

冻肉解冻不当 营养尽失

□记者 崔宏远
通讯员 卢俊喆

春节将至,很多市民都会一次性购买大量的肉制品存放起来。但当您把肉从冰箱或是冰柜中取出准备制作美食时又该怎样解冻呢?市中心医院营养咨询科主任王朝霞表示,肉类若解冻不当,不但会令肉失去鲜味,也极易让肉质内的营养大量流失。

“我都是把肉泡在盐水里解冻。”市民刘女士表示,肉泡在盐水里解冻快。王朝霞介绍,用水等液体来解冻肉,首先会融解外层肉上的冰,里面的肉由于解冻没那么快解开,就会膨胀导致肉汁和肉里的营养物质流失。

王朝霞告诉记者,还有些市民由于工作忙,做饭前常把冻肉直接放进微波炉用高温解冻。这种方法看似很快,但只会让肉块外层的冰迅速融解,内部的肉仍然没有化冻,同时还会使很大一部分有营养的肉汁随着化冻流失。

那么什么方法才是正确的呢?王朝霞表示,微波炉低温解冻、温水或冷浸泡解冻和冰箱低温解冻,营养流失最少。



微波炉一般都有肉类解冻挡,王朝霞表示,同样是微波炉,但调到不同的挡位,可能多等几分钟出来的效果就完全不同了。再有就是温水或冷浸泡解冻。冬天一般用温度偏低一些的温水,夏天用冷水就可以了。这种方法一般等半小时就可以取肉出来了。还有一个方法是王朝霞主任最推崇的,那就是利用冰箱低温解冻。从冰箱冷冻室取出的肉,提前半天放到冷藏室,烹饪前按压一下肉中间,如果摸起来感觉是稍微变软,大部分还是硬硬的,就可以下锅了。当然为了避免肉类变质,解冻完后还是尽快烹饪最好。

妨碍钙吸收的四大因素

钙是人体骨骼生长发育不可缺少的元素,它还参与运动神经兴奋性活动。钙在体液的调节下处在动态的平衡状态,不断地被吸收、排泄,血浆钙离子浓度保持不变,使骨生长、骨钙不断沉积与释放。

饮食中妨碍钙吸收的因素有哪些?

- 1. 吃太咸的食物:**食盐的成分为氯化钠,高钠摄入会影响钙的吸收。
- 2. 饮大量咖啡:**咖啡中含有咖啡因,过多的咖啡因对钙吸收有影响。
- 3. 太多的肉类:**肉类中蛋白质和磷的含量都较高,膳食中适量的蛋白质有助于钙吸收,但过多的蛋白质和磷可妨碍钙的吸收。
- 4. 过多摄入植物性食物:**植物性食物中的草酸、植酸、膳食纤维等会妨碍钙的吸收。(健康养生网)

营养专家提醒:

剩饭菜口感好也不宜多吃

□记者 李永高

本周,市民吕女士向记者讲了件烦心事,一起生活的婆婆爱吃剩饭菜,“影响”吕女士9岁的儿子也开始喜欢上吃剩饭菜了。

市民吕女士说,她与丈夫都是工薪族,平时工作忙,丈夫又是独生子,婆婆和他们一起生活,每天还帮他们照顾读小学的儿子。不过,婆婆有些生活习惯让她很难接受,喜欢剩饭菜吃就是其中之一。当她让婆婆将剩饭菜倒掉时,婆婆总爱教育她:“剩饭热三遍,给肉都不换。倒了可惜。”更让她焦虑的是,近来发现9岁的儿子也开始喜欢上吃剩饭菜了。

记者同社区里的一些老人聊天时发现,所访的老人全都认同“剩饭热三遍,给肉都不换”。他们中间不少人认为剩饭菜回锅加热时,煮沸了就会消除病菌的。记者尝试了一下,



剩菜或糊涂面条回锅加热后,的确味道更好了。

对此,市中心医院营养科的王朝霞主任是这样分析的,浆面条、糊涂面、荤素热菜等,一般都

好吃了。再者感觉剩饭菜好吃与个人饮食习惯也有关。剩饭菜容易咀嚼,老年人牙口不好再加上节俭的习惯,常吃并喜欢上了这种糊糊涂涂、细碎易烂的食物。

王朝霞不主张吃剩饭菜,人们从饮食中不仅要获得好的口感,更重要的是要获得相应的营养素,对于水溶性维生素来说,本来经过洗切、烹调等过程已有很大程度的丢失,如果剩下后再加热吃,就损失殆尽了;从食品安全方面来说,剩饭菜即使放在冰箱冷藏也依然有可能被细菌污染,假如吃的时候加热不彻底,很容易引起胃肠炎;再者,剩饭菜中亚硝酸盐的含量会明显增加,对身体的健康也是隐患。

因此,王朝霞建议吕女士要经常和婆婆沟通,为了下一代的健康,应该重视培养正确的饮食习惯。

在三四个小时以上,各种调料会更充分地浸入到饭菜里。有些人常常把荤、素剩菜合在一起加热,素菜也会沾上荤菜中动物脂肪特殊的香味,于是,也会感觉

我的营养餐

美味美容皮冻

□记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 卢俊喆

皮冻是许多人爱吃的美食,也是具有美容作用的食物。家住西工区体育场路的李先生自称是“食肉动物”,他每天要是不吃点肉,心里就有些着急。他不光爱吃肉,还喜欢自己动手做,卤鸡爪、卤猪蹄等,都是他经常做的美食。不过,他最拿手的是做皮冻,他做出的皮冻还有点与众不同。先准备一些生猪蹄和生猪蹄,猪蹄洗干净切成小块后,与猪蹄一起放到大锅里,锅里放些小茴香、八角、花椒、老抽、料酒等作料。先用大火煮开30分钟后,再用小火炖。开锅后,可把浮沫和油撇出,待猪蹄炖烂后,从锅里捞出,趁热将骨头分开。拆下来的肉再放进锅里,这时可以放一些煮好的瘦肉进去。感觉汤很黏的时候,根据自己的口味放适量的盐,再将锅端下,待汤冷却后自然形成膏状,这就是美味皮冻。

李先生说:“我做出来的皮冻由于加了煮好的瘦肉,所以吃起来更有嚼头,有点像垛子

肉。我们家的餐桌上总少不了这道菜,家人都爱吃。尤其是我爱人认为,猪皮和猪蹄里含有丰富的胶原蛋白,多吃这些有助于美容。”

专家点评:市中心医院营养咨询科主任王朝霞表示,皮冻中富含胶原蛋白,胶原蛋白能有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能,防止皮肤过早褶皱,延缓皮肤衰老。但是,胶原蛋白属于不完全蛋白质,其中必需氨基酸种类不齐全,而瘦肉中的蛋白质属优质蛋白,其中必需氨基酸的种类齐全。李先生将煮好的瘦肉放进去,不但改善了口感,还提高了营养价值。建议吃皮冻时配其他菜肴,如洋葱、芹菜、木耳等,有降脂、降压作用,可以抵消猪肉的一些副作用。此外,老年人、儿童、胃肠消化功能弱者,每次不可吃皮冻过多。患有肝炎、胆囊炎、胆结石、动脉硬化、高血压病的人应少吃。

饮食故事

讲述人:李博亮

我反对把腊八粥当作忆苦思甜饭。讲完我的事相信大多数人会赞成投票的。

腊八,早上喝粥时,爸爸又开始“想当初”地进行传统教育了,“别嫌这些东西赖,当初想吃还吃不上”,我对这种“忆苦思甜”刚有



反对把腊八粥当作“忆苦饭”

点不耐烦,他就唉声叹气起来:“1958年大吃大喝,1960年饿死饿活。”我是标准的90后,爸爸是正统的60后,他说的那些事恐怕也是从我爷爷那里“世袭”来的。说起这腊八粥,我就觉得又好气又好笑,小时候,爷爷为让我大口喝腊八粥,就骗我说,“福窝头,不是红薯面做的,是巧克力加红糖;金窝头,不是棒子面做的,是板栗粉加小米;白窝头,是小麦粉里拌砂糖”。我还真在,每次都吃得很爽利。

十几顿腊八粥后,我也长大了,晓得事了,知道作为食俗吃腊八粥确有科学道理,非常愿意,但前提是别把它吃成忆苦思甜饭。

你看,腊八粥主料为大米、糯米、小米等谷类,配料是黄豆、赤小豆等豆类,它们的营养丰富自

不必说了。花生润肺和胃,核桃仁补肾健脑。还有枸杞子、燕麦、大枣等都是食佳品。尤其是我们家“祖传”的腊八粥里,还要煮金窝头——玉米面窝头,银窝头——小麦粉窝头,福窝头——红薯面窝头。

祖辈父辈他们当年最稀罕的肉蛋米面,恰是今天我们吃腻的,而他们曾经“吃伤”的玉米、红薯,却是我们最需要的。在以粗粮为主的年代,人们的腊八粥里需要“银窝头”,正如今天我们的腊八粥里需要“金窝头”、“福窝头”来改善口味,丰富膳食结构。“百度”上说,红薯的不足之处是缺少蛋白质和脂质,如今人们生活富裕了,肚中最不缺就是这两样了。玉米、红薯都富含的赖氨酸,恰恰是大米、面粉缺乏的。

即食酵母粉不可长期食用

□记者 朱娜 实习生 王敏

临近春节,饭局也多了起来。一时没能经得住美食的诱惑,吃得自己消化不良咋办?有人开始吃即食酵母粉。

近段时间,在年轻人当中流行一种食品,即食酵母粉。如果你哪天吃得多了,又懒得出去运动,那就吃点酵母粉,保证你不长肉。这即食酵母粉为何物,是否可以长期食用呢?

河科大三附院洛阳东方医院营养科主任杨春娟说,酵母粉本身是个好东西,它含有丰富的营养,而且富含助消化酶,能快速帮助消化。酵母粉也有膳食纤维,能加强肠胃蠕动、预防便秘和腹泻。说得简单点,即食酵母粉和我们过去吃的酵母片有些相似。因此,即食酵母粉具有调理肠胃、帮助消化的功能。

但是,即食酵母粉仍然是保健品,我们不能长期依赖,

更不能大量食用。我们吃饭尽量做到饮食均衡、荤素搭配,一次不要吃得多、过饱。避免摄入高脂肪高热量的食物,如果偶尔一次吃多了,那就采取散步或运动的方式来将热量消耗掉,这样既减轻了肠胃负担,也让身体得到了锻炼。进食油腻过多,胃肠功能失调,也可以喝一些酸梅汤进行调理。酸梅汤以乌梅、山楂为主要原料,具有化解油腻、补脾胃清热的养生功效,极为适合在进食油腻后饮用调理身体。



因此,我坚决反对把腊八粥吃成忆苦思甜饭,毕竟,吃腊八粥本应是件很愉快的事。

(整理 李永高)

健康饮食, 吃出健康吃有趣。“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。