

## 桌边提醒

### 常把丝瓜端上桌

夏秋时节，绿莹莹的丝瓜大量上市。丝瓜的营养价值很高，它含有蛋白质、脂肪、糖、钙、铁、磷、胡萝卜素、维生素等多种营养成分。它的医疗作用大，药用价值也很高。

丝瓜性味甘平、无毒，有清热化痰、凉血、解毒的作用，可配伍治疗热病烦渴、痰喘咳嗽、伤风、痔漏、血淋、疔疮、乳汁不通、痈肿等。

丝瓜作为餐桌上的佳肴，已有不少名菜被推崇，如淮扬腌肉丝瓜、湘菜干贝丝瓜、川菜滚龙丝瓜等。人们通常吃丝瓜，多是轻微去皮后，切片清炒，荤素皆可。如果做出的丝瓜清香四溢，滑爽利口，可做中餐和晚餐。以丝瓜做主料，还可做出丝瓜蛋黄、丝瓜香蒲、绵瓜鱿鱼等佳肴。

丝瓜还有一种好的食用方法，即用来做汤。做汤前，先将丝瓜去皮洗净，切成条或块，在清水中稍泡一会儿，去掉丝瓜的原生味。之后，配以豆腐、肉片、虾米之类，加入精盐、味精、胡椒粉、麻油、香菜等，便可做成独具风味的丝瓜系列汤。



下面介绍几款美味可口的丝瓜菜肴：

**肉片烧丝瓜：**丝瓜两根，去皮，洗净，切片；肉片2两~3两；姜末、葱花备用。炒锅烧热放底油，姜末炆锅，将肉片炒变色，放入葱花，加入适量酱油使肉片上色，放入丝瓜片翻炒，用盐、鸡精调味，少放一点白糖，炒熟即可。特点是肉片滑嫩，营养丰富。

**蒜泥丝瓜：**丝瓜两根，去皮，洗净，切片；大蒜一头，去皮，洗净，剁成蒜泥，葱花备用。炒锅烧热放底油，葱花炆锅，倒入丝瓜片翻炒，用盐、鸡精调味，最后加入蒜泥，炒熟即可。特点是蒜香浓郁，爽滑可口。

**清炒丝瓜：**丝瓜两根，去皮，洗净，切片；葱花备用。炒锅烧热放底油，葱花炆锅，倒入丝瓜片翻炒，用盐、鸡精调味，炒熟即可。特点是清香、滑嫩、可口。

吃丝瓜宜嫩忌老。因丝瓜有凉血寒滑的作用，秋凉时不宜多吃，以防腹泻。

(刘姿含)

## 营养课堂

# 长期吃素的隐性伤害

虽然很多研究支持“素食者可能比普通入更少患癌症、心脏病、糖尿病、胆结石等疾病”的论调，但一味吃青菜豆腐也可能导致营养不良、结石、缺钙、贫血等一系列反应。

在营养专家眼中，没有绝对的“坏”食物，只有坏搭配、坏比例的食物。专家表示，虽然社会应该尊重素食成为一种生活态度，但从健康角度出发，素食者有必要认真审视自己的食谱，巧妙地通过各种方式补充缺失的营养，保证膳食平衡。

### 没有绝对的“坏”食物

专家说，随着生活水平的提高，患高血脂、高血压、高血糖、高尿酸等“富贵病”的人越来越多，受其“威胁”、“恐吓”的人也越来越多。在养生、减肥等思想的指导下，不少人灭掉“食肉欲”，转而选择他们认为更为健康的素食。其实，在营养工作者的眼中，并没有绝对的“坏”食物，只有不科学的膳食搭配。专家表示：“我们主张的是均衡而多样化的膳食，选择卫生安全的食物，养成有规律的生活习惯。”

### 素食主义：优点 VS 风险

就素食来看，这种相对有欠缺的饮食结构很可能造成人体营养素供给的不均衡。专家说，素食又分为全素食（即完全以植物性食物及其制品为食）和乳蛋素食（除植物性食物及其制品外，还可选择蛋类、乳制品）。“比较起来，乳蛋素食的膳食营养更为全面，而全素食则更容易造成某些身体必需营养素的严重缺乏”。

素食优点：素食食材的脂肪含量特别少，基本不含胆固醇，的确能有效减小心血管疾



病发病的可能性。此外，素食的纤维素含量非常丰富，可以带走身体内部分毒素，多吃青菜和水果还有助于防治肿瘤，有利养生。

素食风险：摄入更多的植物性食物意味着带来相对更为丰富的水溶性维生素和膳食纤维，更少的饱和脂肪酸和胆固醇，也会带来一些营养素缺乏的高危因素：优质蛋白的摄入减少、植物性食物中的钙的吸收率变低，再加上膳食纤维对营养素吸收的干扰，很容易造成微量元素的缺乏，如钙、铁、锌、硒及维生素A等。另外，对于患有肝、肾疾病的人，尤其是尿毒症患者，素食会导致其钾的摄入过多，优质蛋白质的摄入减少。

专家表示，如果选择全素食，平常连鸡蛋、牛奶、鱼都不碰，长此以往对身体的隐性伤害更大。毕竟人体所必需的氨基酸有很多来自肉类，如果长期缺乏，可能引起营养不

良、结石、缺钙、贫血等一系列反应，甚至会造成不可逆的伤害，还可能影响女性的月经、生育能力等。

### 专家提醒

全素食者钙的摄入量少，建议多做户外活动、增加日照时间以促进钙的吸收。

患有疾病的人开始素食前最好经过医生的认可。消化性溃疡活动期、胃肠道炎症性疾病、肝硬化食道胃底静脉曲张、各种原因的肾功能衰竭、部分肾结石、严重贫血等患者不宜绝对素食。

此外，准妈妈和刚当妈妈的女性也最好暂时放弃全素食，因为母乳中含有供孩子生长的大量脂肪和蛋白质，如果素食，会导致乳汁脂肪含量下降，蛋白质质量也会变差。

(苏实)

## 秋季养生食疗方 根据面容挑选

面色苍白很可能是贫血，面色黑暗则很可能是肾气不足。不同的人在不同的时期会有不同的面色，而不同的面色则透露出不同的身体状况。下面是专家为不同面容的人推荐的几款健康食疗方。如果你有以下所说的问题，就赶紧补一补吧！

**面色苍白型** 红枣100g，花生米100g，温水泡后放锅中，加水适量，用小火煮到熟软，再加蜂蜜20g，至汁液黏稠停火，也可用高压锅煮30分钟左右，蜂蜜可待花生米、红枣熟后入锅。红枣补气，花生衣补血，花生米滋润，蜂蜜补气，综合功效使面色红润。



准备新鲜连根菠菜200g~300g，猪肝150g。将菠菜洗净，切段，猪肝切片；锅内水烧开后，加入生姜丝和少量盐，再放入猪肝和菠菜，水沸后肝熟，饮汤食肝及菜。猪肝、菠菜二者同食能补血，用于面色苍白者的补养和治疗。

**面色黑暗型** 原因是肾气不足，阴液亏损，可以用栗子炖白菜进行食疗。制法：生栗子200g去壳，切成两半，用鸭汤适量煨至熟透，再放入白菜条200g以及盐、味精少许，白菜熟后勾芡。鸭滋阴补虚，栗子健脾补肾，白菜补阴润燥，综合功效使面色白而明亮。

**面容多皱型** 原因是脾胃两虚，可用什锦山药泥进行食疗。制法：鲜山药500g煮熟，去皮，压泥，再挤压成饼状，上置核桃仁、红枣、山楂、青梅等，蒸10分钟后浇上蜂蜜。山药补脾益肾，核桃仁补肺益肾、润燥健脑，山楂补气养血，综合功效使皮肤皱纹舒展，光滑润泽。

**面部虚胖型** 原因是阳虚，肾阳不足，水湿上泛于头面部，可以用海米炒油菜进行食疗。制法：油菜200g，洗净，切长段，用油炒；再放入温水发透的海米50g，加适量鸡汤炒熟，加盐、味精，勾芡后即可食用。油菜利尿除湿，海米补肾阳，鸡汤补虚益气，综合功效使面部浮肿消退。

**面容粗糙型** 原因是阴血不足，见于燥火型体质，可以用笋烧海参进行食疗。制法：水发海参200g切长条，与鲜笋或水发笋100g切片同入锅，加瘦肉一起炒熟，加入盐、味精、酒，勾芡后食用。海参滋阴养血，竹笋清内热，综合功效使皮肤细腻滋润。(秋方)

## 零卡饮料 不等于零热能

□ 记者 朱娜

往年夏天，红茶、绿茶等饮料很受欢迎，但由于含有较高糖分，一些人无法畅快饮用。最近新推出的零卡饮料，很受减肥人士和想保持身材的美眉们欢迎。零卡饮料真的不含热能吗？是否有助于瘦身？

“零卡即零热能。众所周知，只要食物中含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，就一定含有热能。”市医学会营养专业委员会主任委员、副主任医师王朝霞说，一些声称无热能的零卡饮料，实际是用甜味剂代替了白糖。甜味剂中所含的热能很低，大约是蔗糖的1/300。尽管甜味剂的热能较低，但并不是真正意义上的零卡。

那么，为什么有的饮料据称是零卡？根据营养学相关规定，每100毫升饮料中热能的含量≤17千焦(4千卡)时，可以称为零卡饮料；如果每100毫升饮料中热能的含量≤80千焦(19千卡)，可称为低能量饮料。由此可以判断，零卡饮料中还是含有一定热能的，只不过与常规饮料相比热能较低罢了。

王朝霞说，即使是零卡饮料，也不建议人们多饮用。正常的人也需要预防体重增加，平时要少喝饮料，多喝白开水。如果你原本经常喝的是白开水，突然改喝含糖饮料，有了额外的热能摄入，体重就容易增加，易出现高血脂、高血压、糖尿病等。白开水就是最好的饮料，如果真的想喝甜味饮料，可以用适量的蜂蜜代替白糖。当然，最好的减肥方法是合理均衡饮食，加大运动量。