

# 我们每天都需要补充哪些营养(二)

## 脂肪

男性脂肪约占人体体重的15%~18%，女性脂肪约占体重的20%~25%。

**功能:** 脂肪主要供给人体热能,具有保持体温的作用。还能保护人体器官,输送营养。人体内的脂肪还可以保护眼球、内脏、血管、神经不受损,滋润皮肤不干燥;脂肪还能促进脂溶性维生素A、D、E、K的吸收,为人体组织利用。

脂肪的供给要适量,每日每公斤体重约4克。

**症状:** 若脂肪供给不足,容易导致体重不增,脂溶性维生素缺乏。若脂肪供给过多,会引起消化不良,食欲不振,容易肥胖,引起心血管疾病。

动物性食物所含脂肪多为对人体有害的饱和脂肪酸;植物性食物中以坚果类含脂肪量最高,最高可达50%以上,不过其脂肪组成多以亚油酸为主,所以是对人体有益的不饱和脂肪酸的重要来源。

## 矿物质

我们每天都需要摄入矿物质以保证身体的成长。自然界中存在九十二种矿物质,其中有十四种是我们所谓的身体所需



基本矿物质,这些矿物质主要是保证我们身体各个部位(骨骼、牙齿、头发、血液、神经和皮肤)的生长发育以及合成身体所需的维生素、生化酶和荷尔蒙。这十四种矿物质包括:钙、铬、铜、氟、碘、铁、镁、锰、钼、磷、钾、硒、钠和锌。他们构成了我们牙齿和骨骼的主要成分,并合成我们身体中细胞和生化酶。矿物质能够调节我们身体中的体液并控制神经脉冲的活动;有些矿物质还能提供细胞所需的氧分并清除体内生成的二氧化碳。

**食物来源:** 水果、蔬菜、坚果、豆类都是富含矿物质的食物。生长在地下马铃薯自然

吸收了土壤中的多种矿物质,可以说是矿物质宝库。马铃薯含有我们所需十四种矿物质中的九种。

(1)钙:是骨骼、牙齿及软组织的重要成分。缺钙易得佝偻病、骨质疏松症、心血管病等。人体缺钙比较普遍,补钙最关键的是人体能否吸收,能否沉积于骨组织内。矿泉水中钙镁含量较多,而且钙镁含量比例相当,易被人体小肠吸收,进入细胞外液,并沉积于骨组织内。因此,含钙矿泉水是人体获得钙的一种钙源。人体每天需摄入钙1100mg左右。

(2)镁:是骨骼的成分,与钙

有类似作用。能激活许多酶,促进细胞内新陈代谢,调节神经活动,预防心血管病等。人体每日需摄入镁310mg左右。

(3)钾:是细胞内液的主要离子,对细胞内液的渗透压、酸碱平衡的维持具有重要作用。钾能激活一些酶,能保持神经肌肉兴奋,维持细胞新陈代谢。人体每日需摄入钾3300mg左右。

(4)钠:是机体组织和体液的固有成分,它对维持细胞系统和调节水盐平衡起重要作用。钠是肌肉收缩、调节心血管功能和改善消化系统功能不可缺少的元素。人体每日需摄入钠4400mg左右。

(5)碳:二氧化碳是碳酸矿水的主要成分。饮用碳酸矿泉水能增进消化液的分泌,促进胃肠蠕动,助消化,增强食欲。还可增强肾脏水分排出,起洗涤组织和利尿作用。因此对治疗消化道肠胃病、胃下垂、十二指肠溃疡、慢性肝炎、便秘、胆结石、肾盂炎、卡他性膀胱炎及慢性喉炎、支气管炎等都具有较好疗效。碳是人体必需的宏量元素。

## 碳水化合物

**功能:** 提供人体热量,转化成能量,维持脂肪的正常代谢,为人体提供动力。

膳食中缺乏碳水化合物将导致全身无力、疲乏、血糖含量降低,产生头晕、心悸、脑功能障碍等。严重者会导致低血糖昏迷。当膳食中碳水化合物过多时,就会转化成脂肪贮存于体内,使人过于肥胖而导致各类疾病如高血脂、糖尿病等。

**每日所需:** 每人每天约需2500千卡热量(按体力不同而不同)。超出吸收的热量会转变为脂肪储存起来。

**食物来源:** 蔗糖、谷物(如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等)、水果(如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等)、坚果、蔬菜(如胡萝卜、番薯等)等。

## 膳食纤维

纤维素本身不属营养素,但是人体不可少的物质,它的作用是清除体内垃圾。

**功能:** 营养学的研究表明,多吃高纤维食物有4大好处:一是改善胃肠道功能,能够防治便秘、预防肠癌;二是改善血糖生成反应,降低餐后血糖含量,帮助治疗糖尿病;三是降低血浆中的胆固醇含量,防治高脂血症和心血管疾病;四是控制体重,减少肥胖病的发生。

**症状:** 便秘、痔疮、十二指肠溃疡。

## 粽子买回来怎么办?

### 隔水蒸

可将粽子放进煮沸的开水里加热,水量以刚没过粽子为宜,用猛火加热至“透身”。加热时间的长短视粽子的大小及解冻程度而定,一般为八分钟至十分钟。但若保留粽的原汁原味,建议采用隔水蒸的方式,这样可以避免粽子的口感变差。

### 微波炉加热

最好采用专用的微波炉蒸笼,并在蒸笼中注入适量开水,再将粽子放入其中。这样可以使粽子在微波加热的过程中充分吸收水分而得以保持绵软。

### 煎锅煎香

在煎锅(最好是不粘锅)里加入适量食油,烧热,再将切成厚块的粽子放入,用慢火将粽子煎至两面金黄,吃起来特别香浓,不过容易上火或怕油腻的人不宜采用。将切块后粽子伴鸡蛋液煎香,也是一法。

### 粽子加热小窍门

无论采取哪一种加热方法,都必须将粽子热透才可食用。有时在翻热后打开粽叶,却发现中心温度还很低,其内容物(米粒、豆粒、肉类等)呈松散状态,且口感“夹生”。这时千万不要贸然进食,否则容易造成肠胃不适。宜将粽叶剥去,用隔水蒸的方法再加热至“透身”才能食用。

许多人喜欢吃凉粽,但不宜在粽子自然解冻后即食用,应先经过翻热再凉冻后才能食用,以免造成肠胃不适。

## 健康厨房

# 吃鸡蛋的十大误区

鸡蛋在我们餐桌上出现的频率非常高,但是如果细究起来对鸡蛋的了解,很多人却会有疑问,吃鸡蛋还会陷入误区?真的是不说不知道,一说你就发现原来关于小小鸡蛋,咱们不懂的那么多。



**误区一:** 红壳蛋比白壳蛋有营养。过去人们一直认为红壳蛋更有营养,市场上红壳蛋的价格也更贵。检测表明,蛋壳的颜色和鸡品种有关,与营养无关。

**误区二:** 农家蛋更营养。真正的农家蛋(土鸡蛋)可能会更好吃一些。但检测表明,农家蛋的各个营养成分并不比普通鸡蛋更高。

**误区三:** “初生蛋”和“功能蛋”更有营养。一般来说,鸡在生长期130~160天之内所产的蛋都会被成为初生蛋。没有任何检测证据表明,初生蛋的营养含量比普通鸡蛋更多。功能蛋是指通过饲料技术使鸡蛋富含锌、碘、硒、钙等营养素。这听起来很好,但实际上因为没有标准也不好检测,很多产品都有过度宣传之嫌。

**误区四:** 蛋黄越黄营养越好。蛋黄颜色与其含有的各种色素有

关,其中一些色素如胡萝卜素等的确具有营养价值。不过,现有的技术手段很容易让蛋黄颜色加深,不仅与营养无关,还会带来安全隐患。

**误区五:** 毛鸡蛋是滋补品。毛鸡蛋即“死胎蛋”,是鸡蛋孵化至半途的胚胎,在很多地区常作为滋补品食用。实际上,毛鸡蛋营养价值并不高,而且往往含有很多致病菌。

**误区六:** 煮鸡蛋时间越长越好。吃鸡蛋最好的状态是蛋清已经凝固,而蛋黄处于半凝固或流动的状态。这样既可以保证消化吸收率,又可以避免营养损失。

**误区七:** 生吃鸡蛋更有营养。生吃鸡蛋会干扰生物素(一种B族维生素)的吸收,虽然偶尔生吃鸡蛋不会导致生物素缺乏,但生吃鸡蛋易感染细菌。

**误区八:** 产妇要多吃鸡蛋。产

妇坐月子时大量吃鸡蛋是我国一个习俗,但在食物丰富的今天,已经不再适用。产妇应该保证食物多样性,除了每天吃一两个鸡蛋,还要吃肉类、奶类、豆类、粮食和果蔬,以达到膳食平衡。

**误区九:** 鸡蛋不宜和豆浆一起吃。主张这个说法的人认为,大豆中含有胰蛋白酶抑制物,会影响蛋白质在体内的消化吸收。但大豆制成豆浆后,胰蛋白酶抑制物在加热的过程中被破坏,和鸡蛋一起吃没有任何问题。

**误区十:** 感冒时不能吃鸡蛋。感冒发烧时,人体能量消耗较大,抵抗力就会下降,也吃不下什么东西,缺乏营养,适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物,对身体的恢复是有好处的。不过,鸡蛋羹、蛋花汤是首选,而炸鸡或煎鸡蛋不容易消化。