

骨髓里到底有没有营养?

专家为你揭开它的真面目



骨髓里到底有没有营养?

对于骨髓来说,其中 80%~90% 的营养物质是脂肪物质,含有大量的饱和脂肪酸和胆固醇物质,正因为如此,你吃起来的时候才会感觉那么“香”。

除了脂肪以外,其余的营养物质含量较少,可以说动物骨髓本身就是一种“营养价值较低的食物”。

吃骨头并不补钙,骨髓也并不补脑。江湖传言“喝骨头汤会补钙”,其实并不靠谱,骨头汤中的钙是以磷酸盐形式存在,不宜溶解,相比于钙,喝进去最多的其实是脂肪。

还有人说吃骨髓可以补脑,并无科学依据,饱和脂肪酸还没有这个功能,“吃啥补啥”也并不靠谱,请科学看待。

想要补钙,请每天坚持喝奶(300 克奶制品),保证每日蔬菜的摄入量,每天一斤,深绿色蔬菜占一半,多吃粗杂粮和豆制品,适量补充坚果。

骨髓,一种吃起来非常香的食物,很多人钟爱于它。但是,美味的背后更多携带的是脂肪和胆固醇,食用过多会对身体带来风险,所以,尝尝可

以,请别“贪杯”。

骨髓中含有较多的饱和脂肪酸物质,经常食用很容易增加肥胖、高血脂、心脑血管疾病等的患病概率。

骨髓美味,对于正常人来说,少吃无妨,尝尝味道即可,但是对于肥胖人群、“三高”人群和中老年人来说,请谨慎食用,避免给身体带来威胁。

这样享用才健康

一、骨髓美味,但需适量。美食虽好,仍需限量,建议食用畜禽肉不超过一斤,《中国居民膳食指南》中建议我们每日食用畜禽肉 280 克至 525 克,对于美食,规避健康风险,限量才是关键。

二、骨髓可以吃,但请偏向瘦肉,少吃肥肉。肥肉当中含有较多的饱和脂肪酸,虽然它很香,但是建议要少吃,偏向瘦肉,和脂肪相比,建议还是要适量摄入优质蛋白质。

三、烹制骨头,请少盐、少油。无论是吃骨髓还是喝骨头汤,在烹调过程中请少盐、少油,骨头中本身高脂,很多人为了使其入味会额外添加大量的食盐,这样无疑会“雪上加霜”,

无论是大骨头还是羊蝎子,都是大家钟爱的美食。

针对这类美食,其中有一块比较特殊的部位,滑腻醇香、味道独特,它就是“骨髓”。

吸入晶莹香滑的骨髓,享受美味,可以说是一件非常惬意的事情。

看到这,口水是不是已经忍不住了?但是,最近有人在网上说骨髓其实没什么营养,并且还是藏脂肪和胆固醇的“大户”!

那么,事实真的是这样的吗?美味的骨髓难道真的只有脂肪?今天我们就揭开它的真面目!

久而久之会增加高血压、胃癌的患病风险。

四、拒绝单独享用骨肉,请配以其他食物共食。吃骨头的时候,请配以蔬菜(最好是绿色蔬菜)、豆类食品、菌菇类等食材共同食用,多样食物搭配,营养均衡摄入,减少肉类摄入,规避健康风险。

如何挑选肉骨头

拿起来先闻闻。用鼻子闻闻有没有怪味道,新鲜的肉骨头是没有任何臭味的,只有一点肉味。

看色泽。骨头如果有点发白,没有血色,就是不新鲜的。

手触摸。摸上去是不是粘手的?如果是粘手的也是不新鲜的。

拿手指按压骨头。好的骨头如果用力按压,骨头上的肉能迅速地恢复原状,如果瘫软下去则肉质比较不好;再用手摸下骨头表面,应该表面有点干或略显湿润而且不粘手。如果粘手则不是新鲜的。

选“棒骨”要两头大,中间小的那种,不要两边扁扁的,那样的没骨髓。

(据《农民日报》)

米饭加辅物 营养更全面



对大部分中国人来说,无论酒菜多么丰盛,米饭永远是餐桌上不可或缺的主食。中国注册营养师于仁文推荐大家,每次煮米饭时加一物,能让单调的米饭更有营养。

糙米。日常饮食中我们常吃的大多为深度加工后的精白大米,其中的矿物质、B 族维生素和膳食纤维流失不少。比起精白米,糙米的颜色偏黄,正是因为这一层微黄的谷皮、胚芽,糙米也就富含了多种维生素、矿物质和膳食纤维。煮米饭时多加一小把糙米,能够帮助消化,减少糖分转化,对控制血糖有益。

紫米、黑米。紫米富含赖氨酸、色氨酸、维生素 B1 等多种营养物质,以及铁、锌、钙等人体所需矿物质元素。煮白米饭时加入紫米,味香且糯,对于预防便秘、高血压和高血脂等有帮助。黑米含锰、锌、铜等无机盐以及叶绿素、花青素等营养成分,煮饭时加入可健脾养胃,适合病后调理。

燕麦。燕麦富含膳食纤维和多种维生素,且氨基酸构成相对合理。燕麦中多不饱和脂肪酸含量丰富,有助降低人体血液中的胆固醇含量,预防血栓的形成。煮饭时用燕麦代替一部分大米,煮出的饭更黏更软糯,对中老年人来说,不仅有助于肠道蠕动,也能更好控制血脂,保护血管健康。

红小豆。红小豆中含有丰富的钾元素,是典型的高钾低钠食物。中医认为,红小豆能利湿利尿、消除水肿。煮饭时加入可控制血糖。不过,对于慢性肾病、尿毒症、高钾血症等患者不适用。

芸豆。红芸豆是一种难得的高钾、高镁、低钠食品,放入米饭中食用,对于有“三高”、动脉硬化等的心脏病人来说有很好的保健效果。此外,红芸豆富含花色苷,有抗氧化功效。要提醒大家的是,芸豆必须要高温煮烂才可食用,否则无法消除芸豆中的凝集素,容易引起食物中毒。

绿豆。绿豆清热祛暑,夏天煮饭时加入可促进消化,也适合暑热严重和容易上火的人群。绿豆的蛋白质含量高于谷类,而且其蛋白质对于清除体内重金属有效,可增强机体免疫力。

红薯。红薯中含有大量的胡萝卜素和膳食纤维,刺激肠道蠕动,帮助排便。如果长期有便秘困扰的人,可以试试煮米饭时加红薯,有助于提高身体新陈代谢的效率。但对于胃溃疡、胃酸过多、血糖高的人,红薯不宜一次吃得过多、过烫。

于仁文建议,多数杂粮不易煮烂,要提前浸泡,还要焖、煮很长时间。所以,煮米饭尽量使用电压力锅进行焖煮,减少营养流失,口感也会更加软烂。

(据《生命时报》)

黄瓜拌海蜇丝

每周小菜



一、原料:
海蜇 100 克,黄瓜 1 根,大葱一段,生

姜、香菜、香醋、香油、盐适量。

二、做法:

- 1.海蜇皮提前用清水浸泡,反复清洗干净,去除盐味和腥味;
- 2.将海蜇切成丝,用热水轻轻烫过后过凉水;
- 3.黄瓜、大葱、姜洗净,切成细丝;
- 4.将黄瓜丝、葱丝、姜丝、香菜放在碗里,加入香醋、香油、盐等调料拌匀腌 5 分钟;
- 5.将海蜇丝放入,拌好装盘即可。

(据《生命时报》)

声明

●兹有信阳市浉河区盛源劳保用品商店
营业执照正、副本(证号:411502600096135),
税务登记证正、副本(证号:
413001630720101), 税控盘(盘号:
499910263446),因不慎丢失,特声明作废。