

老腹泻、心情差、有口臭……

这五种情况喝些酸奶

酸奶口感酸甜,营养丰富,是老少皆宜的健康饮品。常喝酸奶对健康起到一定的促进作用,尤其遇到以下几种情况时,特别适合喝酸奶。

消化不良时。和普通牛奶相比,酸奶中的蛋白质更易吸收,发酵后产生的乳酸还能抑制有害微生物的繁殖,促进胃肠蠕动和消化液的分泌,提高多种矿物质的吸收率,特别适合消化不良时饮用。需要提醒的是,吃撑了不建议喝酸奶助消化,因为酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,吃撑时喝反而加重饱的感觉,不利于消化。

腹泻时。腹泻时最好不要喝牛奶,因为牛奶中含有乳糖,消化乳糖靠小肠黏膜刷状缘上的细胞所分泌的乳糖酶。肠道发炎时,这层细胞受到破坏,身体暂时无法分泌乳糖酶。乳糖不能分

解,就会刺激肠道,加重脱水、腹泻等症状,并在大肠中引起胀气。酸奶则不在限制之列,因为其中的乳糖已经被乳酸菌利用,同时乳酸菌还可以提供乳糖酶。此外,酸奶中含活乳酸菌和乳酸,对腹泻的恢复有好处,但不要空腹喝,以免加重不适。

心情不好时。研究表明,肠道健康也会影响情绪,常喝酸奶也会减少与情绪和疼痛感有关的大脑区域活动。此外,酸奶富含钙,并且有利于人体吸收。体内缺钙的人,神经系统处于过度兴奋的状态。小孩子缺钙会哭闹不停,成年人缺钙容易出现急躁情绪,有点神经质。缺钙还会加剧失眠,而睡眠不好时心情往往较差。因此,心情不好时可以喝点酸奶。

有口臭时。研究显示,有口

臭的人,每天喝无糖酸奶,连喝6周,症状就会得到改善。这主要是酸奶中的益生菌在肠道发挥作用,酸奶中的维生素D也有杀灭胃肠内导致口臭细菌的作用。值得注意的是,含糖酸奶的杀菌效果会大大下降。因此,挑选酸奶时要仔细看营养标签,尽量选择碳水化合物低的产品。

服用某些药品时。服抗生素会引起肠道菌群紊乱,降低免疫力。经常饮用酸奶有助调整菌群平衡,保护人体抵抗力,停药后,继续饮用酸奶一段时间,可以减轻抗生素的副作用;酸奶含有脂肪、糖和蛋白质等成分,对营养素具有保护和促进吸收的作用,服用维生素、矿物质等营养药品可以用酸奶送服。但含有重金属和碱性物质的药品不适合用酸奶送服。(据人民网)

两杯牛奶、半斤水果、一勺芝麻酱……

饮食补钙,记住这七个数



数据显示,国人平均每天钙的摄入量为364.3毫克,低于推荐摄入量的一半(成人钙的推荐摄入量为800毫克~1000毫克)。饮食补钙是最好的方式,具体如何做?记住下面7个数能帮你轻松达到补钙目的。

两杯牛奶。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每天饮奶300克或相当量的奶制品。奶类是膳食钙的重要来源,含量高且易于人体吸收。一般来说,300克牛奶或酸奶能提供300毫克~360毫克钙。按照不同的加工方式,常见的奶制品有纯奶、酸奶、奶酪等;按照奶源则有牛奶、羊奶、马奶以及骆驼奶等,其中牛奶更容易获得,性价比也最高。每天早餐准备一杯(200克~250克)纯奶,午餐后或者加餐时喝一小杯(100克~125克)酸奶,即可达到需求。

半斤绿叶蔬菜。蔬菜尤其是绿叶蔬菜也是补钙性价比很高的食物。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天摄入300克~500克蔬菜,深绿色蔬菜最好占一半以上。很多绿叶蔬菜钙含量约100毫克/100克,与牛奶的钙含量相当,甚至有的绿叶蔬菜钙含量更高,比如芥菜、油菜苔钙含量分别为265毫克/100克、205毫克/100克,即便它们含有一些草酸,相对牛奶的钙吸收率仍大于1。每天半斤绿叶蔬菜,平均可以获得250毫克钙。除了高钙,绿叶蔬菜还富含多种有助钙吸收的营养素,比如镁、钾、维生素K等。另外,从热量供应看,绿叶蔬菜也是补钙的最佳来源。当然,浅色蔬菜也可以供应一部分钙。

一两豆制品。大豆不仅含有丰富的优质蛋白,是素食人群肉类的替代品,而且豆腐丝、北豆腐等豆制品钙含量比较高,每天吃一两北豆腐或者一两豆腐丝,就可以补充80毫克~100毫克钙。其他豆制品如豆腐干、素鸡等也可以提供不少钙。

一勺芝麻酱。油煮蔬菜或者水焯蔬菜,加上一勺芝麻酱(10克)当调味品,不仅提鲜增香,还能补充100毫克以上的钙。需要提醒,芝麻酱热量比较高,不宜多吃。

半斤水果。零食尽量选水果、果干等天然食物,水果虽然钙含量没有绿叶蔬菜和牛奶那么高,但能够供应大量的钾元素,可以帮助维持膳食中矿物质的平衡,从而减少钙的排泄量,帮身体“节约”很多钙。

一小把坚果。开心果、杏仁、榛子等坚果钙含量较高,比如炒熟的榛子钙含量高达815毫克/100克,其他坚果也多数在100毫克/100克上下,是非常好的补钙零食。每天吃一小把(可食部分25克~30克),即可获得30毫克~50毫克钙。坚果脂肪含量和热量都比较高,每天一小把即可。

12种不同的食物。除了以上几种食物,还应该保证平均每天不重复的食物种类达到12种以上,每周尽量达到25种以上,以达到营养平衡。

总结下来,牛奶和酸奶能提供300毫克~360毫克钙,深绿色蔬菜和浅色蔬菜能提供约300毫克钙,豆制品提供80毫克~100毫克,芝麻酱提供100毫克,坚果提供30毫克~50毫克,水果等其他食物多少也能补充一些,这样通过饮食就完全可以达到钙的推荐摄入量了。(据人民网)

每周小菜

蚝油双菇



一、原料:

香菇、口蘑、蚝油、面筋、香葱、生抽、白砂糖

二、做法:

1.香菇和口蘑分别洗净去蒂,每个蘑菇剖成4块;
2.油面筋剖开两半,香葱切碎备用;

3.锅中放入适量油爆香葱碎;

4.放入口蘑块和香菇块翻炒均匀,待双菇稍稍变软后调入生抽、蚝油翻炒均匀;

5.加入面筋和高汤,待汤汁稍微收干,调入白砂糖翻炒均匀后装盘即可。

(据《齐鲁晚报》)

蒸米饭常犯的三个错误

蒸米饭听上去简单,其实也有不少讲究,以下是蒸米饭时常犯的一些错,看看你犯过几个?

米淘很多遍。很多人淘米时一淘就是四五遍,连搓带洗,恨不得给大米去层皮。这种做法十分不可取,容易造成水溶性营养素流失。淘米过程中不需要流水冲洗,在盆里用手搅动着清洗1遍~2遍,除去较为明显的灰尘,再用手轻轻搓洗一遍即可。另外,免淘米在加工时就去除了沙石和尘土,可以直接下锅。

不注意加水量。不少人蒸米

饭时不注意加水量,导致做出来的米饭要么太软、要么太硬,为了避免这种情况,正确测算加水量很重要。若蒸白米饭,米和水的比例是1:1.2~1:1.4,一般水高出米2厘米~4厘米比较合适。如果是大米里加紫米、高粱或者小米等粗粮,则要适当多加水,因为粗粮很“吃水”。

蒸好马上揭锅。一般情况下,当电饭煲“跳闸”,就说明米饭已经熟了,但如果这时候打开盖子盛饭,会发现表层的米饭很稀,而锅底则紧紧粘着一层锅巴。这层锅巴不仅无法盛

出来,也很难清洗。正确的做法是,当加热开关跳至保温开关之后,不要马上拔插头,让它处于保温状态5分钟,拔完插头后让米饭继续焖5分钟,这样蒸的米饭吃起来口感更好,而且还不容易粘锅。

最后,教大家一个让米饭更好吃的小妙招,在盖上锅盖前,在米饭里淋些植物油(橄榄油、大豆油都可以),滴点醋。油可使做熟的米饭油润透亮,颗粒分明;醋不但能保护维生素,还可让蒸出的米饭松软清香。(据人民网)