

你每天摄入足够的蔬果了吗?

营养课堂

据调查,超过半数的人群蔬果摄入量不能达到健康所需;近六成被调查人群蔬果摄入的颜色非常单一,仅有1~2种。



1 膳食平衡是健康基石

随着社会的发展,心脑血管疾病、癌症等慢病的危害日趋严重,超重和肥胖等也威胁着儿童、青少年的健康。膳食平衡是世界卫生组织提出的健康四大基石之首,但人们往往忽略了膳食的搭配。

“膳食失衡是许多慢性病的诱因。”专家说,目前,我国人均每天蔬菜消费量为286克,而水果消费量仅有45克,与膳食指南

推荐的每天300~500克蔬菜、200~400克水果的摄入量相差甚远。豆、奶类也严重不足,而肉类和脂类过高。

专家指出,目前,我国公众的饮食普遍能量相对过剩,城市居民油脂和肉类的消费量大,粮谷类食物的消费量明显下降,果蔬摄入量不足和品种偏少。专家建议人们根据中国居民膳食营养指南,保持平衡的膳食。

2 足量果蔬能防病

专家指出,蔬菜水果具有低能量、低脂肪、高膳食纤维、高维生素和矿物质、高钾低钠的特点,并富含有益植物化学物,每天保持足量的果蔬摄入,有益于预防肥胖及多种常见病。

根据流行病学研究,蔬菜、水果等食物中所含的植物性化学成分,具有多重生物效应,包括增强免疫力、诱导癌细胞良性分化、促进癌细胞凋亡、阻断癌血管增生、抑制癌细胞分裂讯号的传递、抗氧化、含膳食纤维可降低肠道致癌物的影响,加上多种抗氧化成分的协同作用,除了可降低罹患心血管疾病的风险、预防中风,还有防癌、抗癌的效果。

专家表示,蔬果中含有多种维生素和矿物质,蔬果中富含的维生素C不仅能够提高免疫力、抗疲劳,还能够抗氧化,起到美容的效果,同时能够调节心理状态。研究发现,通

过食物摄入的维生素C比单纯补充同等量的维生素C效率高5倍左右。因此,公众最好通过足量蔬果和保持膳食平衡来保证健康,而不是生病后靠药物来补救。

专家建议大众从小培养孩子养成爱吃果蔬的膳食习惯,在儿童时期养成的口味和膳食习惯将使他们终生受益。“6~12岁小学阶段是儿童智力、视力、生长力、免疫力发展的黄金时期,儿童在此阶段的营养摄取特别重要,透过正确的饮食习惯,补充身体所需营养素,才能帮助这四力健康发展。”专家指出,“小时候胖不是胖”是错误的观念,因为儿童时期的肥胖,常会造成脂肪细胞的数量增多及形状变大,日后变成肥胖的概率增大。更重要的是,儿童时期肥胖也会增加成年后罹患癌症的风险。

3 蔬果新鲜吃更营养

近日,国家营养标准专业委员会发布了“蔬果营养与膳食平衡五点提示”:

天天吃水果,顿顿有蔬菜

良好的膳食平衡习惯使人受益终生,而新鲜蔬果是平衡膳食的重要组成部分。多吃蔬果能促进代谢,减少能量摄入,帮助塑身。

果蔬2+3,抗病又防癌

每天摄取至少200克水果与300克蔬菜,可以有效提高身体免疫力,达到抗病防癌的效果。

蔬果变彩虹,健康添色彩

不同颜色的蔬果能提供不同的营养价值,认识蔬果的色彩特点,摄取不同颜色的蔬果。绿色水果富含叶绿素,橘黄色水果含

β -胡萝卜素与维生素C,深绿色蔬菜富含叶酸,红色水果含番茄红素,白色水果含硫化物等。

蔬果新鲜吃,营养更加好

直接从新鲜水果中摄入的营养更易于人体吸收。因为维生素C遇热易分解,所以新鲜水果更易于补充维生素C。水果中的维生素C能提高免疫力,预防疾病和抗氧化、衰老等。果蔬中的膳食纤维能够预防便秘、血脂异常、糖尿病,有益于肠道健康。

膳食平衡,健康一生

将果蔬作为孩子的零食,从小养成喜欢吃蔬菜水果的健康膳食习惯将使其一生受益。(舒果)

桌边提醒

素食也能进补

随着天气渐渐转凉,大多数人都喜食肉类食物以增加营养,滋补身体,维持身体内部的平衡,以抵抗将来严寒的寒冷。可是,经过一夏的折磨,有些人脾胃虚寒,受不了大鱼大肉,是不是该选用些素食进补呢?答案是肯定的,以下素食就是秋季进补的宝贝,是不少动物性食品无法比拟的。

芋头:芋头富含淀粉,营养丰富。每100克鲜品中含有热量91卡,蛋白质2.4克,脂肪0.2克,碳水化合物20.5克,钙14毫克,磷43毫克,铁0.5毫克,维生素C10毫克,维生素B₁0.09毫克,维生素B₂0.04毫克。并含乳聚糖,质地软滑,容易消化,有健胃作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正在恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。

红薯(特别是黄心的红薯):系粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,因此具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此,常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

包心菜:其维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜

还含有较多的微量元素铜和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,十分有利于儿童生长发育。其富含的维生素C能增强机体抗癌能力。

萝卜:萝卜含有较多的水分、维生素C,一定量的钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁及其他维生素,还含有木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、淀粉酶、芥子油等有益成分。祖国医学认为,萝卜性凉味甘,入肺、胃二经,可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒,用于食积胀满、小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用非小,所以有“秋后萝卜赛人参”之说,对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳喘多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。

(梅实)



食疗指南

四款饮食滋阴润燥

锅中,加水适量,再放入罗汉果片同煮,最后加入调料即可食用。

功效:润肺止咳、清热化痰,适用于燥热咳嗽。

黄精鸡翅

用料:黄精60克,鸡翅10个,大豆50克,核桃仁、海带各30克,调味品适量。

制作:黄精洗净,放入砂锅内,加适量清水,熬取汁液,将大豆洗净,入热水中浸泡一夜,海带洗净泡发,切成条状,鸡翅洗净沥干水,锅中放水,放入鸡翅,再放入黄精汁、大豆、海带和调味品,加锅盖煮30分钟以上即可。

功效:黄精鸡翅有健脾润肺、滋阴益精、补脑增寿的作用,是补肺佳品。

虫草白鸭

用料:白鸭1只,冬虫夏草100克,食盐少许。

制作:白鸭除毛去脏洗净,虫草洗净装入纱布袋封口放入鸭腹,加水用小火煮,至肉烂为度,加食盐等调料,煮沸即成。食肉饮汤,半月为1疗程。

功效:滋肾润肺、止咳化痰,适用于支扩病久、正气已虚、疲乏无力、咳嗽痰少等症,是支扩、肺结核病缓解期的调补佳膳。



双耳冬菇

用料:水发银耳、木耳、冬菇各100克,精瘦肉150克,鸡汤适量,黄酒、香油、盐、淀粉各少许。

制作:将上述原料备好洗净放锅内,置火上,用鸡汤或精瘦肉汤炖熟透时,加入盐、黄酒、香油,调淀粉汁,待汤汁黏稠明亮即可。

功效:益气、滋阴、止血。体弱消瘦、低热者及出血病患者食用尤为适宜。

罗汉果猪肺

用料:罗汉果1个,猪肺24克,调料适量。

制作:将成熟的罗汉果洗净,切成薄片,猪肺切成小块,挤出泡沫,洗净放入砂

