



世界卫生组织(WHO)发布最新健康膳食建议,人们应该改善膳食模式,应对加工食品数量不断增多、迅速城市化等因素对健康的影响。其中,世卫组织特别针对糖、脂肪、盐、蔬菜的摄入提出几个明确的数字,对合理膳食具有很好的指导意义。



健康饮食中的重要数字

游离糖:5%

1989年,WHO首次提出每天“游离糖”摄入量应降至总能量的10%(每天大约50克)以下的呼吁,因为游离糖摄入过多,不仅增加蛀牙风险,还可能导致超重和肥胖,如今这个说法已经作为一项强烈建议,在多国以政策形式被采纳。今年3月4日,WHO进一步呼吁各国应减少成人和儿童糖摄入量,最好将每天游离糖摄入量减至总能量的5%(每天大约25克)以下,这样将会获得更多健康益处。

游离糖是指由生产商、厨师或消费者在食品或饮料中添加的葡萄糖、果糖、蔗糖(砂糖、白糖、红糖)、麦芽糖,以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖,但不包括新鲜果蔬中的糖。

的糖。

生活中减少游离糖摄入的方法包括:限制食用含糖量高的食品和饮料,比如含糖饮料、含糖多的糕点等食物;用新鲜果蔬代替含糖零食;烹调时尽量少添加白糖、红糖、冰糖等。

脂肪:30%、10%、1%

成年人应将摄入脂肪总量减至总能量的30%(约为66克)以下,有助于预防超重和肥胖。生活中想要控制脂肪摄入应从以下几方面着手:少吃或不吃肥肉;烹饪方式上多蒸煮,少煎炸;控制油炸食品和油腻菜肴的摄入;烹调时少放油,每人每天别超30克。

脂肪中尤以饱和脂肪和反式脂肪对健康威胁最大。因此

WHO呼吁,将饱和脂肪摄入量减至总能量的10%(约22克)以下,反式脂肪降至总能量的1%(约2克)以下。

降低饱和脂肪摄入的做法包括:少吃肥肉、黄油、棕榈油、椰子油、奶油、奶酪、酥油、猪油,以及以它们作为生产原料大量添加的食物,比如冰淇淋;以鱼、鳄梨、坚果、橄榄油等富含不饱和脂肪的食物代替;用植物油代替黄油和猪油。

减少反式脂肪摄入的具体做法是:少吃蛋糕、薯条等含有反式脂肪的加工食品;快餐、油炸食品、馅饼、人造黄油和涂抹食品的酱膏等也是反式脂肪的重要来源;日常生活中用焗烤代替油炸,自制油醋汁代替沙拉酱,用炼乳替代咖啡伴侣等也能减少反式脂肪摄入。

盐:5克

WHO指出,很多人摄入钠(食盐)过多,而钾的摄入量却明显不足。食盐摄入超标,再加上钾摄入量不足(少于3.5克)会诱发高血压,进而加剧心脏病和中风的风险。研究表明,人们若将盐摄入量降至每日低于5克的推荐水平,全球每年可避免170万人死亡。遗憾的是,很多人并不清楚自己每日的食盐量,因为盐广泛存在于腊肉、火腿、香肠等加工肉制品、面包、面条等主食。

生活中减少食盐摄入的方法如下:烹调时少加盐、酱油、鱼露、味精、鸡精、固体汤料等,多用醋、咖喱等调味品调味;少吃烤鱼片、海苔、鱿鱼丝等咸味零食,奶酪、方便面、饼干、面包等即食食品,以及腊肉、火腿、香肠等加工肉

类;学会阅读食品标签,选择钠含量较低的食品;适当多吃果蔬增加钾的摄入量,减轻钠摄入过多对血压的不良影响。

果蔬:5份、400克

每日至少食用5份或400克果蔬,有助于补充多种维生素、矿物质、植物活性成分和膳食纤维,能降低多种慢性病风险。但国人果蔬摄入量太少,以北京为例,《2013年北京市卫生与人群健康状况报告》指出,北京市居民人均每日摄入深色蔬菜仅为89.5克,与推荐量150~250克相比,差距仍然较大。为了在膳食中增加果蔬的摄入量,最好做到菜肴中总是配蔬菜;把水果当零食;食用当季新鲜果蔬;经常变换水果和蔬菜种类。(人民网)

健康厨房

6种做法让鸡蛋更好吃

无论是在营养师眼中,还是在主妇们心里,鸡蛋都是最优质的食材之一。它不但营养丰富,还是一种“百搭菜”,并且适用于蒸、煮、煎、炒等各种烹调。然而,在烹调鸡蛋时有哪些诀窍呢?

煮鸡蛋 小火煮3分钟刚刚好。鸡蛋应该冷水下锅,慢火升温,沸腾后微火煮3分钟,停火后再浸泡5分钟。这样煮出来的蛋清嫩,蛋黄凝固又不老,蛋白变性程度最佳,也最容易消化。而煮沸时间超过10分钟的鸡蛋,不但口感变老,维生素损失大,蛋白质也会变得难消化。

炒鸡蛋 打蛋时加水 and 料酒两样“宝”。在搅拌蛋液和加入的两样“宝”后,就可以轻松炒好鸡蛋。第一个是料酒,这样炒鸡蛋不但能少放油,还能让鸡蛋更加嫩滑,味道更鲜美。另外一样宝是清水,在打鸡蛋时把清水和鸡蛋加到一起,打匀,放入锅中小火慢炒,鸡蛋口感会特别嫩滑,并且不容易糊锅。一般炒5个鸡蛋,加料酒5克,加水50克左右。



蒸蛋羹 加一点牛奶口感滑。将鸡蛋打到碗中,一边搅拌一边缓缓加入适量温开水,打至蛋液上出现1厘米高的气泡即可。注意不要用力搅拌,否则蛋液会产生大量泡沫,蒸熟后水和鸡蛋羹容易分离。等蒸锅里水开后再放入蒸碗。蒸蛋羹时最好用中火或文火,一般开锅后8分钟左右为宜。酱油、盐、葱花等调料应在蒸熟后再放。另外,蒸蛋羹时加入少许牛奶,能让其口感更滑嫩,营养价值也更高。

荷包蛋 加一点醋口感嫩。清水中加入少许醋(而非食盐),待水开后,使开水保持微开而不太翻滚,将

鸡蛋打入,煮3~4分钟后,即可将鸡蛋捞出,这样煮出的荷包蛋口感更嫩。咸味的荷包蛋中可以加入西红柿、青菜等,甜味的还可以加上酒酿、红枣、枸杞等配料。

煎鸡蛋 加一点面粉颜色好看。首先将锅烧热,加入一点点油,接着将鸡蛋打入锅内,改用小火加热,大约1分钟后蛋白开始凝固,此时可以在鸡蛋上洒两小勺热水,然后马上盖上锅盖,再煎2分钟就可以了。这样煎出来的鸡蛋更加鲜嫩爽滑,并且比较安全。另外,煎蛋时油在高温下,容易外溅,可在油锅中加一点面粉,不仅能防油外溅,煎出来蛋的颜色也好看。

摊鸡蛋 用中火营养好。往锅内倒入少量油,大火加热,用锅铲将油均匀涂满锅底,待油热后,把搅拌均匀的鸡蛋沿锅内有油的上口开始绕圈倒入,并迅速填满孔隙。摊时忌用大火,否则会损失过多的营养。但是火太小了也不行,否则加热时间相对长,水分丢失较多,摊出的鸡蛋发干,影响口感。因此,摊鸡蛋最好用中火。

新品上市

马铃薯馒头在北京上市

本报讯 张勇 近日,由中国农业科学院农产品加工研究所研制、海乐达食品有限公司生产的首批第一代马铃薯主食产品——30%马铃薯全粉馒头,在北京上市销售。

中国农科院党组书记陈萌山表示,推动马铃薯主食化,是新常态下推进农业转方式、调结构的重要选择,也是缓解我国资源环境承载压力、提升国民健康水平的重要举措,意义重大。有关部门将不断优化加工工艺技术与装备,不断降低马铃薯主食生产成本,结合中国人饮食习惯和口味,开发出品种多样、营养丰富、深受消费者喜爱的马铃薯主食系列产品。

自农业部提出实施马铃薯主食化发展战略以来,中国农科院开展了马铃薯主食专用马铃薯品种筛选、配方与工艺、品质形成机理及营养素综合评价等一系列的研究,攻克了高占比马铃薯主食产品发酵难、成型难、整形难等难题。在完成马铃薯主食产品实验室小试的基础上,实现了中试及产业化生产,并将马铃薯与小麦粉复合馒头中马铃薯的占比不断提高,研制出马铃薯馒头、面条、面包、米粉等第一代马铃薯主食化产品。