

快餐伤肾伤肝 如何吃快餐才健康

提起西式快餐,人们会立刻想到炸鸡、炸薯条等油炸食品。已有研究结果显示,这类食物是致人肥胖的罪魁祸首。最新研究还显示,常吃油炸食品不仅不利腰围、让胆固醇水平升高,而且有损肝脏。吃油炸食品一个月,对肝脏的损伤即类似肝炎。

用油烹制食物会产生化学性质极为活跃的自由基,破坏食物中的必需脂肪酸,破坏保护机体的营养物质,如维生素A、E,提高血液中的转氨酶水平。

转氨酶是人体代谢过程中必不可少的“催化剂”,主要存在于肝细胞内。当肝细胞发生炎症、坏死、中毒等,造成肝细胞受损时,转氨酶会释放到血液中,使血清转氨酶升高。1%的肝细胞损害可以使血中谷丙转氨酶(ALT)的浓度增加一倍。



快餐作为上班族常吃的食物,虽然知道它危害多,但不带饭的人也只能点外卖吃快餐了。不过虽是如此,也要尽量少吃,远离快餐的危害。

吃快餐的三大坏处

1.营养供应有欠均衡:只注重肉类、糖类及油脂类供应,缺

乏了蔬菜、水果、纤维素等。而维生素及矿物质等比较缺乏,所以长期食用快餐会导致营养失衡。

2.热量供应过量:快餐以油脂及单糖类为主要的能量供应者,是极为浓缩的一类物质,所以人体可能轻易地吸取超过每日所需的能量。而油多如果又是动物性的,就含有太高的饱和脂肪,容易导致胆固醇过高,危害心脏健康。

3.盐分供应过多:大多数快餐的调味料都是很浓的,含有大量的盐分,对心脑血管及肾脏都无益处,长久食用的话,身体健康肯定受损,只是危害并不明显,所以不为人所重视

注意5小点,快餐也健康

1.注意食物加工方式。避免油炸、裹面包屑或奶油食物。吃炸鸡时去掉酥脆表皮,或选择烤鸡。

2.“卸载”快餐调料。多数快餐店的汉堡包、沙拉和三明治都配以高脂肪调料。点餐时,可让服务员将调料另放一边,或干脆弃用多余的调料。

3.多加蔬菜。要求服务员多加点蔬菜,不但能摄入更多的维生素和膳食纤维,还能增强饱腹感。

4.对碳酸饮料说“不”。吃快餐时,只喝白开水。白开水中可以加柠檬,或者选择不加糖的冰茶。

5.不吃“巨无霸”快餐。无论吃什么食物,适量都是关键。请尽量选择小份快餐。

(人民网)

饮食新知

葡萄酒中的白藜芦醇有望取代二氧化硫

近日,一篇发表在《生命科学日报》上的文章指出,白藜芦醇取代二氧化硫并不会影响葡萄酒的物理、化学结构和风味表现,它只会加深葡萄酒的颜色。在陈年过程中,二氧化硫是否能让酒体变得更加优雅现在还不得而知。

在葡萄酒酿造过程中,二氧化硫主要用于杀菌和抗氧化之用。一部分人可以接受食物和酒类中少量二氧化硫的存在,而有些人对二氧化硫比较敏感,严重者还可能引起过敏反应或头痛。

从法国悖论(红葡萄酒中所含的适量抗氧化物可以抵消法国人平时饮食中摄取的高卡路里和高胆固醇)的观点出发,葡萄酒中的白藜芦醇在对抗癌症,治疗失智症和免疫缺陷等疾病时有一定的帮助。研究同样证明,每天吸入10毫克的抗氧化物对治疗II型糖尿病有着积极治疗作用。

文章在结尾结论处指出,在适量饮酒的情况下,葡萄酒中白藜芦醇含量的增多会更利于身体健康。

(食品伙伴网)

健康厨房

胡椒粥



冬天养生可以吃一些富含铁的食物。体内缺铁,各种营养成分不能充分氧化而产生热量,是冬季畏寒的一个重要原因。另外,还要多加注意饮食的科学调剂,多吃些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,以促进机体对铁的吸收。

胡椒粥

做法:甘松6g,白胡椒粉3g,生姜5片,粳米100g。先煎甘松,去渣取汁。再将粳米煮粥,拌入白胡椒粉。

功效:具有行气止痛,暖胃健胃的效能。适用于胃痛冬季发作,暖气吐清水者。

小知识

养胃需远离的食物(二)

奶油土豆泥

土豆是低热量、高蛋白、含多种维生素和微量元素的食物,被称为理想的减肥食品。似乎没有东西比一碗土豆泥更受人们欢迎的了。这就是为什么当提到所谓的“方便食物”时,土豆泥总被列为榜首的原因。

但加有奶油或奶酪的土豆泥就没有想象中那么好了。在美国,有3000~5000万乳糖不耐受的人,但是如果你也是这样的人,就不适合享用奶油土豆泥。这是因为,土豆泥里加的牛奶、奶油或乳酪,会让你的胃很难受。

冰激凌

没有一种迅速的方法能测定你是不是乳糖不耐受,只有等你坐下来吃一大碗的冰激凌才能知道。当你腹胀、腹部绞痛、胀气



时,这些身体的反应就是告诉你,你要远离这些富含乳制品的食物。

像冰激凌、冰棍、冰冷饮料等生冷食物如果吃得过多,就会影响肠胃功能的正常运转,造成食物很难消化,容易损伤脾胃。吃的时候虽然美味无穷,但之后却会导致食欲下降,也会刺激脾胃,形成腹胀、腹痛的恶性循环。

油炸食品

像炸鸡块、炸薯条之类的油炸食物不可避免地富含油脂和高脂肪,而这两种物质堆积在胃里就会造成疾病。油脂在高温下会产生一种叫丙烯酸的物质,这种物质很难消化。

美国佛罗里达州奥兰多市伟哥直销官网营养学家TaraGidus说:“如果你已经患有胃肠炎等方面的疾病,那么尤其要注意少吃多油、多脂的油炸食品,否则会引起一些不适症状,比如反胃、腹泻等。”

辛辣食物

红辣椒或墨西哥胡椒能刺激食道的内壁,吃完后会有种令人讨厌的心痛,并且增加胃的负担。即使你想加一些酸奶油使它变凉,你仍然能获得同样的刺激。而且,加上酸奶油之类的东西反而会遭受其他的副作用。

(新华网)

冬季怎么喝汤才营养?

冬天,全家人围着汤锅,连汤带水地吃一顿热汤热饭,是这个季节里最温暖的画面。不过,怎样喝汤才既营养又健康呢?从健康饮食的角度考虑,用喝汤来补充营养物质,更容易被人体消化和吸收。

晚上能不能喝汤?晚上并不是不能喝汤,而是在汤的选择上应该更注意。因为晚上运动量会减少,所以,晚上喝汤应该以清淡为主,这样更有利于身体吸收营

养。特别是肉汤,肉类煲汤油、热量高,不适合晚上食用,选在上午或中午吃比较好。

很多人害怕喝汤会长胖,其实并非如此。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;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。

既然要喝汤,在煲汤时,也要注意,长时间加热能破坏煲类菜肴中的维生素;加热1~1.5小时,即可获得比较理想的营养峰值,此时的能耗和营养价值比例较高。

那些喜爱汤,又对晚上喝汤有所顾忌的朋友,可以按照以上的内容叮嘱,对喝汤加以合理选择。(摘)