

餐餐吃蔬菜 天天有果奶

日常饮食应该这样安排



饮食很关键,与你我他的营养健康息息相关。营养学专家表示,要想吃得营养、吃出健康,需要“餐餐吃蔬菜,天天有果奶”。

餐餐有蔬菜:一半以上要深色的

专家强调“餐餐有蔬菜”,要保证每天吃 300 克至 500 克的蔬菜,而且深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬菜要占到蔬菜量的一半及以上。因为深色蔬菜含有的叶绿素、叶黄素、番茄红素、花青素,利于机体健康,尤其是深色蔬菜富含 β-胡萝卜素,更是我国居民通过膳食而摄入维生素 A 的主要来源。

孕妇、哺乳期妈妈每天要吃 400 克至 500 克蔬菜,满足叶酸等 B 族维生素需要,也补充维生素 A、钾等。

特别要提醒的是,腌菜、酱菜不属于营养角度的蔬菜,尤其不能代替新鲜蔬菜。

如果餐盘里已经有了芋头、山药、南瓜、百合、藕、菱角、荸荠等蔬菜,因为它们碳水化合物含量高,要特别注意减少主食的量。

营养专家推荐的蔬菜有深绿色蔬菜:菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、西洋菜、莴笋叶、韭菜、

西兰花、茼蒿、萝卜缨、芥菜等;红色、橘红色蔬菜:西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒;紫红色蔬菜:红苋菜、紫甘蓝。

天天有水果:补充维生素和膳食纤维

营养与食品专家强调“天天有水果”,要保证每天吃 200 克至 350 克的水果。这是因为水果里含有丰富的维生素 C、钾、镁和包括纤维素、半纤维素、果胶在内的膳食纤维,人体非常需要它们。

13 月龄至 24 月龄的婴幼儿也要“吃”水果,可以将水果制作成泥,以辅食作补充;而 2 岁以上儿童、少年、青年,要特别提醒少吃加工过的果类零食,比如果脯、水果罐头、含糖饮料等;哺乳期妈妈特别要注意的是,水果吃得少了,会影响母乳中的维生素 C 含量,要格外注意每天吃水果。

特别提醒,果汁等不能代替水果,因为水果打成汁,虽然保留了大部分维生素,但丢失了有益的纤维素、抗氧化的植物多酚;果汁制品更是含糖量高于鲜果数倍,多喝导致糖尿病与肥胖的风险大增。

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚教授指出,糖尿病人也要吃水果,优选

是苹果、柑橘、梨、李子等,少吃荔枝、龙眼、西瓜等。可向医生咨询吃水果的时机、种类、数量、热量计算等,只要热量 GL 值在 10 至 20 之内,每天吃 200 克水果没问题。

营养专家推荐十大水果:枣子、柑橘、猕猴桃、草莓、樱桃、椰子、香蕉、雪梨、桃子、杨梅。当然,可以根据自己所需要的营养素与口味,选择更多水果品种。

胡萝卜素含量较高的:红色或黄色水果,比如早橘、沙棘、刺梨、芒果、柑橘、木瓜;维生素 C 含量较高的水果:枣类、柑橘类、浆果类,比如刺梨、鲜枣、酸枣、沙棘、草莓、橘、柑、橙、猕猴桃;钾含量较高的:鳄梨、枣、香蕉、红果、雪梨、桂圆、荔枝;含糖量较低的水果:草莓、柠檬、杨梅、桃等。

日常有乳品:每天摄入 300 毫升奶

要保证每天有 300 克(毫升)乳品的摄入。这是因为奶里有 15% 的优质蛋白质,而且氨基酸构成接近人体需要,消化吸收率更是达到 90%;奶里还有 45% 的钙、其他的维生素 D、乳糖等,钙磷比适合,很容易被吸收利用。

其实很多人喝奶拉肚子,可以先用酸奶来代替,肠胃会慢慢习惯,再改回喝牛奶就可以了。如果有肥胖、血脂高的担心,可以喝低脂乳或无脂奶。

需要特别提醒的是,含乳饮料不等于牛奶,尤其不能当牛奶喝。含乳饮料是以水为主,额外添加糖,多喝易肥胖;乳蛋白含量多为 1 毫克/公斤,仅为纯乳的 30%,乳摄入量远远不足。

专家推荐牛奶与乳制品互换。如果不喝牛奶,那其他乳制品又该摄入多少才够量?按纯乳的蛋白质折算,纯乳每天摄入 300 克;发酵乳即酸奶每天喝 300 克;调制乳即复原乳每天要喝 375 克;奶粉每天 37.5 克奶粉调开饮用;干奶酪每天要吃 30 克左右。(据《广州日报》)

豆制品家族 个个都不弱



豆腐、豆浆、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑……豆制品家族很庞大,每个成员都有什么优势呢?

豆腐、豆腐干、豆腐丝——补钙小能手。制作豆腐等豆制品过程中,少不了“点豆腐”的工序,有些会用到含钙离子的凝固剂,因此成就了一批补钙小能手。比如,豆腐干的钙含量高达 447 毫克/100 克,豆腐丝 204 毫克/100 克,南豆腐 113 毫克/100 克,北豆腐 105 毫克/100 克。内酯豆腐所用的凝固剂为葡萄糖酸内酯,钙含量较低,仅为 17 毫克/100 克。

豆腐乳、豆豉、纳豆——B 族维生素、矿物质之王。豆瓣酱、豆豉、豆腐乳等豆制品经过发酵后,其中的 B 族维生素含量大幅增加。比如腐乳中的维生素 B2 含量比豆腐高出 6 倍至 7 倍。此外,经过发酵,这些豆制品中的可溶性矿物质含量增量也很显著。豆腐乳、豆豉等含盐量较高,只能少量佐餐食用。

豆渣、毛豆、大豆——膳食纤维高手。有些人喜爱吃酱黄豆、煮毛豆,还将打了豆浆后的豆渣二次利用。这样的食用方法,虽然钙摄入量较低,但膳食纤维摄入量却远高于其他豆制品。比如,毛豆的膳食纤维含量高达 4.0%,比菠菜、苋菜等高纤维蔬菜还多。

腐竹、油豆皮——高蛋白、高脂肪。腐竹和油豆皮在制作过程中,需要将豆浆加热,使其表面水分不断蒸发,大豆蛋白质在豆浆表面会交联成薄膜,将其中的脂肪、糖类等成分包裹起来。这样的加工工艺决定了它们的蛋白质、脂肪含量较高,但钙含量不占优势。

此外,其他豆制品也有特长,比如豆浆能量低,饱腹感强;豆芽维生素 C 丰富,矿物质利用率高……因此,大家可以轮换着吃。每天最好能吃 25 克左右大豆,相当于 140 克南豆腐、365 克豆浆、55 克豆腐干、175 克内酯豆腐、40 克豆腐丝、72.5 克北豆腐。(据人民网)

常喝茶的人不易骨折

茶是世界著名的三大饮料之一。我国是茶叶之乡,茶叶作为我国的特有饮料已有几千年的历史。历代本草类医书在提及茶叶时均说它有止渴、清神、利尿、止咳、祛痰、明目、益思、除烦去腻、驱困轻身、消炎解毒等功效。

中国医学科学院的科学家日前在《营养研究》上发表的研究报告显示,经常喝茶可增强骨密度、防止骨折。这是第一项评估茶与骨质疏松关系的研究。

此项研究涉及 13.9 万人,其中 4 项是剖面研究,3 项是饮茶与骨密度之间的关联性研究。结果显示,常喝茶可以明显增加骨密度,经常饮茶的人骨折风险可降低 23%。

茶叶中包含的各种元素能增强成骨细胞的活性、抑制破骨细胞的产生、改善骨胶原的合成、刺激干细胞向成骨细胞的分化等。研究人员下一步将会进行临床研究,来验证喝茶与骨质疏松性骨折的深入关联。(据人民网)

梨球烩鸡翅

每周
一菜



一、原料:

鸡翅 200 克、梨 1 个、姜 3 克、盐 3 克、料酒 3 毫升、生抽 3 毫升、白糖 3 毫升、老抽适

量、色拉油适量

二、做法:

1.准备材料,并将鸡翅洗净沥干,剁成小块;

2.梨去皮后用挖球器挖成小球(没有挖球器,切块也可以);

3.油锅姜片爆香,入鸡翅翻炒至表面微黄,调入料酒、生抽、老抽、盐和糖煮开,转小火,加盖煮 15 分钟左右;

4.鸡翅软烂后,倒入梨球(梨球在快出锅时再加入,这样可以保持梨的清甜脆爽,吃起来别有一番滋味);

5.大火收汁后即可出锅。

(据《齐鲁晚报》)