

蛋黄派

≠

牛奶+鸡蛋

□ 记者 李永高

据报道,陕西安康一些中小学校变“蛋奶工程”为“蛋包工程”——学生的营养餐牛奶和鸡蛋变成了面包。有关方面解释是蛋黄派的营养成分等同于牛奶+鸡蛋。据了解,我市也有一些家长将蛋黄派作为孩子的“营养早餐”。营养专家指出,蛋黄派不能代替牛奶和鸡蛋。

市医学会营养学会副主任委员、河科大二附院营养科主任邵玉玲说,蛋黄派里的确有鸡蛋和奶油,但其营养价值并不等同于牛奶加鸡蛋。

据邵玉玲介绍,牛奶中含有优质蛋白(含量≥3.3%)、钙和维生素,钙磷比例合适,是预防儿童佝偻病、提高青少年骨密度的极佳食品。同时,其中



的乳清蛋白能促进脂肪代谢,降低胆固醇;其中的乳糖,能调节胃酸,促进肠蠕动和肠道内乳酸菌繁殖,控制腐败菌生长。

鸡蛋提供的是天然食物中最优质的蛋白,其中95%被人体吸收,鸡蛋中蛋白质约16%,还含有丰富的维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸等,有助于降低心脑血管疾病的风险。

而蛋黄派中蛋白质含量如何呢?夹心蛋黄派≥6%,注心蛋黄派≥4.5%,每100克蛋黄派正常为4克,含量远低于鸡蛋,体积却较大。蛋黄派含有少量奶油,但其他成分,如矿物质、维生素远不如一袋牛奶,而且蔗糖含量高,易导致儿童肥胖。为了松软可口,其中还加了“起酥油”,“起酥油”含有大量饱和脂肪酸和“反式脂肪酸”,有增加心血管疾病和致癌危险。为了追求感官,蛋黄派添加了色素“柠檬黄”,这种物质会干扰儿童对锌的吸收。

因此,从营养价值来讲,蛋黄派代替不了牛奶和鸡蛋。不过,它松软可口,热量较高,可以让儿童作为点心食用,早餐或加餐吃两块,可以补充能量,易消化吸收。家长可以根据需要让孩子选食蛋黄派,但不能因此减少孩子蛋奶的摄入量。

营养课堂

□ 记者 李永高



夏令果蔬的“养人”与“伤人”

布谷声里夏令新。眼下正值麦熟杏黄、桃李大量上市之时,“桃养人,杏伤人,李子树下伤众人”,既同为夏季时令鲜果,又皆为药食同源的中药,于是民间就有了“养人”与“伤人”的讲究?我们不妨听听营养专家的解析。

桃·杏·李子

市医学会营养学会副主任委员、东方医院营养科主任杨春娟说,“桃、杏、李子的营养成分各异,养人与伤人的说法是比较而言的”,因此,人们在选食桃、杏、李子时,要掌握适时适量与因人而异的原则。

桃子一般人皆可食用,更适宜于原发性高血压病人及便秘患者。从中医食疗角度来讲,桃子具有补中益气、养阴生津、润肠通便、活血消积的功效,对“痛经、虚劳喘咳、疝气疼痛、遗精、盗汗”等症有很好的辅助治疗作用;内热偏盛、舌苔黄腻、脾胃虚

弱、肾功能不好者以及某些过敏体质者,慎食。

杏富含抗癌抗癌物质,对防治夜盲症、干眼病、呼吸道感染、胃肠道感染都很有帮助,一般人群皆可使用。从中医食疗角度来讲,杏具有润肺定喘、生津止渴的功效,因此,鲜食有助于治疗“胃阴不足、口渴咽干、肺经燥热、咳嗽”等,但杏性温,多食易生疮疖,产、孕妇及内热盛、脾虚者忌食。

李子具有生津、利水、清肝、除热、助消化等功效。一般人群均能食用,尤其适宜肝硬化腹水、结核病、糖尿病、高血压及便秘等患者。但多食易生痰湿、伤脾胃,儿童和溃疡病及急、慢性胃肠炎及脾胃虚寒者宜少食,未熟透的李子不能吃。

碾转·大蒜

“吃新麦,活一百。”市医学会营养学会主任委员、市中心医

院营养科主任王朝霞说,碾转,其实就是青嫩的全麦。从营养成分看,碾转不但有普通面粉的营养作用,而且有良好的食疗效果,对防治多发性神经炎、心血管病和癌症等有一定作用。

推荐吃法有凉拌、炒食,做包子、煮粥等。一般人都可食用,特别是中老年人以及患有肥胖、高血脂症、便秘、糖尿病等人尤宜。胃、十二指肠溃疡、慢性结肠炎和肾功能障碍等患者属禁忌人群。

王朝霞提醒,碾转好吃莫多吃,否则会影响其他营养素的摄入及吸收;肥胖、高血脂症等患者,最好别炒食碾转;糖尿病患者应将碾转算在主食的食量中。

说罢小麦,说大蒜。市医学会营养学会副主任委员、解放军150医院营养科的黄燮着重谈了如何合理食用大蒜。

黄燮说,大蒜中的辣素怕热,加热后会很快分解,其杀菌作用也随之降低。因此,要防治

感染性疾病应该生食大蒜。食用时,将大蒜切片,在空气中放置数分钟,使其某些成分被充分氧化,有助于发挥其药理作用。大蒜加热时应切碎,否则其有效成分就不能释放,会造成90%的药效损失。大蒜腌制时间不宜过长,以免破坏其有效成分。

“百益而独害目”。长期过量食用大蒜的人到了老年,会逐渐感到视力明显下降、口干舌燥、耳鸣等;眼病患者和经常发热、潮热盗汗等虚火较旺者,在治疗期间,禁蒜;有胃肠道疾病特别是胃胃溃疡和十二指肠溃疡者不宜吃大蒜;肝病患者不要过量食用大蒜。

王朝霞提醒说,其实每一种食物都有其特有的营养价值及性味功效,过量食用都可能给人体带来某些的负面影响。因此,果蔬对人的“养”与“伤”是相对的,不过,我们在食用前还是应该根据个人身体状况有所选择,扬“养”避“伤”。

吃粽子搭配点青菜

□ 记者 朱娜

端午节即将临近,市场上豆沙馅、蜜枣馅、肉馅等各式粽子琳琅满目,我们该如何吃呢?专家提醒,粽子虽好吃但不宜多吃,尤其是一些慢性疾病患者更不宜多吃。

我市营养师王玉玲说,粽子的主料是糯米,糯米性平,偏温,黏度大,人们吃后不易消化。同时,粽子里含有大量的糖分或盐分,热量也较大,可以当成零食来吃,但不能完全代替主食。一些肠胃功能较弱的人,如果吃的过多或当作主食来吃,很容易造成消化不良。

王玉玲建议,吃粽子时搭配一些蔬菜补充维生素。维生



素本身就是一种消化酶,当胃肠功能弱的时候,可以借助维生素来消化食物。吃蔬菜的时候尽量选择凉拌的,或者炒菜时不要放太多的油,太过油腻会加重胃肠负担。吃了过甜的粽子,不要再吃糖分多的水果,否则会引起胃酸分泌过多。

胃炎患者要少吃太甜的粽子,尽量将粽子加热后食用,如果早餐来不及加热,可以先喝点热粥以减少对胃的刺激。心脑血管患者要少吃肉粽子,一般来说肉粽子较油腻,吃得过多会增加血液黏度;糖尿病患者尽量不要吃粽子,或在吃粽子时多吃一些芹菜、韭菜等蔬菜,还可以喝点燕麦粥。

你不得不知道苦瓜的好处

多吃苦瓜的好处其实有许多人都不知道,有些人还觉得它苦,难吃,殊不知它的好处有很多。

苦瓜,为葫芦科植物苦瓜的果实,全国各地均有栽培,又名锦荔枝、癞瓜,是药食两用的食疗佳品。

苦瓜因其味苦而清香可口,被人们视为难得的食疗佳蔬。中医专家刘大夫认为:苦瓜味苦,性寒冷,能清热泻火。苦瓜的微苦滋味,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,令人食欲大增,清热防暑。因此,夏吃苦瓜最相宜。苦瓜的味苦、寒,维生素C

含量丰富,有除邪热、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。国外科学家还从苦瓜中提炼出一种奎宁精的物质,含有生理活性蛋白,能提高免疫系统的功能,同时利于人体皮肤新生和伤口愈合。

因此常吃苦瓜还能增强皮肤层活力,使皮肤变得细嫩健美。前不久,科学家从苦瓜中提取出口服类胰岛素药物,此药对糖尿病有显著疗效,还有明显的降血糖作用。

用鲜苦瓜捣汁或煎汤,对肝火赤目、胃脘痛、湿热痢疾,皆为辅助食疗佳品;取鲜苦瓜捣烂外

敷,可治疗痈肿、疔疮;夏天小儿易患痱子,将苦瓜切片试擦身上的痱子,可早日痊愈;苦瓜煮水或做美食,可散热解暑。另外一个苦瓜能解暑。

苦瓜营养丰富,所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高,特别是维生素C含量。苦瓜还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜甙、磷、铁和多种矿物质、氨基酸等;苦瓜的苦味,是由于它含有抗疟疾的奎宁,奎宁能抑制过度兴奋的体温中枢。因此,苦瓜具有清热解暑功效。(39健康网社区)

