

“钙铁锌硒维生素”你吃够量了吗

2015年中国居民营养与慢性病状况报告出炉,提到钙、铁和维生素A、D等部分营养素缺乏依然存在。

也许不少人会纳闷,作为21世纪的现代人,天上飞的,地上跑的,水里游的,但凡能下得去嘴的,我们都吃过,为什么还缺?

为什么没吃够

报告中提到豆类和奶类消费量依然偏低,蔬菜、水果摄入量略有下降,这些都是矿物质和维生素的良好来源,吃得少,当然就会缺乏。

以钙为例,喝奶补钙,如果每天饮用300g鲜牛奶,对应的就是摄入了300mg的钙,约相当于一名成年人膳食推荐摄入量的1/3。如果每天吃的奶类少,那么钙的摄入量自然会少,身体就容易缺钙。

那我们每天都会吃的谷物类呢?报告中有一条“粮谷类食物摄入量保持稳定”,是不是说我们的摄入就足够了?也不是。因为食物摄入量不等于微量元素的摄入量,在食物中的含量才是关键。

粮谷类食物是矿物质和B族维生素的重要来源。而我们



吃的大米、小麦等在加工过程中会损失掉一部分矿物质和维生素,加工越精细损失越多。

那么如果日常中精米精面吃得多了,相对来说,矿物质和

维生素的损失也就多了。

还有,食物本身微量元素的含量很高,但是人体对其的吸收率低。比如铁,膳食中铁的存在有两种形式:血红素铁和非血红

素铁。前者主要存在于动物性食品中,是动物的血红蛋白和肌红蛋白中与卟啉结合的铁——卟啉铁,后者是存在于植物性食品和乳中的无机铁。营养调查

显示,膳食铁的摄入量为23.4毫克/人/天。听上去很多?其实则不然。因为咱们中国人的膳食结构是以植物性食物为主的,所以膳食铁的存在形式多为无机铁,其吸收率大约只有3%~5%。这样算来,中国人膳食的实际摄入量大约是每日0.7~1.2毫克/人,是低于成人健康的需要的,对于生长发育期的孩子和孕妇、乳母来说更是不足。

怎么才能吃够

1.调整膳食结构

注意调整膳食结构,一方面增加摄入量,另一方面要合理搭配食物。

比如增加豆类、奶类、蔬菜、水果的摄入量,减少精米、精面的食用,增加全谷物食品的摄入。

有人说国外在控制奶类的摄入量,我们为什么要提倡多喝?不要和外国人比,体质不同,还是得看自己人的摄入量。

2.选择强化食品

适当选择强化食品,预防微量营养素不足和缺乏。如在日常生活中选用铁强化酱油、强化大米、强化VA的食用油、强化面粉等。

(新华网)

健康厨房

凉拌春笋



竹笋一年四季皆有,但唯有春笋味道最佳,立春后采挖的笋,以其笋体肥大、洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口被誉为“菜王”,又被称为“山八珍”。

用料:春笋1把、辣椒酱1汤匙、蒜2瓣、白砂糖1/2汤匙、酱油1汤匙、醋1/2汤匙、味精少许、花椒油1茶匙

做法:

- 1.春笋用小刀刮去外层的笋衣,切掉较老的根部,放入沸水焯烫2分钟后捞出浸入冷水;
- 2.待春笋冷却后捞出沥干水分,先切成段,再切成条放入大碗里;
- 3.将所有的调料全部倒入碗中,用筷子拌匀装盘即可。

小知识

身体各部位的“克星食物”你知多少(一)

泛酸、胀气、打嗝……如果这些胃部不通常常困扰你,就是你的胃部开始在抱怨了。胃是人体最大的消化器官,想要活得健康,就要远离这些伤胃的“危险分子”。

番茄

番茄的酸性很高,可能刺激胃产生更多的胃酸。因此,吃太多番茄(或者用番茄做成的番茄酱)会导致泛酸、烧心等症状。

油腻食物

油炸食品含有的脂肪过高,会增加发生泛酸和肠易激综合征的机会。因为高脂肪食物很难消化,人体就会

自动分泌出更多的胃酸。

豆类

豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖,被肠道细菌发酵后会分解产生一些气体,进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

正常人群适量食用并无害处,而胃炎患者最好不要食用豆制品,以免刺激胃酸分泌和引起胃腹胀气。

西兰花

西兰花中可溶性膳食纤维特别多。这种纤维只有在大肠里才能被分解,并产生大量气体。同时,西兰花还含有类似豆类中的产气糖类,导致胃

酸分泌过多。

咖啡和薄荷

咖啡会刺激胃,使其分泌过多的胃酸,导致消化不良和泛酸。

薄荷会放松食道括约肌,增加泛酸的几率。所以,任何含薄荷的东西都要小心,比如薄荷茶、薄荷糖和薄荷口香糖。

冷饮

胃肠道黏膜血管对寒冷刺激很敏感,过量吃冷饮极易引起胃肠功能紊乱,发生胃肠痉挛,出现胃痛、腹痛、腹泻等症状。其次,冷饮会导致消化道分泌减少而引发消化不良。

食品新知

专家揭示玉米抗粘虫响应机制

日前,中科院昆明植物所吴建强团队、中科院大连化物所许国旺研究组与海外学者合作,在玉米抗粘虫响应机制研究方面取得进展,相关成果发布于《植物细胞与环境》。

粘虫和玉米间如何相互作用对玉米自身诱导抗虫性和培育新型抗虫玉米、开发有效生物防控手段有重要意义。科研人员深入分析了玉米受到机械损伤及模拟粘虫取食处理前

后,转录组、蛋白质组、代谢组以及抗虫相关激素的变化,发现玉米可以特异地识别粘虫口水中的某些诱导因子,并启动一系列强烈的抗性反应。与机械损伤相比,玉米在识别模拟粘虫取食后,能够诱导更多、更强烈的基因、蛋白和次生代谢产物的转录、翻译及合成。

该研究还首次对玉米抗虫响应的转录组和蛋白质组进行关联研究,发

现它们之间存在较弱的关联。研究发现近300个转录因子参与粘虫取食诱导的响应。通过大规模数据分析,首次揭示了玉米在特异识别粘虫取食后,在转录、蛋白以及次生代谢产物层面,如何进行有效的抵御,为玉米品种改良及新品种培育提供了大量的候选基因、蛋白和代谢物的基础数据。

(中国科学报)