

饭店乱标菜谱营养成分 菠菜与牛肉热量竟相同

专家教你怎么看营养信息

□ 记者 朱娜

到饭店就餐,人们往往会根据菜单提供的营养信息来点菜。当菜单提供了错误的营养信息,难免会误导食客。然而,我市一些饭店的菜单上标注的营养信息却是随心所欲。

错误一： 菠菜与牛肉热量竟相同

我市某饭店的菜单上显示,一盘凉拌菠菜的热量标注为350千卡,而一盘凉拌牛肉的热量也为350千卡。面对这样的营养信息,人们不禁有些纳闷,菠菜的热量竟然和牛肉一样?

市中心医院营养科主任王朝霞说,每100克叶类蔬菜所含热量为15千卡~25千卡。也就是说,1500克(1.5公斤)菠菜所含的热量约为300千卡。而一盘凉拌菠菜的重量约为500克,怎么可能含热量350千卡呢?

错误二： 每道菜都营养齐全

鸡肉炖粉皮,营养齐全、搭配合理;清蒸鲈鱼,营养齐全、搭配合理。菜单上每道菜的营养评价几乎都是“营养齐全、搭配合理”,这样的评价显然是错误的、不切合实际的。“每道菜所用的食材不一



样,烹调方法也不一样,因此,每道菜的营养评价也不可能都一样。”王朝霞说,如果一道菜的食材种类较为丰富,只可能是营养成分较多,而不是营养齐全。如果一道菜能做到营养齐全,岂不是人们一天只需要吃一道菜,就可以满足人体一天所需的各种营养成分?

错误三： 热量单位标注错误

泡椒凤爪,235千卡(KJ)。千卡也叫做大卡,是热量单位,符号为KCal。千焦也是热量单位,符号为KJ。千卡不等于千焦,这两种热量单位的换算值为1千卡≈4.2千焦。因此,“千卡(KJ)”这种表述方法是错误的。

错误四： 食材人人都适合

食物虽然美味,但并不是适合所有的人。一些饭店的菜单在介绍适用人群时,却并没有根据食材的功用来介绍,大都写上“适合所有人群”。

如韭菜炒鸭血。单从食材来看,韭菜含膳食纤维较多,对便秘患者有一定疗效。鸭血含有丰富的蛋白质、铁,有预防和治疗缺铁性贫血的功效。总的来说,韭菜炒鸭血比较适合儿童、妇女、贫血者及便秘患者食用,但有消化性溃疡的患者就不宜食用。

营养信息看仔细

饭店开始注重菜肴的营养搭配,说明市民的健康意识提高了。市民在就餐时根据菜单提供的营养信息,可了解自己摄入了多少营养成分。一些减肥和保持身材的人士,可根据菜单营养信息来控制自己

摄入的热量。前提条件是,饭店菜单上提供的营养信息一定要正确,错误的营养信息不仅不能帮助人,反而会给人以误导。

怎样才能知道自己一顿饭摄入了多少热量,王朝霞教大家认识几类食物的蛋白质含量和热量。

主食:每100克谷薯类食物所含蛋白质为8~12克,碳水化合物为50~70克,热量为360千卡。

大叶类蔬菜和茄果:每100克蔬菜和茄果含热量约为20千卡。

瘦肉:每100克瘦肉含蛋白质13~15克。里脊肉和鸡肉的蛋白质含量相对高一些,为18~22克。每100克肉类的热量约为180千卡。

鸡蛋:1个鸡蛋的蛋白质含量为11~13克,热量约为90千卡。

其他

11. 你喜欢什么口味的菜肴?

咸鲜味 酸甜味
辣味 麻味
奶香味 甜味
椒盐味

12. 你做菜的时候会注意少放盐、味精、鸡精等调料吗?

非常注意
偶尔注意
从不注意,好吃就行

13. 你做菜的时候会注意少放油吗?

偶尔注意
从不注意,好吃就行

14. 你了解《中国居民膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》吗?

读过《中国居民膳食指南》
看过《中国居民平衡膳食宝塔》

15. 你知道《中国居民膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》的内容吗?

了解
了解不多
均不了解

编者按 一个人的饮食习惯对生命健康有着重要的影响。在饮食上,你有哪些习惯?这些习惯对健康是否有利?今天,本刊与巨尔乳业集团联合开展市民饮食习惯调查,此项调查同时在洛阳网开展,调查结果将请我市营养专家给予点评。

欢迎广大读者和网友踊跃参与,最先寄来答案的前100名读者和前100名回帖答题的网友,可获得巨尔乳业集团提供的礼品奶4盒。读者信寄《洛阳晚报·生命周刊》收,网友请登录洛阳网“洛阳社区”。领取礼品的具体日期另行通知。

1. 你多久吃一次粗粮和薯类(包括燕麦、紫米、红豆、红薯、土豆等)?

每天一次以上
每2天~3天一次
每周一次
几乎不吃

2. 你每天吃多少蔬菜?
两餐以上都会吃大量蔬菜

只有一餐吃蔬菜,能吃300克以上

只有一餐吃少量蔬菜,几片菜叶

三餐都几乎不吃

3. 你每天吃多少乳制品(1份乳制品代表一杯牛奶、

“健康增1岁” 市民饮食习惯调查

酸奶或奶酪)?

每天都吃两份以上
每天都吃一份
每周吃2~3份
几乎不吃乳制品

4. 你吃什么样的主食最多?

不加油盐的白米饭、馒头等
带甜味的饼、面包、八宝饭等
带馅的饺子、包子等
带咸味的烧饼、发面饼、花卷等

其他

5. 你吃什么样的肉类最多?

猪肉
牛肉、羊肉等畜肉类
鸡肉、鸭肉等禽肉类
鱼肉等水产类
不吃肉

6. 你多久吃一次豆类及豆制品(包括豆腐、豆浆等)?

每天一次或以上
每2~3天一次
每周一次
几乎不吃

7. 你喝什么饮料最多?(可多选)

白开水

茶水

可乐、雪碧等碳酸饮料

酸酸乳、营养快线等乳

酸饮料

果汁饮料

红牛等提神饮料

杏仁露、椰子汁等蛋白

质饮料

宝矿力水特、脉动等运动饮料

8. 一日三餐,你吃饭最多的地方是?(可多选)

家里

单位食堂

中式餐厅

西式餐厅

9. 你每天都按时吃三餐吗?(可多选)

早餐可能不吃

午餐有时候不吃

晚餐有时候不吃

三餐都很规律

两餐以上不规律

10. 你喜欢吃哪类菜肴?

土豆炖牛肉等炖煮菜

凉拌菜

炒肉丝等炒菜

炸鸡翅等煎炸菜

清蒸鱼等蒸菜

天天喝牛奶
健康增一岁
巨尔乳业温馨提示

家有病人

战胜“肺纤维化” 幸福来敲门

老伴的病又发作了,喘得厉害,上不来气,难受得抽抽着……

检查的结果是肺纤维化,再发展下去就会丧失呼吸功能。老伴开始大把大把地吃药,病情却越来越重,以致常年卧床,呼吸受限,足不出户。

找到“慧清胶囊”时,我们没有把握。服用一个多月后,老伴说胸口没那么闷了,喘气也稍稍顺畅了。后来我们进一步了解到,“慧清胶囊”是我国首个逆转肺纤维化的产品,是以“苦苣菜提取物”为主要原料,冬虫夏草等五种名贵中药为辅料的中组方制剂,用于肺纤维化、老肺病的治疗。

服用“慧清胶囊”一段时间后,老伴再也没有咳嗽,吸氧也停止了,还可以做一些运动。三个月后拍片检查,肺纤维阴影居然明显消失,这让我们兴奋不已。现在,老伴每天练练太极拳,散散步,已经没有任何咳嗽、气喘症状,久违的幸福再次降临。据悉,“慧清胶囊”在我市指定药店有售。详询:61605921 (一文)

不放弃,不放弃 尿毒症妻子好了

妻子55岁,患慢性肾功能不全,后发展为尿毒症,全身水肿,双肾萎缩,左肾严重积水,右肾多发性囊肿。尿蛋白+++、潜血+++、肌酐853umol/L,尿素氮48mmol/L,血色素5.8g,每周血透2次。多方治疗后,病情仍没有好转,但我坚信医学在不断发展,总会找到好方法。

后来我听病友说,被纳入国家火炬计划项目的高科技成果“藏瑞冬虫草”对肾病康复有特别好的效果,我兴奋不已。妻子服用一个疗程后水肿居然全消了!进食量增加,血透从3天一次减至10天一次。连续服用3个疗程后,肌酐降为360umol/L,尿素氮15mmol/L,尿蛋白+,潜血+,血色素9g。连续服用5个疗程,今年1月检查:肌酐115umol/L,尿素氮6.6mmol/L,尿蛋白、潜血无加号,积水、囊肿消失,血色素12g。看到结果,我们喜极而泣!

据悉,“藏瑞冬虫草”采用国家专利,将德国纳米技术和中药膜分离技术相结合,将野生冬虫草有效成分在人体内的利用率提高了3倍,且菌种均采自青海野生冬虫草,并由中科院微生物研究所基因鉴定,被纳入国家火炬计划项目,全国重点推广,我市指定药店有售,购买时请认准盒上“中国科学院微生物研究所鉴定”和“国家火炬计划项目”字样。详询:63932875 (广文)

新型离子中药 巧治心脏病、中风

传统药物因多以大分子结构存在,疗效有限,近日,一种新型离子中药——北京长城利脑心片成功上市,改变了这一状态,使心脑血管病的治疗获得突破。据悉,北京长城利脑心片是我国首个离子化中药,该药采用先进的“临界流体提纯”技术,把中药变成离子颗粒,从而具有极强的渗透力,可以在极短的时间内穿透堵塞血管的血栓,直接抢救心脑血管细胞,其速度是普通药物的20倍,心脑血管,对心脏病、脑中风的均有很好的疗效。详询:63639322

足跟痛久拖酿大病 谨防22种慢性病

脚是人体的第二心脏,足痛若长期拖延不治,势必挤压、牵连密集分布于足部的穴位,降低神经反射区的敏感度,造成经络不通,会引起心脑血管病等22种慢性病,所以,一旦出现足跟痛,一定要早治。

“足跟痛胶囊”源自中国中医研究院名老中医临床验方,专业治疗足跟痛。该方通过补肝肾益肾、化痰通络、营养足跖筋膜、修复关节受损软骨,从根源上祛除足跟痛。据悉,我市金谷园路百草大药房已引进此产品。详询:61687920 (健文)