

一日三餐也有“参考答案”

不久前,2016版《中国居民膳食指南》发布,一日三餐有了更加详细的“参考答案”。围绕着新版膳食指南,在这里选取了几个和大家饮食密切相关的问题,给大家科普一下怎么吃才对、怎么吃更好。

问:《指南》中建议平均每天摄入12种以上食物,但对大多数人来说,貌似很难达到这个数量。这12种食物该如何满足?

答:12种好像很难达到,其实不难。饮食要树立一个理念,就是每天食物多样,营养平衡,互相搭配补充,达到总体的均衡。

那如何轻松达到12种呢?有一些建议,比如凉拌菜,把多种蔬菜拌在一起;或者早上煮粥,把多种杂豆煮一起,再或者像东北乱炖,也是多种蔬菜混合的。此外煮饭时加些燕麦、绿豆等,这些都是可施行的办法。一日三餐,想要总体达到12种,真的不难。

那究竟哪种搭配合理呢?这个没有硬性的规定,网上很多食物相克的说法,也没有确切的



科学依据。可以根据老百姓平时的生活习惯、饮食习惯,多年形成的口味,常规搭配就可以,不要刻意去违背。

问:为什么每天摄入的深色蔬菜要过半?如果食用不过半,用深色的水果来代替可否?每天吃多少种水果比较好?

答:《指南》明确建议,要餐餐有蔬菜,深色要过半。深色蔬菜指的是深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜,营养价值高,富含β-胡萝卜素,是膳食维生

素A的主要来源。深色蔬菜还含有多种色素物质,如叶绿素、叶黄素、花青素等,蔬菜颜色更艳丽,更有独特的气味和口感,能增进食欲。如果食不过半,深色水果是无法代替的。因为蔬菜和水果是两个独立的种类,不能相互代替。至于每天吃多少水果,200~350克水果比较合适。另外《指南》提到,果汁等加工水果不能替代鲜果。具体选什么水果,有何益处,可以参考2016版《中国居民膳食指南》。

问:选牛奶,是巴氏杀菌乳好,还是选择UHT(超高温瞬时灭菌乳)好?选择营养强化奶(如高钙型,植物甾醇牛奶)有没有必要?

答:如果有条件,可以选择在超市中冷柜里储存的低温巴氏消毒奶,当天买,当天喝;如果要在家里放置,那就选择超高温瞬时灭菌乳。两种奶营养没有太大差别。至于营养强化奶,正常人群只要均衡饮食,没必要刻意去选择。

问:豆类和杂豆类有什么区别?两者能相互代替吗?

答:豆类包括有大豆类和杂豆类。大豆类主要有黄豆、青豆、黑豆;杂豆类就是指除了大豆之外的红豆、绿豆、花豆、芸豆、豌豆、蚕豆等,五颜六色的。二者的营养是有区别的,大豆类脂肪、蛋白质含量高,能榨油;杂豆类淀粉含量高,适合煮粥或者做面食用。杂豆的脂肪含量低,B族维生素含量高,富含钙、磷、铁、钾、镁等矿物质。杂豆类既可以融入主食,也可以融入菜肴,是膳食的好搭档。豆类和杂

豆类不能互相代替,在膳食宝塔中,两种食物也处于不同的推荐位置,大豆在第4层,主要提供的是蛋白质和钙。杂豆在第一层,和谷物在一起,主要提供的是碳水化合物。

问:现在市面上保健品特别多,如蛋白粉、胶原蛋白液、抗氧化剂(多酚、白藜芦醇之类的)、钙片、复合维生素等,功能也是五花八门。吃这些东西有没有必要?哪些人需要吃这些保健品?有没有可能一不小心补过量?

答:正常饮食的人不需要额外补充这些保健品。但是对老年人和一些生活习惯不规律的白领人群,可以适当补充。比如说接连出差或者熬夜的上班族,不能天天吃蔬菜和水果,可以适当补充一些维生素。

补充与否,一个原则是根据自己的身体情况判断。当然不建议自己随便来吃,尤其是合并一些代谢问题的老年人,一旦补充过量,给身体带来损害。最好还是去医院检查咨询一下,根据具体情况来做决定。

(来源:中国营养学会)

小知识

高血糖饮食要注意什么?

在我们的生活当中不是老年人才会受高血糖的影响,目前也有很多的年轻人都有了这个疾病,但是有高血糖的话并不代表是相当的严重的,所以患者们不用担心,要是我们的血糖真的出现了升高的趋势,那么我们就一定要注意饮食的情况,下面我们就一起了解一下高血糖不能吃什么食物吧!

红薯 红薯其实是比较常见的一种东西了,但是对于红薯来说它的含糖量是相当的高的,所以高血糖患者一定要注意避免食用红薯。因为味道香甜、营养丰富,红薯一直受到人们的喜爱,同时,最新的研究也表明,红薯具有一定的抗癌作用,但不容忽视的是,红薯的含糖量为27.7%,其升糖指数也较高,因此,高血糖人最好不吃红薯。

啤酒 对于高血糖的患者来说是一定不能喝啤酒的,虽然一点都不甜,但是

其实啤酒里面是会含有很多的麦芽糖。常听说,酒精对血糖控制不利,所以有些高血糖患者,抱着侥幸心理,觉得喝酒精浓度低的啤酒,应该没太大问题,而事实却并非如此。啤酒中的麦芽糖含量很高,作为一种单糖,它对高血糖患者而言,更为危险。

蜜饯 还有高血糖喊着一定要注意不要吃蜜饯,因为吃过蜜饯的人都知道蜜饯是非常的甜的,里面有很多的糖分,酸酸甜甜的蜜饯,老少皆宜。但对于高血糖人而言,这绝对要被划入禁区,蜜饯是用糖腌制而成,因而含糖量极高,同时,还含有其他对身体有害的物质,因此,高血糖人,尤其是一些爱吃零食的女性患者,请务必远离蜜饯,与蜜饯类似的还有果酱。

柿子 柿子中含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖,即糖含量高,并且还都是单



糖和双糖,最不适合高血糖病人。虽然,柿子的味道令人馋涎,但高血糖人为了自己的健康,请管好自已的嘴巴,家人也应进行适当的监督。

冰淇淋 炎炎夏日,对高血糖病人最大的诱惑,莫过于冰淇淋。冰淇淋并不含很高热量,其可怕之处在于极高的含糖量。高血糖人应避而远之。

蜂蜜 蜂蜜主要由葡萄糖、果糖,这样的单糖构成,可以被人体直接吸收,因而血糖迅速升高,但这对于糖尿病人来说,却是致命的,因此,糖尿病人应禁食蜂蜜。但高血糖人可以吃适量的蜂皇浆,不仅营养更为丰富,蜂皇浆中还含类胰岛素,对高血糖人有利。(摘)

资讯

备受关注的食品药品安全监控问题,将随着一种“智能标签”的问世得到有效解决。在日前举行的2016年中国无菌包装产业发展论坛上,中科院院士、北京大学教授严纯华发布了全球首款纳米“智能标签”。这是我国食品药品监测领域的一项重要发明。

据悉,采用纳米技术的“智能标签”附着于商品的外包装上,通过由绿到红的颜色渐变,消费者、监管部门无须打开包装就能判断产品是否新鲜。这种渐变过程不会因外界环境变化而发生逆转,而且标签一旦被撕毁,任何假冒的标签都无法附着在原标签的位置上,从而杜绝了商家或厂家作弊的可能。

“智能标签”技术由北京大学稀土材料化学及应用国家重点实验室与香港中文大学合作发明,并获国家发明专利授权。北京大学参股企业——镭彩科技有限公司执行副总裁李伟认为,“智能标签”的市场化应用,将为生产方、物流方、销售方、消费者全程提供良好可靠的服务和保障,为产品品质保驾护航。中国包装联合会副会长兼秘书长王跃中则表示,加强科技研发,采用高新技术实现包装智能化,是推动我国包装业技术升级的重要手段。(光明网)

中科院院士发布全球首款纳米「智能标签」

健康厨房

家常土豆饼



土豆饼是源自安徽和广东广州等地的汉族小吃,属于徽菜、粤菜系。以土豆、面粉等为原料制作,色泽金黄,口感酥脆,是一种美味的食品。

材料:土豆300克,糯米粉200克,鸡蛋2枚,盐适量,水适量。

做法:1.土豆洗净,每个土豆切三大片,锅内放水,放

土豆片蒸;
2.用筷子能扎透,关火,土豆剥皮;
3.用勺子将土豆碾成粉状,放入糯米粉、鸡蛋和盐,带手套混合;
4.用手抓均匀,手沾水,将土豆泥揉成饼状;
5.电饼铛放植物油烧热,土豆饼两面煎至金黄色即可。