

食疗指南

治贫血防癌症 包菜是百药箱

看上去再普通不过的包菜,营养、药用价值却不可小觑,甚至是公认的“百药箱”。

世界卫生组织推荐的最佳食物中,包菜因富含多种营养成分名列第三。一个成年人每天吃2~3片包菜,就能满足一天维生素C需要量的50%。

包菜还含有丰富的叶酸,能预防和治疗贫血。它含有的维生素A、钙和磷,能促进骨质发育,防止骨质疏松。此外,它所含的一种特殊成分——维生素U样因子,能促进胃十二指肠溃疡愈合。

其实,早在宋代药书《证类本草》中就有记载称,卷心菜是一味良药。近年,包菜的抗癌、防癌作用也日益受到重视,如其含有较多的微量元素钼,能抑制亚硝酸胺的形成,有抗癌作用;其所含果胶及大量粗纤维,能结合并阻止肠内毒素的吸收,促进排便,起到预防肠癌的作用。

包菜的吃法有很多,可以生吃、榨汁,最常见的是炒着吃。炒包菜有两大窍门:一是炒时最好用橄榄油,在不饱和油脂的帮助下,包菜所含的脂溶性维生素才能被充分吸收。二是由于包菜含有硫化物,做菜时最好不要盖锅盖,这样能使挥发性分子大量释放出去。

尽管包菜营养丰富,但由于粗纤维含量多且质硬,所以脾胃虚寒者不宜多吃。(白宝)



饮食问答

我今年33岁了,体重只有47公斤,饭平时吃得也不少,为什么老是吃不胖?

医生回答: 如果发现自身体重过轻,身体消瘦,先要查一下是不是疾病的潜在影响,如甲状腺、肾上腺、消化系统疾病及糖尿病等,都容易造成体重过轻。排除了疾病的因素,才可以实施增重计划,在摄入足够蛋白质的情况下,宜多进食一些含脂肪、碳水化合物(淀粉、糖类)较丰富的食物,这样,多余的能量就可以转化为脂肪储存于皮下,使瘦弱者体态健壮起来。胃肠功能较弱的话,可选择鸡、鸭、鱼、羊的肝脏来食用,此外,鱼类也易消化和吸收。(印实)

营养课堂

高考前:一日三餐这样吃

□ 记者 杨寒冰

高考临近,该给孩子补点什么?怎么补?许多家长费尽心思,却无从下手。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建议家长,考生高考前无需进补,家长只需在家常菜上动动心思,便可满足孩子的营养需求。

早餐要好 营养很重要

早餐要吃好,因为早餐是一天中最重要的一顿饭。对于正处于生长发育期的考生来说,早餐显得尤为重要。早餐既要能引起食欲,热能充足,又要保证营养平衡。

早餐食谱推荐:

牛奶、豆浆、糯米山药粥、小米绿豆粥等,面包、馒头、包子、花卷、鸡蛋饼等,番茄炒鸡蛋、青菜炒豆腐、芹菜炒香干等,另外凉拌黄瓜、凉拌番茄、苦菊、苦瓜也不错。

营养点评: 吃一定量的蔬菜,不仅能够维持血液酸碱度的平衡,减轻胃肠道的压力,还能为机体及时提供一定量的维生素,对考生健康发育十分有益。



午餐要饱 能量要补充

经过一个上午的紧张学习,考生身心疲惫,急需能量的补充。家长应为学生准备一份能供应身体能量的午餐。

午餐食谱推荐:

海带炖排骨、香菇炒油菜、凉拌苦瓜丝、冬瓜丸子汤、米饭。

营养点评: 海带和排骨含有丰富的蛋白质,可以很好地补充体力和脑力。海带是碱性食物,排骨是酸性食物,二者组合,能

够维持身体的酸碱平衡。考生由于长期紧张地备考,极易造成肝火上升,苦瓜和冬瓜则是清肝泻火的最佳食品。汤里可以加一点儿豆腐,这样不但为身体增加了植物蛋白的摄入,还补充了钙、铁、磷、镁、锌、维生素B族和维生素E等多种营养物质。

晚餐适量 注重消化

晚餐时间不宜太晚,18:00~18:30就餐比较合适。晚餐要适量,不能吃太饱,也不应吃太

少。饭菜应当清淡、易消化。

晚餐食谱推荐:

清蒸鱼、蒜蓉菠菜、凉拌腐竹、凉拌黑木耳、绿豆汤或者小米大枣粥。

营养点评: 鱼肉含有优质蛋白质,比畜类和禽类更易被人体消化吸收,还能为人补充丰富的营养。黑木耳具有补血活血、镇静止痛的作用。绿豆汤具有泻火明目、清热解毒、润喉止渴等功效,对考生很适宜。

睡前半小时,喝一杯温热的牛奶或者麦片,可补钙助眠。

考前不宜换食谱

王朝霞建议家长,考前不宜给考生大换食谱,特别是考试前三天,不要突然给孩子吃一些不经常吃的食品。

许多家长总想在考前给孩子买补品“补”脑子,事实上,学习和记忆,很难通过短期补充营养保健品得到迅速提高。

考前大量进食大鱼大肉、山珍海味等,孩子不但吸收不好,而且容易腹泻,还会增加胃肠道血流供应,使脑内供血供氧相对减少,最终导致大脑迟钝,思维不敏捷。

我的营养餐

菠萝炒牛肉更营养

主料:牛里脊肉半斤、菠萝一个。

配料:油、盐、糖、料酒、蚝油、姜、淀粉、胡椒粉适量。

做法:
1. 牛里脊肉横切成片,加油、糖、生姜末、淀粉、盐和胡椒粉、料酒少许抓匀,腌15分钟左右,再加油拌匀待用。

2. 菠萝一个去皮削眼(可以买削好的),去掉中间的硬芯,切半厘米厚的片,再改切成小块,用淡盐水浸泡

几分钟后取出沥干水待用。

3. 炒锅烧热,下两匙油,将腌好的牛肉倒入,快速翻炒,加1汤匙蚝油,炒两下,加入菠萝块,快炒几下,翻炒均匀出锅。

专家点评: 牛肉有滋养脾胃,强健筋骨,化痰息风,止渴止涎之功效,富含蛋白质,氨基酸组成比猪肉更接近人体需要;菠萝性味甘平,有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴之功效,两者搭配营养价值高。(牛波)

桌边提醒

番茄最适合与荤菜搭配

酸酸甜甜的番茄很是诱人,番茄炖牛腩、番茄炒鸡蛋都是餐桌上的“常客”。番茄不但味美营养、健体抗癌,还能帮助消化,特别适合与荤菜搭配。

番茄内含有丰富的苹果酸和柠檬酸等有机酸,它们能促进胃液分泌,帮助消化,调整胃肠功能。人在特别疲劳、烦躁不安的时候,适当吃点番茄做的菜就能缓解这些不适症状。

番茄还富含多种维生

素、矿物质、糖类、有机酸、纤维素等人体代谢所需的重要营养素,其中所含丰富的番茄红素是目前自然界中发现抗氧化能力最强的天然食品成分,具有预防癌症、保护心血管等功能。番茄高温加工后,细胞壁被打破,番茄红素更容易被机体吸收利用。生吃番茄可摄取较多的维生素C、钾、镁等重要的营养素。

专家提醒: 番茄最好生熟搭配吃,其中的各种营养素都相得益彰。(刘培培)

美食故事

有草莓的日子真惬意

我很喜欢吃草莓。小时候,吃草莓是一件奢侈的事情,偶尔尝到几颗,鲜红的汁水若留在下巴上还要“回收”。后来,草莓吃得多了,我就开始挖掘草莓的新鲜吃法,大家不妨一试。

草莓酱

做法: 挑选那些个儿小、外形不太好的草莓若干(个儿小的草莓往往味道比较甜,长相丑则用多了不心疼)洗净、摘蒂、切丁、捣碎,嫌麻烦可直接洗完扔进搅拌机,做成黏稠的草莓糊后,根据自己口味加白糖,放入微波炉里加热五分钟即可。

草莓酒

传说以前有猴子偶尔发现果子发酵后出来的汁很“醉猴”,于是自发改果酒,着实神奇。

做法: 选10颗上佳的草莓,半只柠檬,按照9:1的比例准备好酒和冰糖,一股脑倒在一个瓶子里,密封,放在阴凉处3周后取出草莓和柠檬,随后就越放越香了。记住两点,第一,酒最好选择高度数的,高粱酒和伏特加都不错,我选的就是青柠檬味道的伏特加。第二,记得3周左右要把草莓、柠檬都捞起来,这个时候草莓味已经融入酒里,剩下的草莓肉泡散架了,酒就不好看了。

草莓牛扒

做法: 选择新鲜的牛外脊肉,切成方的、长条的、圆的都可以,依次摆入烤盘。重要环节是腌制牛扒,我是一个口味重的人,所以洋葱、姜茸、蒜茸各放了两汤匙,还有现磨的黑胡椒碎末、白胡椒粉少许,酒是一定要的,我用的是绍兴酒,再加油、糖、盐和柠檬汁,口味重的还可以来点生抽,再撒些香叶末。调料下完了,接下来就是依次给牛扒做“马杀鸡”,正反都要“杀”到,要用力,手指不行用拳头,反正要让腌汁浸入牛扒,弄得混混沌沌一大盘子后,让牛肉歇歇。



将20颗草莓从中间切开,依次摆在烤盘中,切面向下,浇上柠檬汁,先牛肉一步进入烤箱,有香味飘出再等等就行了。接着把腌好的牛肉放入烤箱,烤制时间依个人喜好决定。

草莓牛扒没有想象中那么甜,入了味的牛肉本身味道就不错,入口时甜,咬开时香。嗯,我有点自卖自夸了,不过自己做的怎么都好吃。(草莓)