

热量高要限量 吃多了减主食

果干,别买糖腌油炸的

猕猴桃干、芒果干、无花果干……市面上果干的种类越来越多,它们的营养价值咋样?到底应该怎么选?果干是水果经过脱水制成的。东南大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授王少康介绍,目前市面上常见的果干大致分为以下3种:

果脯蜜饯类,用手拿时有黏黏的触感,吃起来酸酸甜甜的。它们以水果为原料,经过长时间的糖腌制得,成品中含糖量很高。果脯与蜜饯的差别在于:果脯中只含糖,蜜饯中还含有一部分盐。在果脯和蜜饯的加工中,需要进行长时间的熬制,鲜水果所含的维生素C基本上被完全破坏,不能为人体提供维生素。然而,矿物质和纤维素不怕热,它们基本上被完整保存下来。总的来说,果脯和蜜饯是一类高糖分、高热量、低维生素的食品。

油炸脆片类,吃起来脆脆的,但用手接触过的地方有一层薄薄的油脂。这类果干是通过油炸方式将水果内部水分去除得到的,使得脂肪

含量大大上升。比如苹果本身的脂肪含量仅0.2%左右,但做成苹果脆片后,脂肪含量高达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。更值得注意的是,水果脆片在油炸过程中,不但维生素C等营养素被破坏,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。

无添加类,完全不加糖、不加盐、不加油,没有添加剂,是水果干燥浓缩之后的天然状态。这些无添加的果干根据加工方式又分为晒干、烘干和真空冷冻干燥等。在加工过程中,虽然有一些比较娇气的维生素会流失,但膳食纤维、矿物质和绝大多数的抗氧化物质得到了保留,并且由于水分的减少,很多营养素的浓度反而大大提升。例如每百克葡萄膳食纤维和钾、镁、磷含量分别为0.4克和104毫克、8毫克、13

毫克;而每百克葡萄干膳食纤维和钾、镁、磷含量分别为1.6克和995毫克、45毫克、90毫克。相对于晒干和烘干,真空冷冻干燥更有助于保存其中的维生素和抗氧化物质。

王少康建议大家,果干应该挑选未经糖腌和油炸的,其配料表很简单,往往只有水果,没有其他配料。需要提醒的是,果干毕竟热量很高,所以要严格限量。有时一个苹果很难吃下去,但做成苹果干,可能吃十块八块不在话下,这其中的糖分要远比一个苹果高。因此挑选了低糖低脂肪的果干后,也要注意食用方式:一天一两次,个头小的(如葡萄干)一次一小把;个头大的(如芒果干、苹果干)一次一两片,如果表面有较多糖霜,可以先用清水冲一下或擦拭一下再吃;吃了果干要减少主食摄入量,多吃一口果干,就要少吃一口米饭;另外果干无法替代新鲜水果,每天仍要吃半斤左右的水果。

(据《生命时报》)

食品开封后,还能放多久?

植物油能放两三个月 饮料类一天内要喝完

你是否有过类似的经历:大桶油包装上的保质期写着18个月,用了不到1年就闻到了哈喇味;一袋米保质期写着12个月,开封后还没半年就发霉甚至长虫了;明明有3个月保质期的果汁喝不完放两天就坏掉了……食品开封后,为啥提前变质了呢?

食品保质期是指食品在标明的贮存条件下保持品质的期限,一旦开封后,食品的贮存环境发生了改变,不再是原本用于评估保质期的密封体系,因此其保质期也不再是包装上原来的保质期,会相应缩短。因为影响食品品质的内部因素有微生物增殖、酶反应、物理变化、化学变化,外部因素有温度、湿度、氧气、光照等。食品开封后,其外部因素发生改变,从而影响到内部因素,往往就会加速食品的变质。

不同种类的食品,其保质期、贮存条件、开封后的处理方法都不一样。在购买食品时,除了关注食品的生产日期和保质期,大家也要看一下贮存条件,如请置于阴凉干燥处、-18℃以下保存等。

调味品类。经过加工的调味品在未开封的状态下保质期为1年~2年,但开封后放在室温较高的厨房,甚至常在煤气灶旁边,其环境温度较高,容易变质。因此植物油、酱油、醋开封后只能放2个月~3个月,而花生酱、沙拉酱、番茄酱等酱类开封后只能放1个月~3个月。建议将不常用到的调味品放在冰箱,有助延长保质期。

米类。家庭装的米类都是一大袋的,未开封的保质期一般可达1年~2年,开封后如果保存得好,存放1年也无大碍;如果储存不当,大米容易霉变,产生对健康有害的黄曲霉毒素,并滋生米虫。因此在存放大包装的大米时可以去掉外包装袋,放进可以密封的缸、桶等容器,置于阴凉、干燥的环境下。

粉类。面粉、蛋糕粉等开封后极易吸湿结块,发生霉变,其保质期和开封后的储存方法跟大米相似。不过建议平时用得少的食品不要一次性购买太多,小包装即可。与粮食粉类不同,由于奶粉的含糖量较高,颗粒细腻,开封后更容易回潮变质,因此应尽量在1个月内吃完。奶粉和乳品也不同,开封后不要放进冰箱,否则容易吸湿结块。奶粉取完应及时密封,在避光、干燥、阴凉处储存。

坚果类。未开封的坚果产品保质期一般为8个月~12个月,但由于坚果类脂肪含量较高,开封后如果储存不当,容易受潮氧化产生哈喇味甚至有毒物质。因此买回家的坚果短时间吃不完,要及时盖紧罐子或密封袋子,以减少坚果与空气、水分的接触。

饮料类。不同类型饮料有所区别,如可乐、雪碧等碳酸饮料喝不完封死盖子,放进冰箱可以存3天~5天;对于果蔬饮料,酸性较大的山楂汁、柑橘汁等,微生物不容易繁殖,因此开封后放冰箱2天~3天也无大碍,不过营养价值有所降低;而酸度较低的桃汁、梨汁等开封后保质期就会相对短一些。因此,为保证营养和安全,饮料类开封后建议在24小时内喝完。(据人民网)

萝卜红烧肉

每周一菜



一、原料:

带皮五花肉 200克-300克,香料(花椒、八角、小茴香、桂皮)少量,香葱2根,生姜少许,生抽、白砂糖、白酒、芝麻油、花生油、食盐适量。

二、做法:

- 1.将猪五花肉洗净切块状,先焯水再过冷水,加生抽、白砂糖、芝麻油腌30分钟;
- 2.向锅内加适量花生油与生姜烧热,将五花肉连同上述腌汁一起倒进去翻炒,再加入香葱、香料、白酒翻炒片刻;
- 3.加入适量的清水,大火煮开后转小火炖煮20分钟;
- 4.白萝卜洗净切块放入锅中,煮至白萝卜及猪肉烂熟,转大火收汁,加入少许食盐调味。

(据《中国中医药报》)

看颜色 闻气味 尝花香

这样分辨硫磺熏过的花茶

有市民表示,现在市面上有的玫瑰花茶是用硫磺熏制的,真是这样吗?应该怎么辨别?

原国家茶叶质检中心教授级高级工程师沈红说,玫瑰鲜艳的颜色来自花青素,但这种天然色素很不稳定,在阳光、氧气和高温的条件下容易被降解。玫瑰花茶是将鲜玫瑰通过高温烘焙脱水制成,在加工过程中,部分花青素会降解变色。发暗发紫的花茶,卖相不好。因此一些不

良商家采用硫磺熏制玫瑰花茶,使花色更加鲜艳。硫磺还能破坏花表层的蜡质,使其更易脱水干燥,缩短脱水时间,节省加工成本。然而,用硫磺熏过的花茶不仅营养有一定损失,还可能带来健康危害。

建议大家选购时要注意以下几点:一是看,没用硫磺熏制的玫瑰花茶花瓣紫红色、花托呈绿色;如果花茶的颜色过于鲜艳,甚至艳丽得不正常,很可能是被硫磺熏制过的。二

是闻,被硫磺熏制过的花茶可能有一股较刺鼻的酸味。三是尝,没用硫磺熏制的玫瑰花茶泡水时有玫瑰花香,且花香较浓,泡在水中花瓣会散开,耐冲泡;被硫磺熏制过的花茶泡水时花香很淡,通常都有一股酸味。泡在水中花瓣不易散开,并且不耐冲泡。

需要说明的是,含硫量低的花茶,可能很难判断,所以消费者最好选择诚信度高企业的产品。

(据人民网)