

营养课堂

鱼和豆腐一起吃最补钙

鱼和豆腐都是人们日常喜欢的食物,研究发现,二者搭配吃,不仅具有营养互补的作用,还有一定的防病、治病功效。

从营养成分上来说,鱼和豆腐各有特点:鱼是“密集型”营养物,其蛋白质含量高达17.3%,磷、钙、铁、脂肪、维生素D等营养素含量也很丰富。豆腐作为食药兼备的食品,具有益气、补虚等多方面的功能,而且钙含量相当高。研究证明,每100克豆腐中的含钙量为140毫克~160毫克。

为什么要把二者搭配在一起吃呢?因为鱼和豆腐中的蛋白质都是不完全的。豆腐的蛋白质缺乏蛋氨酸和赖氨酸,这两种成分在鱼肉中较为丰富;鱼肉的蛋白质丙氨酸含量较少,豆腐中这种成分含量较多。二者搭配可取长补短。

鱼和豆腐一起吃,对于人体吸收豆腐中的钙也能起到更大的促进作用。豆腐中虽然含钙多,但单独吃并不利于人体吸收,鱼中丰富的维生素D具有一定的生物活性,可将人体对钙的吸收率提高20多倍。易患佝偻病的儿童及易患骨质疏松症的女性和老年人多吃鱼和豆腐有好处。

另外,鱼肉内含有较多的不饱和脂肪酸,豆腐中含有大量大豆异黄酮,两者都具有降低胆固醇的作用,一起吃对于冠心病和脑梗塞的防治很有帮助。

豆腐和鱼搭配吃法很多,其中,鱼头豆腐汤比较常见,做起来也方便:下锅时先把鱼头煎好,再加水放入豆腐一起炖。熟时汤汁为乳白色,浓似鲜奶;豆腐滑嫩,吃起来不油腻。如果是女性,可以选择鲫鱼和豆腐搭配,还能起到养颜作用;红烧的话,则可选鲤鱼。(四川在线)



研究显示 橄榄油可保护肝脏

橄榄油具有抗心血管疾病等多方面好处。一项最新的动物实验显示,它还可以有效地保护肝脏。如果常吃橄榄油,即使在摄入毒素的情况下,肝脏受到的影响也会较小。

新一期英国《营养与新陈代谢》杂志刊登报告说,突尼斯莫纳斯提尔大学等机构的研究人员利用实验鼠验证了橄榄油的护肝效果。他们将实验鼠分为若干组,有的组长期进食富含初榨橄榄油的食物,有的组只吃普通食物。结果发现,在都摄入一种对肝脏有害的化学物质的情况下,只吃普通食物的实验鼠的肝脏受到明显损害,而常吃橄榄油的实验鼠肝脏受影响程度要轻得多。

为了弄清橄榄油中哪种物质对肝脏有好处,研究人员还将橄榄油中的亲水成分和亲脂成分提取出来,让两组实验鼠分别进食。结果发现,在摄入有害物质的情况下,食用亲脂成分的实验鼠肝脏仍受到较大损害,而食用亲水成分的实验鼠肝脏受影响程度要轻得多。

研究人员穆罕默德·哈马米说,橄榄油中的亲水成分对肝脏有益的原因可能是,它具有抗氧化作用,可以抵消毒素对肝细胞的氧化影响。(新华网)

改正你对红肉白肉的错误认识

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所所长、中国营养学会常务理事、研究员、博士生导师马冠生日前在世界卫生组织从事食品安全工作,其主要研究方向是营养与健康。他指出,人们对红、白肉的认识存在错误。

现在人们都知道红肉不可多吃,多吃会增加脂肪,因此好多人就大量食用鸡、鸭、鱼等白肉。

所谓红肉、白肉是研究人员为了分析不同颜色的肉类对健康的影响而区分的。这是根据肉类食物在做熟前的颜色来区分的,那些在做熟前是红色的肉类就属于“红肉”,包括我们经常吃的猪、牛、羊等哺乳动物的肉;而那些在做熟前是浅颜色的肉类就属于“白肉”,包括我们平常吃的鸡、鸭、鹅、鱼、虾、蟹、牡蛎、蛤蜊等非哺乳动物的肉。

其实,这种分类的方法并不十分完善,例如三文鱼的肉做熟前就是红色的,但它属于白肉。另外,不能用做熟后的颜色来判断肉是红肉还是白肉。做熟前的猪肉是红色的,做熟后会变成白色,但猪肉还是属于红肉;虾、蟹加热后会变成红色,但还是属于白肉。大家了解一下大体的分法就行了,不必去钻牛角尖。

我们的血液是红色的,这



主要和血液中的红细胞有关,而红细胞的红色是因为含有血红蛋白,血红蛋白的组成成分之一就是铁。血红蛋白把氧运送到身体的各个部分。同样的道理,红肉的颜色主要是由于哺乳动物肉中含有肌红蛋白。肌红蛋白是一种蛋白质,它的组成成分也包括铁。肌红蛋白能够将氧送至动物的肌肉中去。

研究人员分析吃红肉、白肉对健康的影响发现,吃红肉多的人群患结肠癌、乳腺癌等

疾病的危险会增高;研究还发现,男性吃太多红肉还会导致患前列腺疾病的概率加大。需要注意的是,这里说的是“吃红肉较多”,并不意味着吃红肉就增加得病的危险。

吃红肉多的人得某些疾病的危险性高,这主要是因为和白肉相比,红肉中含的脂肪多,并且其中的饱和脂肪酸多。动物脂肪主要是提供能量,能量摄入过多会增加肥胖和得心血管疾病的危险,饱和脂肪酸摄入过高是导致血中胆固醇和低

密度脂蛋白胆固醇升高的重要因素。

不管红肉还是白肉都含有脂肪,只是含量多少不同;都含有饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸,含量也是相对的。同样重的肉中,猪肉的脂肪含量最高,羊肉次之,牛肉最低。即使在红肉的瘦肉中,脂肪的含量也不少。鸡、鸭肉中的脂肪含量较低,不饱和脂肪酸含量较高。鱼类中的脂肪含量一般较低,并且含有较多的不饱和脂肪酸,深海鱼类中富含EPA和DHA,对预防血脂异常和心脑血管病有一定作用。

既然如此,是不是红肉就完全不能吃了?其实每种食物都有它的营养含量特点,没有一种天然的食物能满足我们身体所有的营养需要。红肉的脂肪偏多,但是红肉中富含矿物质尤其是铁、锌,并且容易被人体所吸收、利用,还有丰富的蛋白质、维生素(B1、B2、A、D)等。过量吃不利于健康,建议适量吃。中国营养学会推荐成年人每天吃动物性食物的量:鱼虾类50~100克(1~2两),畜禽肉类50~75克。

吃肉偏多,特别是吃猪肉过多的人应注意调整,尽量多吃鸡、鸭、鱼肉。还有一些人平常吃动物性食物的量不够,应适当增加。

(39健康网社区)

用牛奶和面更筋道

大家都知道牛奶的营养价值很高,但若问到日常怎样食用牛奶,答案可能只有一个:喝掉。难道牛奶就不能“吃”掉吗?又该和什么一起“吃”呢?

牛奶不仅能与各种粮食营养互补,和需要良好弹性和韧性的面食更是绝配。制作馒头、

面包、包子、饺子、面条……都可以用牛奶代替水和面,或者直接添加奶粉。牛奶中的蛋白质能加强面团的筋力,做出来的面条不易断、馒头有弹性、饺子不破皮、面包更蓬松。在发酵面食当中,牛奶中的大量B族维生素和氨基酸还能

为酵母提供充足的营养,所以发面的效果更佳,面团膨大,香气浓郁。

需要注意的是,如果添加牛奶来制作煎饼等软饼,最好用全麦粉,或者再加一些米粥、玉米粉等没有筋力的原料来配合。这是因为,牛奶带来的过高筋力

会影响软饼的口感。

用牛奶或奶粉来制作面食,不仅能轻轻松松地补充大量钙质,还可以延缓牛奶的吸收速度,避免了“乳糖不耐受”的麻烦,让那些平日不能喝牛奶的人也能得到牛奶的营养。

(39健康网社区)

花椰菜是击退脂肪的高手



我们常吃的花椰菜不仅营养丰富,还是减肥的好帮手。

花椰菜减肥的两大重点

1. 正餐前吃半棵至1棵花椰菜

将半棵到1棵花椰菜洗净切开,放入滚水中烫熟,可加少许盐调味,在正餐前食用。因为

吃花椰菜须不断咀嚼,很快会给予脑部刺激,产生饱足感,让你正餐的食量减少,轻松达到减肥的目的!

2. 与肉、蛋一起吃

因维生素C能提高身体吸收铁质的效率,所以花椰菜搭配蛋、肉类等高铁含量的食物一起吃,消除水肿功效加倍!另外,用植物油炒花椰菜也是不错的选

择,这样人体会更容易吸收花椰菜中的维生素A、E等营养物质。

花椰菜的三大好处

1. 很快就有饱足感

花椰菜含水量高,但热量很低,1个花椰菜热量只有23~32卡,能很快给人饱足感,减少你吃进过多会造成肥胖危险的食物机会,且吃多了也不会发胖。

2. 有助于解除水肿

想击退造成肥胖原因之一的水肿,就要摄取维生素C、E和铁、钼等营养素。因维生素E能促进血液循环、提高代谢、调节荷尔蒙分泌,有助于消除水肿,维生素C则能增进毛细血管的健康,减轻水肿现象。铁能让氧被顺利运送到各器官,提升基础代谢,具造血功能的钼则有让血流顺畅的功效。而这些营养素花椰菜都有,所以多吃花椰菜就能帮助你消除水肿症状,让你成功瘦身!

3. 改善便秘

花椰菜食物纤维含量高,能促进肠胃蠕动,有助于清除宿便,让体内废物顺利排出,改善便秘症状。

料理花椰菜决胜秘诀

因维生素B、C容易因受热溶出而流失,所以煮花椰菜要小心别煮太久,最好煮熟马上捞起来,用微波炉蒸花椰菜也是不错的做法。因花椰菜茎部有丰富营养价值,所以别嫌麻烦,花点工夫去除茎部坚硬纤维再烹调食用吧。

选择与保存花椰菜的诀窍

选择花椰菜时,要挑选整体坚固、收紧,中央茂密、呈浓绿色(白花椰菜则是乳白色)的。因花椰菜放在一般室温下容易开花,所以一定要将花椰菜放入保鲜袋,再放到冰箱冷藏室保存。

(人民网)