

营养课堂

别让营养从你身边溜走

加工食物的目的不外乎三种：其一，加热使营养成分变性，有利于人体吸收；其二，改善食物的色、香、味，增进人们的食欲；其三，杀灭食物中存在的有害微生物，预防损害人体。

食物在制作过程中各种营养成分会有不同程度的损失，一般来说，蛋白质、脂肪、糖等损失较少，而维生素损失较多。例如：1.淘米时，维生素D损失达40%~60%，维生素B₂损失25%。2.煮面条时，溶入面汤中的维生素B₁达50%，维生素达60%。3.蔬菜先切后洗或先用水煮，再捞出来炒，会损失70%以上的水溶性维生素。4.炒菜时间过长，温度过高，维生素C和胡萝卜素要损耗15%~36%。5.炸油条时，因加碱和高温，会使维生素B₁全部损失，维生素B₂损失50%。这些丢失的维生素对人体健康至关重要。

如：维生素A能促进人体正常发育，防止夜盲症。维生素B₁可预防脚气病、神经炎，并协助消化。维生素B₂可预防口腔炎、皮肤炎，维生素C可预防坏血病、关节肿，维生素D可预防软骨病、抽搐等，维生素E可预防孕妇流产，维生素K可促进肝脏制造凝血素，有利于伤口的止血和愈合。

要确保维生素的吸收和利用，



应注意以下几点：

- 1.讲究搭配。要把肉类、豆制品、鱼类和蛋类等含高蛋白食物和米、面粉合用，发挥互补作用，提高吸收率。
- 2.做面食及煮粥和炒菜时，不宜加碱，防止维生素的损失，同时注意面汤和菜汤要充分利用。
- 3.蔬菜要先洗净后切碎，随切随炒，随炒随吃，不宜长时间存放，既新鲜又能减少维生素损失。
- 4.煮肉不应用急火加热，否则会使肌纤维硬化难于消化吸收，应该用小火煮，可以使肌蛋白、肌肽、肌酸慢慢溶于汤中，既鲜美又容易吸收。
- 5.煮饭时，应等水沸腾后，再把肉、米、面等放入，因为城市自来水中含有氯气，能使维生素B₁、B₂氯化、丢失。
- 6.多食粗粮。美味佳肴未必好，粗茶淡饭利健康，细粮虽然口感好，但营养价值却没有粗粮高。平常我们所吃的米和面，加工程度越高的，营养价值反而越低。以加工大米为例，每100克糙米中含维生素B₁为0.42毫克，碾一次之后，下降到0.17毫克，碾二次以后，下降到0.12毫克，碾三次后，下降到0.08毫克，也就是说，碾过三次其维生素的含量不足原来的1/5。

(李映会)

果汁奶何以成市场新宠

□ 记者 杨寒冰

果汁奶正逐渐成为市场新宠。顾名思义，果汁奶——即牛奶里面添加了果汁。据了解，目前，越来越多的消费者为了营养或为了方便，开始选择喝果汁奶。

果汁奶让拒绝喝奶的人喜欢喝奶

“每天一杯奶，强壮中国人。”喝牛奶对人体的诸多好处，大家都知道。可是，偏偏有些人就是不惯牛奶的味道。

秦先生五十出头，近两年来经常感到腿脚无力，膝盖酸软。医生建议他每天喝杯牛奶补钙，可是，秦先生就是不习惯牛奶的味道。“连闻都不想闻，更别说喝了。”秦先生宁可吃钙片上火，也不愿喝牛奶食补。

孝顺的女儿看到爸爸如此拒绝牛奶，眼珠一转，计上心来。爸爸喜欢吃苹果，于是女儿就给爸爸买来几盒苹果奶，这下秦先生变得开始喜欢喝牛奶了。

果汁奶方便快捷 营养全面

王女士，28岁，公司白领，非常注重食疗美容，计划每天要喝半斤奶，吃一个苹果、香蕉等。王女士工作繁忙，白天在单位忙得没时间吃水果。晚上回家后，半斤奶、一个苹果、香蕉下肚后，常常会感到肚子撑得难受。

后来，王女士想到了一个两全其美的好办法：喝果汁奶。每天带到公司一盒，在工作间隙慢慢



饮用。既喝了牛奶，又“吃”了水果。

果汁奶让宝宝爱上喝奶

雨雨满一周岁了，雨雨妈妈成功给雨雨断掉了母乳，打算让她以饭食为主，附带喝配方奶粉。可是雨雨似乎不喜欢奶粉的味道，无论家人怎么哄劝，就是不喝奶粉。

一天，雨雨的小姨把自己喝的果汁奶，往雨雨的奶瓶里倒了一些，没想到“奇迹”居然发生了，雨雨一口气喝了100毫升奶。

于是雨雨妈妈买了几盒果汁奶放在那里，作为诱导雨雨喝奶的“秘密武器”。

果汁奶营养价值何在

日渐流行的果汁奶到底有哪些营养价值呢？洛阳市医学会营

养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞认为，果汁奶既可满足中国人的口味，又能补充多种营养。

王朝霞说，每天摄入半斤左右的奶是非常必要的，不但可以供给人体优质蛋白，而且可以保证每天钙的摄入量。但是中国人的饮食习惯中缺乏牛奶，因此很多人对奶的味道不能适应、不习惯，这一点影响了中国人对奶类的摄入，膳食调查的结果也显示出中国居民钙摄入量显著不足。

果汁奶在一定程度上解决了中国人对牛奶口味的不适应问题，从这点上来讲，对增加膳食中牛奶的摄入量，起到了积极作用，如秦先生女儿的做法效果就非常好。

王朝霞提醒，果汁奶因为在牛奶中加入了果汁，与鲜奶相比蛋白质含量有所下降，钙的含量也相应降低。为了能达到和鲜奶一样的营养，每天必须要喝较大量的果汁奶才能获得。

王朝霞说，果汁+牛奶虽然流行，但并不是所有的水果都适合和水果“搭配”，比如柠檬、山楂、橘子、葡萄等是不适合和牛奶在一起混搭的，而成熟的苹果、菠萝、草莓等和牛奶混搭都是不错的选择。

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示

我的营养餐

山药羊肉粥 暖养人

□ 记者 崔宏运

俗话说，“小寒大寒，冷成冰团”。我们现在正处在小寒和大寒之间，是一年中最冷的时候。在做足保暖防寒的准备时，自然少不了在饮食上作些调整，御寒保健粥就是一个很好的选择。我们既可以饱尝美味还可以改善身体健康状况，促进新陈代谢，增强免疫力，提高御寒能力。

家住涧西区的李女士在房间流传的“粥歌”基础上加以改良，通过添加山药、羊肉、核桃等不同的食材和改变传统做法让粥粥的养生功效大大提高。李女士表示，经过一个多月的喝粥调理，每年冬天必犯的腰疼都不见了。

先看看李女士精心准备的食材：山药(去皮)50克、新鲜胡萝卜50克、核桃仁(捣碎)10克、枸杞5克、大米250克、羊肉50克、盐、鸡精、油、葱段、姜片等适量。

制作方法：用家中的高压锅、电饭煲、微波炉等均可，但还是用砂锅慢煮熬制的粥最美味。锅准备好后，根据食量水要一次加足。将山药、胡萝卜和羊肉切成小块，将锅烧热后倒入适量油，油四五成热时，放入葱、姜炆锅翻炒，然后再把山药等和碎核桃仁一起翻炒，出锅时放盐和鸡精，待用。用旺火把水煮

开后，将大米和枸杞放入用小火煮开，这时加入炒过的山药等配料再细细闷煮，40分钟左右即可食用。

河科大二附院营养科副主任任静点评：小寒时节喝山药羊肉粥，暖身又养人。

山药和胡萝卜的营养成分都很丰富。山药中富含多种人体必需的氨基酸、蛋白质、淀粉、维生素及钙、铁等矿物质。其性平、凉润，能健脾胃、补肺肾。胡萝卜所含的胡萝卜素的含量在蔬菜中名列前茅，具有促进人体生长发育等功效。

羊肉性温热，高蛋白、含磷脂多、低脂肪、胆固醇含量少，冬季常食羊肉有益气养肾、暖脾护胃等功效。一般人群均可食用，是冬季防寒温补的佳品。

核桃仁含丰富的亚油酸，有补脑养血、养胃健脾之功效。枸杞含有丰富的维生素，擅明目，俗称“明眼子”。枸杞有提高机体免疫力的作用，可以补气强精，滋补肝肾。同时其具有降低血压、血脂和血糖的作用，能保护肝脏，促进肝细胞再生。

小贴士

粥歌：腰疼若要失眠，煮粥加白莲；



绘图 任伟

要想皮肤好，米粥煮红枣；气短体虚弱，煮粥加山药；调理血小板，花生衣煮粥；心虚气不足，桂圆煨米粥；要治口臭症，荔枝能除根；清退高热症，煮粥加芦根；血压高头晕，胡萝卜粥灵；要保肝功好，枸杞煮粥妙；口渴心烦躁，粥加猕猴桃；防治脚气病，米糠煮粥饮；肠胃缓泻症，胡桃仁炖粥；头昏多汗症，煮粥加薏仁；便秘补中气，藕粥很相宜；夏令防中暑，荷叶同粥煮；若要双目明，粥中加早芹……