据人民网)

素炒三丁

每周
一菜



一、原料:

香菇、胡萝卜、豌豆、葱、蒜、生抽、蚝油、糖、水淀粉。

二、做法:

1.胡萝卜、香菇焯水沥干水分,切成1cm见方的小丁,豌豆焯烫3分钟捞出沥干,葱、姜切末备用;

2.炒锅烧热后倒入油,待油五成热时放入葱姜末炒香;

3.放入香菇丁炒1分钟,再放入胡萝卜、豌豆丁翻炒2分钟,放入生抽和蚝油、糖翻炒;

4.待汤汁慢慢开始收干时,淋入水淀粉搅匀即可(因为蚝油有咸度,所以可不加盐或少加,根据口味调整)。

(综合)

颜色要深、刚刚开口、气味浓重 摇一摇,挑出好榴莲

榴莲素有“水果之王”的美誉,很多人关心,如何才能挑到又绵软又甜的呢?大家可以试试下面几招。

看颜色。成熟的榴莲皮一般呈黄色,颜色越深,成熟度越高,榴莲越甜;表皮发青的榴莲不要买,那样的果肉还是生的,不好吃。

看大小。一般个头稍大的榴莲比小的更成熟、更好吃。

看外观。成熟的榴莲壳会自动裂开,壳裂开口越大越成熟。但也不要买开得过大,因为开口越大,果肉越容易受到污染,所以最好买刚刚开口,或者开口小的。

摇一摇。拿起榴莲摇一摇,如果感觉里面有晃动,说明果肉与外壳分离,已经成熟了。

捏硬刺。新鲜榴莲的刺既坚硬又扎手,想判断榴莲的成熟度,可以捏一下相邻的两根刺,如果它们很容易就捏动,并且向一起靠拢了,说明这个榴莲的成熟度很好。

闻气味。拿起榴莲闻闻味道,气味越浓重,说明榴莲成熟度越高。

看果肉。成熟的榴莲果肉颜色偏黄,摸起来软绵绵的,这时候的果肉最好吃;如果果肉呈奶白色,摸起来硬

硬的,说明还不成熟。

如果稍有不慎买到了没熟透的榴莲,可以试试这几种办法。没开口的,常温放着就行,隔一两天检查一下。也可和香蕉、苹果等熟了的水果放在一起。开了口的,用保鲜膜包好,放入冰箱冷藏,大概1天至2天就可以吃了。

如果一次买多了吃不完,可把果肉取出来,分块放进保鲜袋扎紧,再放进保鲜盒,密封好后放入冷冻层,可保存一周。也可带着壳,用保鲜膜裹好,放入冷藏层,能保存3天至5天。(据人民网)

喝过多果汁有害健康

相比碳酸饮料和其他含糖饮料,人们常以为果汁更健康。然而,美国一项研究显示,饮用过多果汁同样危害健康,死亡风险不亚于碳酸饮料。

美国埃默里大学研究人员分析先前调查数据得出上述结论。这项调查涉及13440名年满45岁美国人。他们就饮用100%果汁和碳酸饮料等含糖饮料的习惯回答问卷。调查随访6年期间,168人死于冠心病,1000人死于其他原因。

研究显示,计入肥胖等因素后,每天每多摄入355毫升果汁,死亡风险高24%;每天每多摄入355毫升含糖饮料,死亡风险高11%。研究人员对这样的结果并不感到意外,因为100%果汁与含糖饮料的成分“非常相似”。

“100%果汁含有一些维生素和植物营养素,这是大部分含糖饮料所没有的,但这两种饮料的主要

成分都是糖和水。尽管含糖饮料中所含的糖是加工过程中添加,而100%果汁所含糖天然存在,但它们提供给人体的糖是一样的,因此在新陈代谢中引发一样的生物化学反应。”英国《每日邮报》援引研究人员的话报道。

不过,研究人员认为,相比碳酸饮料,适度饮用果汁并非不可。“由于果汁含有维生素和矿物质,适度饮用仍然比碳酸饮料和其他含糖饮料有益身体。”研究人员之一的埃默里大学教授雅娜·韦尔什说。

研究报告刊载于最新一期《美国医学会杂志·网络开放》期刊。

根据美国儿科学会和“美国膳食指南”推荐,1岁到6岁儿童每日饮用果汁不应超过177毫升,年满7岁儿童及成年人每日饮用果汁不应超过236毫升。

(据新华网)