

我的营养餐

香柠芝士蛋糕

□记者 崔宏远

汉堡、比萨……这些西式食物已经越来越被我们所接受。但你知道吗？这些食物之所以美味都是得益于一样特殊的“东西”——芝士，又叫奶酪。它是一种发酵的乳制品，其营养价值高于牛奶，被誉为乳制品中的“黄金”。

春节长假，喜爱美食的李女士选择把芝士买回家，经过一番摸索和改良，做出了既美味又营养且制作简单的香柠芝士蛋糕。李女士表示，芝士含有丰富的维生素A，能增强人体免疫力，特别是奶酪中的钙具有易被人体吸收的特点，奶酪是食品中含钙量较高的食物。

先看看李女士精心准备的食材：全麦饼干50克、奶油芝士50克、牛奶50ml、奶油粉20克、柠檬一个、糖、糖粉、黄油等适量。

制作方法：首先是制作蛋糕底料。将全麦饼干压碎，可以装入塑料袋中用擀面杖碾压。接着将平底锅加热，并放入适量黄油，待融化后倒入压碎的饼干翻炒3分钟，并在翻炒过程中加入少量的牛奶。翻炒时要注意使用小火，使其均匀受热。准备一个宽边的平底盘子，将翻炒好的碎饼干盛入



其中，用铲子压实压匀，并将其放在一边晾凉待用。然后开始加工奶油粉。将奶油粉倒入一个深一些的容器内，倒入适量的牛奶搅匀。再来加工芝士。同样将芝士倒入深一些的容器内，加入少许牛奶搅匀。再将加工过的奶油粉和芝士倒在一起搅拌，其间加入少量糖。将柠檬榨汁，并把汁液加入之前搅拌好的奶油粉和芝士混合物中。最后将搅拌好的芝士奶油粉混合物覆盖到底料饼干上，放入冰箱冷藏一个小时后就大功告成了。

河科大二附院营养科副主任静点评：芝士蛋糕营养丰富，其胆固醇含量比较低，有利于心血管健康，但脂肪和热能都比较高，不宜多食。

芝士含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素等营养成分，是纯天然的食品。其所含乳酸菌有利于维持人体肠道内正常菌群的稳定和平衡，防治便秘和腹泻。对于孕妇、中老年人及成长发育旺盛的青少年儿童来说，奶酪是最好的补钙食品之一。

柠檬汁含有维生素C、维生素B₁、B₂、烟酸、钙、磷、铁等营养成分，能增强免疫力、延缓衰老。柠檬中的柠檬酸能大大提高人体对钙的吸收率，增加人体骨密度，进而预防骨质疏松。

营养课堂

专家建议： 下馆子多点炖煮清蒸菜



橄榄油做炸锅油效果更好

研究人员还发现，用不饱和程度特别高的油，比如橄榄油，要比用葵花籽油做炸锅油的效果好。人们通常有一种误解，认为橄榄油不能加热，大豆油反而可以加热。实际上，橄榄油以单不饱和脂肪酸为主，而大豆油、葵花籽油、红花油、玉米油等以多不饱和脂肪酸为主。脂肪酸的不饱和度越高，它们的耐热性越差，受热时更容易发生氧化聚合和水解、裂解、环化等反应，对人体更为有害。

用这些富含不饱和脂肪酸的油脂来炒肉炖鱼，还有另外一方面的巨大危险，那就是动物性食品中的胆固醇可能被氧化成为氧化型胆固醇。越来越多的研究表明，食物中的胆固醇本身并不一定引起血脂升高，与心脏病的危险也没有直接联系，但氧化型胆固醇却是伤害血管内皮和引发动脉硬化的罪魁祸首。在炒菜时，鱼肉蛋中的胆固醇有部分溶入炒菜油当中，这些油如果被反复加热，胆固醇就会和不饱和脂肪酸一起被氧化，从而给人们带来危险。

在家吃，就吃个清淡营养

说到这里，大家都能想到，为什么常下馆子的人当中，高血压、冠心病、糖尿病等慢性病人那么多。除了饮食内容本身不合理之外，反复使用的炒菜油也是一个重要的危险因素。在下馆子的时候，建议更多地点那些炖煮菜、清蒸菜、凉拌菜，降低炒菜、煎炸菜的比例，可以尽量减少风险。

另一方面，在家烹调的时候，千万不要像大厨那样给菜过油。咱们在家吃饭，不要老想着做成餐馆里的味道。在家吃，就吃个清淡、安全、舒服、营养。

馆子里的菜有些要“过油”

节假日，大家都喜欢下馆子吃饭，总觉得家里的菜香味不过瘾，只有馆子里才能做出特别好吃的“大菜”来。可是，为什么这些菜这么亮、这么香、口感这么好呢？

其实，在很大程度上，是因为馆子里的菜要“过油”，有些干脆就是经过油炸处理的。比如说，做“地三鲜”的时候，土豆、茄子都要在油里过一下，捞起来，然后再二次炒制，所以既不会变黑，又特别明亮、香浓。又比如说，所谓的“干扁豆角”，其实都是在油锅里炸出来的，又快又香又好看。无论是肉丝还是虾仁，统统都要先扔进油锅洗个滚油澡，再下锅和其他材料一起炒。

非地沟油致病的秘密

不过，麻烦也就这样产生了。过油要用至少半锅油，而炒一个菜用不了这么多。余下的油怎么办呢？当然是倒回油罐里，下次接着用。于是，油就这样被一次又一次地加热，和炸油条时长时间受热的炸锅油没什么区别。

对于这种油，食客们并没有太强烈的反感情绪。唯一的埋怨，就是它口感有点黏、有点腻，不像新油那么清爽。但是人们不知道，这种反复加热的油对身体有一定的伤害。

西班牙科学家的一项研究，对家庭中常用的炸锅油进行了测定，对538份样品油的氧化聚合程度和极性程度作了评价，同时调查了1226名家庭成员的健康状况。结果发现，油的极性程度越高，受热之后劣变程度越高，家庭成员得高血压的危险就越大。也就是说，反复加热的油会增加人们患高血压的危险。

儿童：常喝果汁奶茁壮成长

甩下厚厚的冬装，春天里的孩子们生龙活虎，运动自如。春天是孩子们长个儿的最佳良机，春天也是细菌滋生的“危险岁月”。

许多家长为了让孩子增加营养，快快长个，提高抵抗力，少受细菌干扰，就“逼”着孩子多吃水果。可是贪玩的孩子，哪里有时间坐下来啃苹果、吃菠萝。

于是，有些家长就把水果榨成汁让孩子喝，以为这样既能让孩子补充营养和水分，又替孩子节省了时间。其实，家长们的想法、做法是不科学的。

市中心医院大夫陈珂说，过量或者喝过纯的果汁，会造成孩子体内果糖摄入过多，过多的果糖经肾脏直接排出，会使尿液发生变化，形成“果汁尿”。这种“果汁尿”在城市孩子中有逐渐增长的趋势，时间久了，容易引起肾脏病变和很多不适，影响儿童的健康成长。

正确的做法是，把果汁稀释以后再让孩子喝。可以在果汁内加温开水或者牛奶，让孩子喝稀释以后的果汁，会更安全。但是，加水有个弊端，加水后果汁的口感会发生变化，孩子敏感的味道，会抵触兑



水果汁，最好的办法是果汁加牛奶。

果汁加牛奶，既起到了稀释果汁的作用，又让口感变得更香甜，营养更丰富。许多孩子喝不惯牛奶的味道，不喜欢纯牛奶，而兑了果汁之后，他们就非常爱喝了。

陈珂说，儿童喝牛奶有六大好处：牛奶中含有丰富的维生素B₂，可以帮助孩子提高视力，预防近视；牛奶中含有的磷，对促进大脑发育也很有帮助；牛奶中含有丰富的钙，可以促进智力发育，强健骨骼；牛奶中含有的乳糖，可帮助人体对钙和铁的吸收，增强肠胃蠕动，促进排泄；牛奶中还含有铁、铜和维生素A，能使皮肤光滑、丰满；牛奶中的镁能缓解心脏和神经系统疲劳，锌能促进伤口更快地愈合。

天气慢慢转暖。陈珂建议，家长可为孩子备一盒果汁奶，让他们在大课时喝上一盒。既解渴又止饿，还能增加营养，强壮身体。（杨寒冰）

不同酒不同“品” 喝对酒好养身(6)

果酒 最保健

果酒，顾名思义就是用水果发酵而成的酒。果酒提取了水果中的全部营养，含有丰富的维生素和人体所需的氨基酸。果酒里含有大量的多酚类物质，具有抗氧化、抗衰老、保护心脏的作用。果酒中最著名的是葡萄酒，它的保健功效大部分来自其中的“白藜芦醇”。目前，已经报道的白藜芦醇的健康功效有：预防心血管疾病、抗癌、抗氧化、抗菌、保护肝脏、防辐射等。

健康饮用量：成年男性一天不要超过250毫升，女性不要超过150毫升。

另外，不同果酒有不同的保健功效。其中，山楂酒能清痰利气、消食化滞、健胃益脾；苹果酒能软化血管、降脂减肥；梅子酒能提神、抗衰老、开胃、抗过敏、解暑生津；枸杞酒能补肾益精、养肝明目；覆盆子酒所含的树莓酮能促进人体基础代谢，具有降低体内脂肪含量的作用，可以缓解由肥胖引起的高血脂等疾病。

(建保)

编后：酒系列至此画上了句号。尽管这些不同的酒有着不同的好的方面和特点，但其好处都是在一定限度内起作用，超过了一定的度，它们便都成了最伤人的。

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亚威金港商务 928室
电话：65222919 13383790222

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示