

肉=黄豆

想吃肉时吃黄豆

在新版的膳食宝塔中,黄豆从豆类中被分出,和肉蛋奶之类的食物放在了同一层,而绿豆、红豆等却和主食在一类。难道这些豆子之间营养差别有这么大?各种豆能互相替换吗?

专家表示,黄豆之所以受到特殊对待,是因为绿豆、红豆、芸豆等豆类中,淀粉含量更多,其营养构成,更像我们日常吃的米面等主食。营养讲究粗细搭配,杂粮和杂豆都应该成为我们餐桌上的一部分。把豆子提前一天泡好,煮粥或煮饭时加点,就是非常好的吃法。

而黄豆身上,则具有许多肉的特质。干豆中的蛋白质含量超过30%,且和肉类中的蛋白一样,也是优质蛋白,有利于身体的消化吸收与利用。

此外,豆类中所含的脂肪都是不饱和的,还弥补了肉中饱和脂肪过多的缺点。豆和豆制品中还含有膳食纤维、促进脑发育的磷脂、能缓解更年期症状的大豆异黄酮以及丰富的B族维生素。

除豆浆外的豆制品,含钙量也非常高——除去豆中本身含有的钙,点卤等加工方式,使豆制品中的钙更加丰富且易于吸收。知道豆类这些鲜为人知的好处,从今天起,每天都在餐桌上加道豆腐菜吧!

(39 健康网社区)

辨别食物寒热有窍门

进补,专家常会建议大家根据自身体质挑选一些凉性或热性食物。

但对于食物的“寒热”性质,许多人都不知道怎么辨别。为此,中国中医科学院杨力教授教大家一些小窍门。

“一般情况下,可从食物的颜色、味道、生长环境、地理位置、生长季节几方面来看。”杨教授说,从颜色来看,绿色植物与地面近距离接触,吸收地面湿气,故而性偏寒,如绿豆、绿色蔬菜等。颜色偏红的植物,虽与地面接近生长,但果实能吸收较多的是阳光,故而性偏热,如辣椒、胡椒、枣、石榴等。

从味道上来看,味甜、味辛的食品,由于接受阳光照射的时间较多,所以性热,如大蒜、柿子、石榴等;而那些味苦、味酸的食品,大多偏寒,如苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等。

从生长环境来看,水生植物偏寒,如藕、海带、紫菜等;而一些长在陆地上的食物,如花生、土豆、山药、姜等耐干植物,由于长期埋在土壤中,所含水分较少,故而性热。

从生长的地理位置来看,背阴朝北的食物吸收的湿气重,很少见到阳光,故而性偏寒,比如蘑菇、木耳等;而一些生长在高空中的食物,或东南方向的食物,由于接受光热比较充足,故而性偏热,比如向日葵、栗子等。

食物寒热还与生长季节有关。在冬天里生长的食物,由于寒气重,故而性偏寒,如大白菜、香菇、白萝卜、冬瓜等。在夏季生长的食物,接收的雨水较多,故而性寒,如西瓜、黄瓜、梨、柚子等。(39 健康网社区)

▶▶我的营养餐

益气健脾带鳞鲫鱼汤

□记者 吴彬 实习生 申晓曼 文图

在西工区春都路岳村,记者见到了《生命周刊》的老朋友,今年68岁的张占戈。他现场操作,教我们做一道益气健脾的美食——鲫鱼汤,其特别之处在于,做这道美味时,鲫鱼不去鱼鳞,用高压锅分两次熬出鱼鳞中的营养,而调料只有食盐一种,将鱼的美味和营养发挥到了极致。

走进张占戈家的厨房,我们看到食材已经准备好了:鲫鱼一条,约300克-400克,去鳃去内脏却保留鱼鳞;香菇、黑木耳各两朵,用凉水泡在碗里;豆腐50克左右;此外还有姜、蒜、紫菜和新鲜生菜少许。

美味旅程开始了:首先,将鲫鱼放在高压锅内的凉水里,用量至少覆盖住鲫鱼,不加任何调料,将高压锅放在火上煮。约10来分钟后,打开锅

盖,借助箬篱将鱼汤倒出,鲫鱼仍放回锅内,像第一次那样加入凉水,再次熬汤。不同的是,开火前用筷子搅拌鲫鱼,由于已经经过高压锅加工,鲫鱼一动即碎,用筷子将其搅拌成糊状,再次加盖开火,时间同第一次。

趁火上煮着鲫鱼汤,张占戈将香菇、木耳切成丝,将豆腐切成块,准备好姜丝和蒜瓣。这时候,高压锅里的鱼汤也好了。借助箬篱过滤出鱼汤合二为一。

在炒锅内放入约一汤匙油,开火后油稍热,就放入姜丝和蒜瓣炆锅,然后加入香菇、木耳和豆腐,稍微翻炒,继而倒入鲫鱼汤。快开锅时,再加入食盐,丢入几片生菜叶,锅内沸腾即可关火。在碗内放

入少许紫菜,将滚热的鱼汤冲入碗内,热气腾腾中,鱼香四溢。

张占戈说,高压锅分两次熬出了鱼鳞中的营养成分,鱼鳞含有丰富的蛋白质和胶原蛋白,钙、磷等含量也很高,所以不去鳞的鲫鱼汤,营养非常丰富。鲫鱼豆腐汤,本身就有补气健脾的作用,富含蛋白质和维生素,有利于血管健康,再加上香菇、黑木耳有补气抗癌等作用,这道美味营养丰富,非常适合老人、小孩,以及体弱病人。

2005年他曾因为胃病住院,就经常吃带鳞鲫鱼汤,达到了补气、健脾、益胃的作用,从那以后,这道菜就成了他家餐桌上的常客。



一勺芝麻酱胜过半斤鱼 补钙健脑

据《现代家庭报》报道,鱼的营养非常丰富,在肉类食品中名列前茅。不过你很难想到,平凡的芝麻酱竟跟鱼的营养成分相当,在食疗保健上,它们有很多相似的营养作用。

健脑 鱼肉中丰富的欧米伽3不饱和脂肪酸,被人称为“脑黄金”,对健脑益智、促进儿童智力发育非常有好处。芝麻酱也有很好的健脑功效,因为它跟鱼一样,含有丰富的不饱和脂肪酸。每

100克芝麻酱的脂肪含量是黄花鱼的13倍多,是草鱼的33倍!

护心降脂 吃鱼能保护心脏和心血管,这些好处也是鱼肉中丰富的不饱和脂肪酸带来的。而芝麻酱中丰富的不饱和脂肪酸也有同样的作用。一勺芝麻酱(大约20克),其中的脂肪含量超过半斤草鱼和鲤鱼!

补钙高手 芝麻酱中的钙含量也比较高,每100克芝麻酱中含有612毫克钙,远高于牛

奶、豆腐等常见的补钙食品。

养血佳品 芝麻酱还含有比较丰富的铁和叶酸。铁和叶酸都是造血不可缺少的原料。我国有近1/4的人群患有缺铁性贫血,补充富含铁的食物非常必要。

防糖尿病和高血压 芝麻酱中含量较高的还有锌和钾,这两种矿物质在防治糖尿病和高血压方面有很好的作用:锌参与胰岛素的合成与降解,而钾有舒张血管、促进钠排泄的作用,有

利于血压健康。

抗氧化、防畸形 芝麻酱中还有两种维生素不能不提,一种是维生素E,一种是叶酸。前者有抗氧化、抗炎症的作用,因此经常吃芝麻酱能提高人体抗病能力、延缓衰老;而叶酸不仅是造血的原料,还是胎儿神经管发育不可缺少的营养素。女性在准备怀孕时每天吃点芝麻酱,一直坚持到怀孕3个月,能避免胎儿发生神经管畸形。(宁莉)

老年人常吃鸽肉可滋肾益气

鸽肉营养丰富,富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、镁、锌、维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素B6、维生素B12、维生素C、维生素A等成分。

鸽肉具有滋肾益气、祛风解毒、截疟、养血清热的作用,可用于治疗肾虚及老年体虚、虚羸、消渴久疟、妇

女血虚经闭、恶疮疥癣等症。

鸽肉含有十分丰富的血红蛋白,营养作用与鸡肉类似,而且比鸡肉更容易消化吸收。

鸽肉脂肪含量低,对老年人或久病体虚者适宜,对血脂偏高、冠心病、高血压者尤为有益。

(39 健康网社区)

一天一香蕉 让你远离疾病

在所有的水果中,香蕉有着最“神秘”的色彩。相传,佛祖释迦牟尼正是因为吃了它,才获得了无穷的智慧,因此,香蕉被赋予了“智慧之果”的美称。

近日,香港《大公报》综合各国营养学家的研究,向世人证实了香蕉“一身是宝”,是各国运动员首选的水果,应该被加入到日常饮食的清单当中。其效用甚至可以用“一天一香蕉,

疾病远离我”来形容。天津营养学会理事长付金如也告诉记者,香蕉的营养价值“不可小觑”,的确可以帮助缓解一些病症。

便秘:缓解这一不可为外人所道的痛苦,可能是香蕉最为人所知的效用。付金如解释说,这是因为香蕉所含的食物纤维很多,可以刺激肠蠕动,特别对老人来说更是大有裨益。

(39 健康网社区)

▶▶饮食故事

母亲的炒凉粉

讲述人:赵玉梅

如果问我爱吃啥?我的回答是炒凉粉。普通的一道家常菜,对我来说却有浓浓的母爱在里面。

我是三门峡人,4年前来到洛阳经商。在我的家乡,人们都很爱吃炒凉粉和烩凉粉汤。二者不同的是,一个是用蒜、葱、辣椒炒,一个是放入瘦肉丝、木耳、黄花菜等烩成汤。不管用哪种烹调方式,凉粉都是我的最爱。小时候家里买粮食还要凭票购买,因为每个月的细粮都不够

吃,母亲为了让我们吃得好点,所以就想着法子换着花样给我们做饭。凉粉就是我们姊妹几个最爱吃的。

母亲多数在晚上做凉粉,先把红薯淀粉放到盆里倒上水将之彻底溶化后,再倒入一个干净的大锅里,边加热边用勺子不停地搅动,随着温度升高,稀稀的红薯淀粉变得黏稠,由白色变成黑色半透明状。搅动凉粉的勺子也越来越沉,母亲的两只手用力握着勺子把搅动,很吃力的样子。很快,锅里的红薯淀粉变成了透

明的黑糊糊,不过当时还不能吃,需要放一晚上凉透了凝固了才真正变成凉粉了。

第二天早上,母亲用蒜片和辣椒将锅爆香,然后再炒凉粉,放适量的酱油进去,等凉粉快好时,再把馒头片放到锅里。凉粉出锅时,馒头片也热了,母亲再为我们冲一碗鸡蛋茶。仅是闻着炒凉粉的香味,我已经在咽口水了。

来到洛阳后,闲暇之余我喜欢到小街去吃一碗炒凉粉。外出吃饭时,家人总不忘给我点一道炒凉粉。虽说炒凉粉不



是能登大雅之堂的名贵菜,对我来说却饱含着浓浓的母爱,无论我走到哪里,这份爱始终伴着我。(记者 朱娜)