

腌蒜 还能杀菌吗



大蒜有杀菌作用,所以许多人吃大蒜来抵抗病毒。那么,腌蒜、糖蒜也有杀菌作用吗?每到冬季,北方就有腌蒜的习惯,有的是放糖和醋做糖蒜,有的是用醋做腊八蒜。

经过腌制的大蒜还有杀菌等健康作用吗?市中心医院营养科主任王朝霞表示,大蒜是一种强力的杀菌物质。同时,大蒜还具有抑制多种肿瘤细胞的作用,特别是可帮助抑制胃部肿瘤细胞。大蒜还可以提高免疫力。所以,有些人外出吃饭时,或吃剩饭剩菜时,就会吃几瓣大蒜。大蒜中起到杀菌作用的就是它的植物化学物质,一种含硫化物,就是我们平时所说的大蒜素。大蒜素对酸稳定,不耐热、不耐碱,大蒜加热后依然有相应的保健作用,也就是说加热后其中的植物化学物质依然有保存,何况我们腌制的糖蒜中有酸度,在一定程度上是可以保护大蒜素的。

平时吃大蒜要注意一次不能吃得太多,每天3瓣到4瓣就可以。有胃炎、十二指肠溃疡、便秘、心脏病以及眼膜炎、结膜炎的患者要慎吃。不能空腹吃大蒜。食用大蒜时,最好将大蒜捣碎后放置10分钟到15分钟,可以最大限度地生成并利用其中的大蒜素。

(记者 朱娜 实习生 王敏)

冬天晚餐 喝疙瘩汤养胃



疙瘩汤是北方人喜爱的一种面食,做法简单,配料多样,营养全面,既是汤菜又是主食,非常适合冬天吃。

疙瘩汤的主角是细腻爽滑的面疙瘩,在制作时不用加碱,面粉中的多种营养素可以很好地保存。吃疙瘩汤时,连汤带菜一起食用,也能避免营养素的流失。此外,疙瘩汤比馒头、面条更容易消化,易被人体吸收,有健胃之功效,而且热量适宜,格外适合晚餐食用。

疙瘩汤的原料丰富,但西红柿、其他蔬菜和鸡蛋是必不可少的一样。先用葱花肉丁爆锅,再放入切碎的香菇或木耳煸炒出香味,加水,水烧沸后甩入面疙瘩,放入蛋花和蔬菜,调味即可。这种疙瘩汤集肉、蛋、蔬菜、面食于一身,含有丰富的动物蛋白、植物蛋白、维生素和碳水化合物,特别适合脑力工作者和儿童。若能再加入些虾皮或是用骨头汤取代清水,则会增加钙质摄入,也更鲜美可口。

如果不愿意吃荤的,也可喝碗素疙瘩汤,配上西红柿、黄瓜、木耳、鸡蛋等,清爽宜人,解乏又养胃。(孙明)

营养食苑

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 通讯员 卢俊喆

近期,网上流行一种“冬季不宜多吃黄豆制品”的说法,究竟有没有科学道理,我们不妨听听营养专家的观点

冬季,是否该多吃黄豆制品

近日,网上流行一种新的说法,认为冬季不宜多吃黄豆制品。市民张女士对此感到疑惑:不是说冬季应该多吃黄豆制品吗?这两种截然相反的观点,到底哪个正确?

本周,记者通过互联网查询得知,一篇名为《黄豆制品冬季不宜多吃》的文章,近日被多家网站的论坛、健康频道所转载,不少网友还将其放在自己的博客上,以提醒亲朋好友注意冬季饮食健康,刊载时间大都在今年11月初到12月底。该文章认为,尽管黄豆富含蛋白质,但是多吃黄豆能够补充蛋白质的这种观点是错误的。这是因为,“黄豆含的蛋白质虽多,但氨基酸种类少,且含有7到10种蛋白质消化抑制剂,妨碍蛋白质的消化吸收。更不利的是,黄豆中的蛋白质消化抑制剂不仅使黄豆制品本身的蛋白质难以消化,而且会影响其他食物的消化,故黄豆制品不宜多吃”。

市中心医院营养科主任王



金爵皇朝金汤豆捞(九都路解放路口东北角)协办
电话:65290777

朝霞认为,该文章的观点缺乏科学的理论依据,她无法认同。

首先,该文说“黄豆含的蛋白质虽多,但氨基酸种类少”纯属无稽之谈。因为蛋白质就是氨基酸组成的,含蛋白质肯

定含氨基酸,而且,大豆制品中氨基酸的种类齐全,数量充足,比例合适,在植物性食品里面,大豆制品所含的蛋白质几乎是最优质的了。

其次,文中“黄豆中有7到

10种蛋白质消化抑制剂,妨碍消化吸收”的说法,也不完全正确。王朝霞说,虽然黄豆中的确含有多种消化抑制剂等抗营养的物质,但是经过高温加热,这些抗营养物质都已经被破坏掉了。实际上,几乎没有人去吃生豆子或生的大豆制品,只要是煮熟的大豆制品,就不存在“妨碍消化吸收”的问题。

最后,王朝霞认为,大豆制品是一种非常适合冬季食用的健康食品。原因主要有三:

1.豆制品提供给人体优质蛋白质,能提供蛋氨酸,而蛋氨酸对保暖很有作用;2.豆制品含钙丰富,也有利于集体产热保暖;3.豆制品,一般都是加热吃,如热豆腐、热豆浆等,这种烹调方法在冬天是很适宜的。因此,冬季还是要常吃豆制品的。其实,大豆及大豆制品是我们一年四季不可缺少的,是膳食指南要求我们常吃的健康食品。当然,我们一贯的理念是饮食平衡,再好的食物也是不能超量吃的。

营养课堂

糖尿病患者如何饮奶

牛奶不仅含有丰富的钙,还含有维生素D等多种营养物质,对身体健康有着重要作用,一些慢性病患者也可以长期饮用。

有人认为牛奶里面含有糖,不适合糖尿病患者饮用。营养专家认为,牛奶的含糖量并不高,只相当于某些蔬菜如圆白菜、菜花等的含糖量,且低于任何水果,对糖尿病患者血糖影响不大。牛奶中的碳水化合物主要是乳糖和半乳糖,有促进钙吸收的作用,这对于糖尿病患者是非常

重要的。而且,牛奶制品是动物性食品中唯一的碱性食物,糖尿病患者由于代谢紊乱,体内可产生一些酸性物质,所以牛奶具有使糖尿病患者体液保持酸碱平衡的作用。

糖尿病患者该如何合理饮奶呢?市中心医院营养科主任王朝霞认为,成人糖尿病患者应该适度喝低脂牛奶;而儿童I型糖尿病患者应饮用全脂牛奶,II型糖尿病伴有肥胖的患儿,应根据血脂的情况选择脱脂牛奶。

糖尿病患者每天饮用牛奶的时间应根据习惯而定。

如在早晨饮用,应再适当进食一些谷薯类食品,以便起到营养互补的作用,也有助于各种营养素的充分吸收;注射胰岛素治疗的病人,可在晚睡前分餐食用,但要从晚餐中扣除牛奶所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物的摄入量,也可从全天供给量中扣除。

糖尿病患者不能把牛奶当水喝,由于牛奶属蛋白质类食物,如大量进食,可使蛋白质

摄入增加。根据平衡膳食要求,每日饮奶量以250毫升~500毫升较合理;当糖尿病患者被查出有肾脏并发症或肾功能减退时,应慎用牛奶,要由临床营养师做科学计算后再饮奶,否则则会加重病情。

(记者 朱娜 实习生 王敏)

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示

饮食故事

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 文/图

奶奶的“浆水菜”

讲述人:王珊珊

我爱吃奶奶做的“浆水菜”,也爱听奶奶讲“浆水菜”的故事。

我奶奶今年72岁,她出生在山西,20多岁时因为工作关系到洛阳定居。几十年过去了,奶奶的乡音改了,没变的是她每年冬天都会做老家的“浆水菜”。

奶奶小时候家里穷,很少吃到蔬菜,到了冬天更是没什么蔬菜可吃的,唯一的美味只有“浆水菜”。每年入冬时,村里家家户户都开始做“浆水菜”,这是冬天农闲时最繁忙、最热闹的时刻。

“浆水菜”的原料是白萝卜和白萝卜缨。人们在院子里烧地火,支起大锅,先把萝卜和萝卜缨切成丝,用水焯熟。等萝卜丝晾凉后放在两块切菜板中间,使

劲一压,就把水沥干了,然后放进“浆”菜的大缸里。再把煮面条剩下的面条汤晾凉了,也倒进缸里,用干净的擀面杖搅匀,然后盖上盖儿。要经过漫长的一



周,“浆水菜”才能出缸。

吃时捞出一盘,绿绿的萝卜缨经过发酵变成了黑色,叫“黑菜”,萝卜还是白生生的,叫“白菜”,黑白相间煞是好看,简直就是一盘“黑白配”。再配上蒜瓣一炒,浓浓的蒜香、淡淡的茴香、醇香的油香,混合着悠悠的酸萝卜味,真是好吃极了。如果能配上点黄豆芽一起炒,那就更奢侈了。奶奶说,缸里剩下的“浆水”还可以用,继续往里面添萝卜、萝卜缨和面汤就行。他们就是这样一直吃到来年春天。

“浆水菜”陪奶奶走过了一个又一个冬季,后来奶奶也成了做“浆水菜”的高手。

如今,奶奶的“浆水菜”原料丰富了,除了白萝卜和白萝卜缨外,还会加入青菜、包菜、小白菜、大白菜、翻心黄等。有时,奶奶还会把山西美食“浆水

健康饮食,吃出健康吃趣。“营养食苑”、“饮食故事”,期待大家来有滋有味地讲述咱老百姓自己的饮食故事。

来稿请寄《洛阳晚报·生命周刊》的《饮食健康》版,或登录洛阳网点击“文字投稿”系统投稿,或发E-mail至健康信箱 lywb5678@sina.com.cn,或拨打电话18903886990。

菜”和洛阳美食糊涂面结合起来,做成“浆水菜”糊涂面,清香爽口,别有滋味。我们全家人都爱吃奶奶做的“浆水菜”,就连从来没有去过山西的三个表弟也爱吃。

对于我们来说,“浆水菜”是只有冬天才能吃到的美味。但对于奶奶来说,那是家乡的味道,是她一步步走过的艰难而美好的岁月。