

我的营养餐

不一样的小米蛋炒饭

□ 记者 朱娜

喝过小米粥,吃过鸡蛋炒饭,可是小米蛋炒饭你可能没吃过吧!

常静静是标准的80后,做饭、洗衣之类的活基本都是父母代劳。自从参加工作后,她有时也想练一下厨艺。去年夏天,她在某饭店吃饭,看见一道主食叫小米炒鸡蛋。黄灿灿的小米,配上煎得金黄的鸡蛋和绿色的葱花,很是诱人。常静静品尝后念念不忘,回家后就开始操练。

昨日,记者来到常静静家,她亲自下厨做小米蛋炒饭。常静静说,要选用新小米蒸米饭,陈小米和新小米的味道相差甚远。蒸小米饭时可以适当加入牛奶,这样味道清香,口感也好。打两个鸡蛋充分搅拌均匀备用,另再准备一些葱花备用。小米饭煮熟后,约放凉10分钟,炒锅内放油,油烧至七成热将蛋液倒入,炒熟后盛出。再倒入少量油,放入葱花进行翻炒,然后倒入小米饭继续翻炒。最后,根据自己的口味放适量的盐。

专家点评:市中心医院营养科主任王朝霞说,小米维生素B₁的含量比较丰富,在谷类中几乎位居榜首,并且小米是我国居民维生素B₁的重要来源。小米有和胃安神的作用,晚饭时喝一碗小米粥,会睡得更香。

但是,维生素B₁很容易被破坏,小米经过油炒高温,其中的维生素B₁会大量流失。小米蛋炒饭在制作过程中放了2次油,这款饭中脂肪含量过高,如果把它当做主食,蛋白质、脂肪以及碳水化合物、热能已经足够了,但是缺少维生素、膳食纤维等。建议吃小米蛋炒饭时多放些蔬菜进去,柿子椒、胡萝卜、黄瓜等都是富含维生素A、维生素C的蔬菜。也可以凉拌一些菜,用来配着小米蛋炒饭吃。同时,做小米蛋炒饭时,尽量少放油。可以先放菜,后放小米饭,减少油炒高温对小米中维生素B₁的破坏。

烤肉要和蔬菜水果一起吃

虽然人们一般都知道吃烤肉容易带来很多健康问题,比如容易致癌等等,但“好这一口”的人还是经常挡不住它的诱惑。怎样才能既饱了口福,又保住健康呢?

北京协和医院营养科主治医师陈伟说:“烤肉最好搭配新鲜的蔬菜水果一起吃,因为从蔬果中可以获得很多抗氧化、抗癌成分以及促进致癌物排出的膳食纤维。”

新鲜的绿叶蔬菜如生菜、空心菜以及西红柿、白萝卜、青椒和水果如苹果、猕猴桃、柠檬等都含有大量的维生素C、E。其中,丰富的维生素C在胃内具有阻断亚硝酸盐和仲胺结合的作用,从而可减少致癌物亚硝胺的产生;而维生素E具有很强的抗氧化作用。

韩国人吃烤肉时都配以生蔬菜、富含纤维的发酵蔬菜如泡菜、豆酱汤等食用,以尽量减少致癌物质对身体的危害。

如果您再吃烤肉时,不妨试试生菜卷肉,再来一杯鲜榨的果汁。

(黄艳)

营养课堂

冬令食补小心胆固醇过头

“冬天进补,开春打虎”。自古以来,立冬后开始进补,是不少老百姓奉行的养生之道。在各种进补方式中,食疗以其方便、安全,适合人群广泛,而备受推崇。中医也认为,冬季正值万物收藏之时,人体消化功能增强,胃口大开,营养更易吸收,是一年中理想的“健康投资期”。但专家提醒人们,要小心,别走入进补误区。

众所周知,动物性食物是补品中的“良剂”,可以给我们提供丰富的蛋白质和热能。在我国南方,人们爱吃鸡鸭鱼,许多家庭会炖麻油鸡来补充能量,迎接寒冬。在北方地区,人们纷纷吃涮羊肉、牛肉、驴杂汤、羊杂汤等来进补,既美味又驱寒。

动物性食物虽好,但不易消化,吃多了,胃肠道不堪重负。其中,动物性食品还存在一个突出问题,即胆固醇含量相对高,尤其是动物的内脏、脑、皮及蛋黄、蟹黄、蚌、牡蛎、肥肉等,每100克中的胆固醇含量基本都超过200毫克。一般认为,健康成人每天胆固醇的摄入量应低于300毫克,而伴有冠心病或其他动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者,每天胆固醇摄入量应低于200毫克。

所以,冬令食补要小心胆固醇补过头。首先,可有意识多吃一些能“对抗”胆固醇的好食物。如素有“胆固醇天然克星”之称的植物甾醇就是不错的选择。它能与胆固醇竞争,在小肠中阻碍“坏”胆固醇吸收,使胆固醇的吸收率降40%~60%。

人体不能生成植物甾醇,与谷类、豆类、蔬菜水果相比,植物油中的植物甾醇含量是较高的,而玉米油又是其中的佼佼者,每



100克玉米油中植物甾醇的含量为600毫克~900毫克,尤以毛玉米油居,每100克的含量高达952毫克(接近10000ppm)。

普通人一般从日常膳食中摄入的植物甾醇大约为300毫克,如果以这个为标准,再补充一些植物油,比如20克~25克的植物甾醇玉米油,达到400毫克~500毫克的量基本就够了,能为胆固醇之战添油助力。

其次,避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物,尤其是富含饱和脂肪的食物,如动物油、

内脏、脑、蟹黄等。要选用低胆固醇的食物,如禽肉、乳品、鱼等,适量吃瘦肉,以每天50克~100克为宜。多食用富含膳食纤维和植物甾醇的食物,如各种绿叶蔬菜,增加富含磷钙的大豆制品、蘑菇类等的摄入,以减少胆固醇在血管壁的沉积,维护血管功能。

再次,适当饮茶,尤其是绿茶。茶叶中的茶色素可防止动脉粥样硬化和血栓形成。最后,选择合理的烹饪方式,也能降低胆固醇摄入。人们应摒弃重油浓酱、爆炒煎炸的烹饪方法,用炖、蒸、余等方法代之,从而真正实现健康进补。

苹果+牛奶 营养更全面



“每天一苹果,医生远离我。”妈妈一边让女儿聪聪吃苹果,一边鼓励她。可是聪聪却说:“啃苹果太麻烦,老塞牙缝,妈妈给我来盒苹果奶吧。”

去年11月,妈妈在超市买了一盒苹果奶,聪聪喝过后感觉非常好,此后,几乎天天都要喝一两盒。

昨天妈妈又去超市给聪聪买苹果奶,却没买到。营业员说:“随着冬季的到来,这富含苹果果汁的奶卖得十分火爆,时常断货。”

苹果奶为何种“神物”,如此得到消费者的青睐?原来,苹果奶就是在浓浓的牛奶中加入苹果汁原浆,牛奶与苹果汁的完美搭配,使果汁奶的口感更独特,营养价值也大大得以提升。

解放军第一五零中心医院消化内科住院医师彭晓认为:苹果有“智慧果”、“记忆果”的美称。苹果的营养很丰富,含有多种维生素和酸类物质。1个

苹果中含有类黄酮30毫克以上,含有15%的碳水化合物及果胶,维生素A、C、E及钾和抗氧化剂等含量也很丰富。1个苹果(154克)含膳食纤维5克,钾170毫克,钙10毫克,碳水化合物22克,磷10毫克,维生素C7.8克,维生素B7.8克。

苹果中的含钙量比一般水果丰富,有助于代谢掉体内多余盐分。苹果酸可代谢热量,防止下半身肥胖。可溶性纤维果胶,可消除便秘。果胶能促进胃肠道中的铅、汞、锰的排出,调节机体血糖水平,预防血糖的骤然骤降。苹果含有的糖和钾、溴元素,是一种有效镇静的安眠药,且无副作用。苹果含有锌、镁等元素,故常吃苹果能增强记忆力,对孩子有促进发育的作用。因苹果中的一些元素能帮助排出体内有害健康的铅、汞元素,所以,欧洲科学家称苹果为防癌药。

当牛奶中添加了营养丰富的苹果汁后,它的营养价值和保健功效也更加突出了,多种营养成分实现了完美结合。苹果奶适合不同年龄层的人长期饮用。

(韩冰)

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示

不同酒不同“品” 喝对酒好养身(1)

编者按 过年朋友相聚家人团圆,都少不了酒的身影。酒,有人说它健体,有人怪它伤身。到底喝酒好不好?从今天起,本刊将连续刊登酒的养生奥秘。

啤酒 最下火

啤酒营养丰富,含有大量糖分、蛋白质、17种氨基酸和12种维生素。

中医认为啤酒性凉,因此适合容易便秘、口渴的热性体质的人喝,其也是夏天解暑的佳品。不过,由于含有大量糖分,多饮易发胖。

健康饮用量:成年男性饮用一次不要超过750毫升,女性则不要超过450毫升。

最佳搭配:坚果和豆类。坚果中的脂肪和纤维会减缓酒精吸收速度。大豆则能有效缓解啤酒肚的发生。

禁忌:喝啤酒时,最好不要和海鲜、火锅汤等搭配,否则会导致人体血液中尿酸增加,容易形成结石或引发痛风。另外啤酒本身就属凉性,如果再和黄瓜、苦瓜等凉性食物搭配,容易引起腹泻。

烹调妙用:最适合做汤菜和炖菜,比如啤酒鸭、啤酒牛肉等,格外增香增鲜。做火锅时,在汤料中加啤酒,涮的肉会更加滑嫩。

(健旺)



品酒汇

张裕葡萄酒洛阳地区授权经销商:

洛阳伽蓝商贸有限公司

地址:九都路广播电视台西侧金港商务928室

电话:65222919 13383790222