

这些“好色”食物营养翻倍

花青素:抗氧化明星

代表:桑葚、紫薯、蓝莓、葡萄、黑枸杞、紫甘蓝、黑加仑等。

颁奖词:红到发紫的最强抗氧化剂家族,嫉自由基如仇,抗癌抗氧化。

大多数黑色的食物中都有花青素存在,而且她还很会隐藏自己,就像一条变色龙——在酸性环境中显红色,中性时显紫色,碱性时显蓝色。因此,在凉拌或下锅烹炒紫甘蓝时,可添加少量酸性的白醋,可保持其艳丽的紫红色,提高菜肴感官质量。此外,花青素属于水溶性的,洗桑葚、葡萄、黑加仑时,不要使劲搓洗和浸泡太长时间。

一般来说,5月是吃桑葚最应季的时候,吃鲜果最好,吃不完的做点桑葚酱保存着涂抹到面包或者馒头上吃。

其他水果中的花青素也一样,如果吃不到鲜果,还可以买些低糖的果干吃。

紫薯基本一年四季都有,蒸着吃、煮粥吃或者压泥做甜点又或者和到面里都不错,看着有食欲,吃起来也美味。

叶绿素:有你最镁

代表:一切绿色蔬菜,甚至绿藻。

颁奖词:天生含镁,抗炎和帮助伤口愈合。有光有它,才会有碳水化合物。

碳水化合物是我们每个人身体必需的一种物质,但碳水化合物和叶绿素有很大关系。镁是人

体所需的一种矿物质,而叶绿素中含有镁,吃绿色蔬菜是获得镁的良好途径之一。然而,叶绿素很不稳定,酸会夺取其中的镁,造成绿色消减;碱会破坏其中的含氮杂环,变成黄色。温度也不放过她,以苦瓜中的叶绿素为例,温度超过70℃,就会分解。总之,叶绿素是相对比较脆弱的一种营养物质。

因此,对于绿色的蔬菜,能生吃的尽量生吃,如果需要烹饪,尽量用中低温度,时间要短,如焯热水、急火快炒等。而且,焯水后尽快用冷水降一下温度。这样再烹调,才能保持原料质地脆嫩,色泽鲜艳翠绿。加醋的时机也要把握好,最好在上桌前再加,否则也会影响菜色。

叶黄素:明目天后

代表:菠菜、胡萝卜、枸杞、猕猴桃、甘蓝、蛋黄、南瓜、芒果、橙子。

颁奖词:黄对黄,视网膜黄斑很需要她,眼睛的好朋友。

叶黄素不能够自己在体内合成,必须从食物中获取,而且叶黄素并不一定存在于黄色的食物中,一些橙色和红色的食物中也含有,甚至在绿色的蔬菜中也含有,只是被叶绿素所覆盖。黄斑是视觉最敏锐的区域,也是叶黄素高浓度聚集地,因此补充叶黄素对视网膜黄斑病变有一定的改善作用。对光不稳定,温度升高,加热时间延长,降解加快。中性、碱性条件下相对稳定。

叶黄素也比较脆弱,怕热,所以生吃水果自不必说,甘蓝能生

吃也尽量生吃。不过,菠菜、胡萝卜、南瓜等,还是熟着吃比较好,尤其是菠菜,一定要焯水把其中的草酸去掉,以免影响人体对其他矿物质的吸收。

茄红素:抗衰网红

代表:番茄、南瓜、木瓜、芒果、红莓、柑橘及萝卜、胡萝卜等的根部。

颁奖词:番茄红素属抗氧化明星,可抗癌(前列腺癌、宫颈癌、乳腺癌等)。

番茄红素属于类胡萝卜素,是目前自然界中已知的最强抗氧化剂之一,其清除自由基的功效甚至比广为人知的维生素E还要强100倍。而且,就拿番茄来说,颜色越红,抗氧化的番茄红素含量越高,在挑选番茄的时候,尽量买颜色为深红色的、饱满的。

天然存在的番茄红素都是全反式,通过高温蒸煮等加工可使番茄红素由反式构型向顺式构型转变,更容易被人体吸收。因此,番茄做熟了吃吸收最好,比如番茄炒蛋。番茄红素对酸不稳定,烹饪时注意少放些酸性的醋等。要想吃到番茄红素,番茄酱中的含量比番茄中更高,可以买点番茄酱(非番茄沙司)吃。

温馨提示:虽然这些“好色”的营养物质都对人体有益,但是不能把人体所需营养只寄托在某一种营养物质上,各种颜色的食物都要吃,各类食物也要吃,保证蔬菜与水果的摄入量,总之,均衡的营养才是饮食的王道。

(据《健康时报》)

脂肪热量超标 营养大打折扣

果蔬脆片可能含油不少



香蕉片、秋葵片、香菇片、苹果片……如今,原料多样、色彩鲜艳的果蔬脆片备受追捧。很多人认为这些果蔬脆片浓缩了果蔬的营养,是健康零食。然而,事实真是这样吗?

在超市里转一圈,你会发现,绝大多数果蔬脆片的配料表可以用这个格式来概括:植物油+蔬菜或水果+糖(麦芽糖浆、麦芽糊精)+盐。而且,其中的植物油大都排在配料表的第一位。阅读营养成分表可发现,这类产品的脂肪含量一般为27%~40%,跟薯片不相上下,这也是果蔬脆片“香且脆”的秘诀所在。

其实,大部分果蔬本身的脂肪含量很低。比如苹果本身的脂肪含量仅有0.2%左右,但做成苹果脆片后,脂肪含量却高达34%,翻了170倍。中国营养学会建议,烹调油的摄入量每人每天为25克~30克。然而,吃100克苹果脆片,不知不觉就会吃进去34克油,超过了相关推荐摄入量。还值得注意的是,果蔬脆片在油炸过程中,脂肪会过度氧化,还可能产生反式脂肪酸和致癌物,对健康不利。

果蔬脆片不仅油含量高,为了改善口感,糖和盐含量也不少。蔬菜几乎没有糖,所以市售很多蔬菜脆片中还会添加包括麦芽糖浆、麦芽糊精在内的很多精制糖,让以“无糖”为优势的蔬菜营养大打折扣。

不过,并非所有果蔬脆片都含有大量油,比如“非油炸”的相关产品脂肪含量就相对较低。它们是以果蔬为原料,经过适度的切片(条、块)后,采用非油炸脱水工艺制成的果蔬干制品。按照相关标准,这种果蔬脆片的脂肪含量不能超过5%。从营养来看,非油炸果蔬脆片的营养更接近原料,如果是真空冷冻干燥工艺制得的产品,营养保留更好,但吃起来就没有那么“香而酥”了。并且,这类产品只要开包就会很快吸潮,逐渐失去脆感。

另外,需要说明的是,在果蔬脆片的相关标准中,薯类可以作为一种“蔬菜”原料来使用,然而从营养角度来看,薯类和蔬菜是两类食物。最大的区别是,薯类淀粉含量较高,可以代替部分主食,而不能当作蔬菜。所以,大家如果吃了薯类占比较高的“果蔬脆片”,不仅要注意油的控制,还要适当减少主食摄入。

(据《生命时报》)

铁棍山药胡萝卜金针菇排骨汤



一、原料:

铁棍山药 100克、金针菇 50克、胡萝卜 50克、甜玉米 50克、排骨 150克、生姜适量。

二、做法:

1.铁棍山药削皮、洗净、斜

切长块,入凉水浸泡以防氧化变黑;

2.金针菇削去小段根部,撕开、洗净,可切小段;

3.胡萝卜、玉米洗净,切块;

4.排骨斩块,洗净焯水;

5.瓦煲内加水 1500 毫升,将所有材料加入,武火煲 15 分钟后改文火煲 45 分钟即可。若是小孩喝,特别是 1 岁以内,可以不放盐。

(据《广州日报》)