

番茄制品

就是最好的防晒霜

秋老虎威力不减,太阳“毒性”十足,要时刻做好防晒工作。可是,防晒霜涂多了,不但麻烦,容易出油,还会影响维生素D的合成,妨碍钙的吸收利用,造成缺钙。专家推荐,烈日下不如多用食物防晒,番茄制品,就是最好的防晒霜。

番茄不仅营养丰富,更是皮肤天然的保护伞。因为它富含天然强力抗氧化剂——番茄红素。每天摄入16毫克番茄红素,可将晒伤的危险系数降低40%。食用番茄制品比吃鲜番茄更易吸收番茄红素。据英国《独立报》近日报道,最新研究表明,食用番茄酱或番茄汁可以防晒、预防皱纹。曼彻斯特大学的研究人员将受测人群分成两组,一组常吃番茄酱,一组则根本不食用。结果多吃番茄酱的人群的皮肤抗晒能力比另一组提高了33%。不仅是防晒,多吃番茄制品的功效还体现在抵御肌肤老化的问题上。皮肤暴露于太阳下会受到紫外线的伤害,产生的自由基会改变皮肤的分子结构,导致肌肤过早衰老甚至诱发皮肤癌。而番茄中富含的番茄红素,可以有效对抗自由基。

大量研究证明,番茄制品中的番茄红素更易被人体吸收。曼彻斯特大学的罗德教授表示:“多吃番茄制品,可以提高皮肤的胶原水平,这能帮我们留住岁月,永葆年轻。”
(人民网)



脾胃虚弱

应上午吃水果

正是水果最丰富的时节,水晶梨、哈密瓜、柿子、葡萄、柚子……琳琅满目的应节鲜果不但色泽亮丽,而且营养丰富,味道鲜美,令人胃口大开,身心舒畅。但也有不少人贪多吃坏了肚子,甚至吃出问题来,正所谓“疗也秋果,病也秋果”。

秋天的应节水果要吃得健康,必须根据自己的身体状况有针对性地选食才有益。而把握吃水果的“时机”也很重要,因为大部分水果性偏寒凉,对于老弱脾胃虚弱者,最好选择在早餐后两小时,人体阳气开始升发时吃。另外,一般在服药前后的1~2个小时内最好不要吃水果,以免发生药物与水果的成分“犯冲”影响到药效。

脾胃虚寒的人吃太多性味过于寒凉的水果容易拉肚子。因此有针对性地食用水果可以达到养身养颜的作用,但如果不了解自己的体质和水果的属性,也容易给自己的身体留下疾病的隐患。因此,人们在吃水果前,应当先对水果的“寒”、“热”属性及自己的体质有一定的了解。

从中医的角度来讲,水果一般可以分为寒凉、温热、甘平三大类——寒凉类水果有:柑、橘、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等,体质虚寒的人要慎食或少吃。

温热类的水果有:枣、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等,体质燥热的人食用要适量。

甘平类水果有:梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等,这类水果适宜于各种体质的人。

(39健康网)

别爽了口舌损了健康



自古以来,中国人的饮食讲究“色香味俱全”,尤其强调口味。其实古人早就说过:食无定味,适口者珍。就是说,饮食没有固定的味道,只要好吃就行。今年一项调查显示,用餐时通常优先考虑的诸要素中,47.8%的人选择了“口味”,比位列第二的“营养”多出16个百分点。于是,大众的口味越来越重,无辣不欢、老感觉菜没味儿、炒菜离不开各种调料……总之,饮食口味的趋势是——更香、更辣、更咸、更鲜。

营养界有一种说法,外国人用“脑”吃饭,中国人用“嘴”吃饭。日本、法国、西班牙等饮食较健康的地区,是根据营养结构决定吃什么、怎么吃,我们则根据味道决定饮食。中餐的菜品变化多端,但基本上都是围绕“口味”展开,很少考虑营养和健康。这种对口味的极端追求,已经在悄悄伤害我们的健康。

烹炒煎炸是中餐的传统烹饪方式,其中炒是最有中国特色的烹饪法,国外是没有的,以至于“炒”没有对应的英文单词。炒菜要求旺火旺油,有句俗话说叫“毛厨子怕旺火”,能驾驭旺火旺油,才算是有手艺。正因为如此,炒是十分用油的,煎炸更不必言。烹炒煎炸做出来的菜好吃,但是费油,又破坏了维生素等营养成分。

而近年来,川菜风靡全国,凡有井水处皆有火锅店,这也是口味重的写照。前不久,中国全面小康研究中心联合清华大学

媒介调查实验室,对中国人的饮食状况进行的一项调查显示,川菜以51.2%的投票率位居受欢迎榜首,其他依次为东北菜、湘菜、鲁菜及粤菜。该调查还表明,各种口味中,喜欢“辣”的人最多,占40.5%;其次是“甜”,占28.4%;然后是“咸”,占17.3%。一项2253人参与的调查也显示,47.28%的人每天至少吃一顿辣菜,23%的人两天吃一次,18.78%的人一周吃一次。一般厨师做菜“逢辣必咸”,辣和咸如影随形。据说豫菜是八大菜系之母,最强调用盐,菜将出锅,师傅放盐时要把徒弟支走,厨师学会了用盐,也就出师了。但是,现在的厨师已经不那么讲究了,直接

一把盐放进去,所以餐馆的菜多数都很咸。世界卫生组织推荐的盐摄入量是每人一天6克,但调查显示,我国北方地区一些城市的食盐摄入量已达到人均15~16克/日,有些人甚至超过20克/日。

以前饭菜的鲜味靠的是高汤,“唱戏的腔,厨师的汤”,现在有了味精、鸡精,轻松实现“清水变鸡汤”,于是很多厨师变成了“味精厨师”,有的大厨平均每一道菜要放3小勺味精。外国人吃不惯味精,在美国的中餐馆,曾经引发“中餐馆综合征”,其实就是菜里味精放太多导致就餐者头晕、口渴、恶心,几乎引发一场排斥中餐

的风波。

有关调查显示,中国人的食盐、食糖、味精等调味品的日常摄入量远远高于世界平均水平。可以说,中国人的口味毫无疑问是全世界最重的。在全球大力提倡健康饮食的大环境下,我们的饮食习惯显然是与之“背道而驰”的。

不仅餐馆过于注重口味,加工食品也是如此。全麦饼干要加入大量油脂,饮料要加入香精、糖类,无数次调查显示,消费者购买加工食品,首要考虑的就是口感,厂家当然会投其所好。

“口感”、“轻营养”的饮食方式,使越来越多的中国人陷入生活方式病:热量过剩,营养不足。国际肥胖病大会宣布,现在世界上许多国家胖死的人比饿死的人多,其中包括中国。专家表示,口味的改变,可以给身体带来几十种疾病。吃盐过度会导致高血压、心脏病、哮喘、慢性肾病等;吃得油腻会导致脂肪肝、癌症等;吃得太甜会带来龋齿、糖尿病;吃得过辣会导致溃疡、食管反流……不仅如此,口味过重带来的健康问题,还可能影响妊娠期、哺乳期的母亲和胎儿,把一些疾病传给下一代。更有研究显示,人的口味也是会“遗传的”,父母口味过重,孩子也不能免受其害。

如今,崇尚食疗养生的人很多,与其迷信“食物能治病”,不如从口味清淡做起,少一些口腹之欲,才真正是健康的做法。
(健康网)

午餐少吃饭多吃菜 下午才不困

多吃鱼、豆和蔬菜,大脑更清醒

午后不犯困,除了睡眠充足外,与午饭吃了什么关系也很密切。

首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新解释说,午饭时胃肠开始消化食物,血液会集中供应胃肠道,吸收营养物质,脑供血就会随之减少,便会有犯困的感觉。特别是当午

饭摄入的碳水化合物过多时,血糖生成指数就会很高,体内的血糖迅速上升后下降,人就会感到没有力气,昏昏欲睡。

对于国人来说,午餐多吃些米饭、馒头是再正常不过的事。以这些主食为代表的碳水化合物的热量摄入,已占到了国人摄入食物总热量的2/3。殊不知,这些食物的血糖生成指数在80以上,几乎与白糖一样高。它们是导致人们午后犯困的“元凶”。

因此,要想下午不犯困,午饭就得有讲究。首先,减慢身体对碳水化合物的吸收。多吃含有蛋白质的食物,如鱼、蛋、豆制品等,少吃碳水化合物,如米

饭等主食。由蛋白质和蔬菜组成的午餐,对大脑保持敏锐的思维以及清醒程度起决定性作用。其次,在吃饭的顺序上可先喝汤,再吃菜和主食。这样可以先让胃部有饱的感觉,再吃就不会让肠胃超负荷。最后,只吃八分饱,否则易致大脑缺氧。
(人民网)

80%的人吃鸡蛋都有大误区

误区一:
鸡蛋怎么吃营养都一样

鸡蛋吃法是多种多样的,有煮、蒸、炸、炒等。就鸡蛋营养的吸收率来讲,煮、蒸蛋为100%,嫩炸为98%,炒蛋为97%,荷包蛋为92.5%,老炸为81.1%,生吃为30%~50%。由此看来,煮、蒸鸡蛋应是最佳的吃法。

误区二:
蛋壳颜色越深,营养价值越高

分析表明,鸡蛋的营养价值

高低取决于鸡的饮食营养结构。从感官上看,蛋清越浓稠,表明蛋白质含量越高,蛋白的品质越好。正常情况下,蛋黄颜色较深的鸡蛋营养水平高一些。

误区三:
煮鸡蛋时间越长越好

鸡蛋煮的时间过长,蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁,很难被吸收。油煎鸡蛋过老,边缘会被烤焦,鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸,这种氨基酸在高温下常形成对人体健康不利的化学物质。

误区四:
鸡蛋与豆浆同食营养高

豆浆性味甘平,含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分,单独饮用有很好的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白,与蛋清中的卵清蛋白相结合,会造成营养成分的损失,降低二者的营养价值。
(新华网)

