

正确时间喝汤才最营养

为了减肥,有些朋友选择晚上喝汤不吃饭的办法,以期达到减肥的效果。营养专家表示,有些汤的营养价值甚至比晚饭的营养还要高,应注意不要适得其反,也有的汤晚上不适宜喝。专家建议晚餐应适当吃得清淡些,油水过多的汤很有可能会让你胖上加胖。喝汤只有选对时间,选对汤的品种,养生保健、减肥美容才会起到效果。

什么时候喝更有营养

很多人以为,喝汤是一件很简单的事,殊不知,只有科学地喝汤,才能既吸收营养,又避免脂肪堆积。在这方面,我们有哪些需要注意的呢?

饭前喝、饭后喝差别很大:喝汤的时间很有讲究,俗话说“饭前喝汤,苗条又健康;饭后喝汤,越喝越胖”,这是有一定道理的。饭前先喝几口汤,将口腔、食道润滑一下,可以防止干硬食品刺激消化道黏膜,有利于食物稀释和搅拌,促进消化、吸收。最重要的是,饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁,增强饱腹

感,从而抑制摄食中枢,降低人的食欲。

研究表明,在餐前喝一碗汤,可以让人少吸收100~190千卡的热能。相反,饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面,饭已经吃饱了,再喝汤容易导致营养过剩,造成肥胖;另外,最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释,影响食物的消化吸收。

早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢?有专家指出,“午餐时喝汤吸收的热量最少”,因此,为了防止长胖,不妨选择中午喝汤。而晚餐则不宜喝太多的汤,否则快速吸收的营养堆积在体内,很容易导致体重增加。

最好选择低脂肪食物做汤料:要防止喝汤长胖,应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料,如老母鸡、肥鸭等。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等,都是很好的低脂肪汤料,不妨多选用一些。

美国营养学家指出,如果延



长吃饭的时间,就能充分享受食物的味道,并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间,感觉到饱了时,就是吃得恰到好处时;而快速喝汤,等你意识到饱了,可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

排骨汤抗衰老

骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环,50~59岁是人体微循环由盛到衰的转折期,骨骼老化速度快,多喝骨头汤可收到药物难以达到的功效。

鱼汤防哮喘

鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸,它具有抗炎作用,可以治疗肺呼吸道炎症,预防哮喘发作,对儿童哮喘病最为有效。

鸡汤抗感冒

鸡汤,特别是母鸡汤中的特殊养分,可加快咽喉部及支气管膜的血液循环,增强黏液分泌,及时清除呼吸道病毒,缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。煲制鸡汤时,里面可以放一些海带、香菇等。

牛肉汤中放番茄

煲牛肉汤时,放一两个番茄,可以增加汤中番茄红素的含量,而且果酸能嫩化牛肉纤维,使肉质更鲜美。

猪蹄汤不宜常吃

由于其中的胶原蛋白不能完全利于吸收,会给胃肠消化系统带来麻烦,即使要吃,也要与青菜、莲藕放在一起煮。

(新华网)

小贴士

你所不知道的6种健康美食



人的探险精神如果用在饮食上,一定能获得更多的健康。以下这几种健康食物,你肯定见过,也肯定吃得不多,至少不会像吃苹果、面包、牛肉那样去吃它们。从今天开始,让它们成为你每日食谱的主菜吧!

猕猴桃:猕猴桃维生素C含量特别高,两个猕猴桃中维生素C的含量超过一个橘子,而且它还含有丰富的钾和膳食纤维。吃法:猕猴桃皮薄,可以用削皮器或削皮刀去皮。果肉可切片食用,或者切成两半舀出果肉食用。如果做水果沙拉放点果肉可以增加绿色,显得更特别。

花椰菜:花椰菜富含维生素K,能增强血液凝固能力,也是抗氧化剂维生素A、

C和植物钙的来源。吃法:食用前需在冷水中清洗,把难以食用的根茎切掉,蒸、煮、炒均可。

毛豆:它是植物蛋白质的重要来源,也提供植物类雌激素及纤维素。半份去皮毛豆含有120卡的热量,是非常好的小菜。吃法:先蒸一下,再放入盐水中,用微波炉加热2~3分钟,此时,豆与荚已经分离,可以放心享用了。

虾皮:虾皮比大虾的营养更丰富,但它们都含有丰富的蛋白质和欧咪伽-3脂肪酸,饱和脂肪酸含量要低些。吃法:烹调虾类,要么吃原味的,要么加番茄酱或黑胡椒,最能带出虾的美味。

全麦面粉:这种面粉富

含膳食纤维,且本身耐咀嚼,只要少吃点,就会让人出现饱胀感,如果是强化过的全麦面粉就更好了。吃法:全麦面粉做的食物,煮的时间要稍长一些。这种面食比普通面粉做出来的更香,可以做成面条,加入香肠、熟的蔬菜和调味料拌着吃。

石榴:石榴的抗氧化能力非常强,花青素非常多。其果实中的大量多酚和黄酮类化合物可保护心脏,消炎。石榴也是维生素C、维生素K和钾很好的来源。吃法:吃石榴很讲究方法。首先,把最上面的花冠削掉。然后把皮削去,浸在冷水中约五分钟,在水中把种子取出来,让他们沉在碗底。最后,把籽过滤出来,用冷水冲洗,就可以食用了。

资讯

基因修饰让玉米无壳且美味

科学家表示,今天的玉米之所以长成现在的样子是因为该作物的基因发生了一种小变化。大约在距今9000年前,墨西哥人利用野生墨西哥类蜀黍培育出了玉米,那时的玉米粒被一层坚硬的外壳包裹着,使其不适宜人类食用。数十年来,科学家一直在研究野生苞谷如何生长成现在人们食用的玉米。

现在,一项遗传学领域的

新研究进一步对比了玉米和墨西哥类蜀黍的特征,研究发现在随后数千年内发生的一种DNA基础交换——即通过tga1基因的C—G序列的基础交换产生了柔软的、裸露在外的玉米粒。这项研究发现表明了古代作物驯化者如何通过人工选育对作物遗传基因作出小幅改变,从而让玉米进化成人们今天所熟悉的样子。

(辑)

健康厨房

姜丝汤



营养专家认为,在夏至至入秋之前,都不宜过补,应以饮食调养为主。夏季饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。像绿豆、蔬菜、瓜果、百合、瘦肉、鲢鱼、鸭肉等,都是夏季的最好食品。让小编为你推荐一款三伏养生美食吧。

推荐美食:姜丝汤

材料:冬瓜、金针菇、枸杞子、食盐、姜、水适量

做法:1.冬瓜去皮洗净切片,金针菇洗净去根部,老姜去皮切细丝,枸杞稍稍用清水冲一下;2.锅中放适量清水,煮开;3.放冬瓜及姜丝,煮至冬瓜六成熟;4.放入金针菇煮开,放入枸杞,小火焖上一会儿;5.出锅前放适量盐调味。