

专家:别被食物的“神奇作用”忽悠

营养是关于一日三餐的知识、理论和实践。有人一知半解地了解点食物营养知识就来“忽悠”，所谓“砖家”更是不断抛出奇怪论。今天说绿豆治百病，明天说茄子吸油，后天又把秋葵捧上了天，……。让大家无所适从。



人体需要40多种营养素,由于人体本身不能合成这些营养素,因此,就需要从外界摄取,也就是通过吃、喝或者服用营养补充剂来获得这些营养素。一般情况下,食物应该是营养素最主要的来源。因此,首先需要对食物的营养进行评价,评价食物的营养至少需要考虑食物中含有营养素的种类、含量、吸收利用等。

1.营养素的种类是指一种食物中含有的营养素种类的多少。有的食物含的营

养素要多一些、全面一些,如鸡蛋、牛奶;有些食物含的营养素的种类就单一一些,如食用油脂;从种类方面进行比较,鸡蛋、牛奶要比食用油“有营养”,含的营养素要全面。

2.营养素的含量有些食物中某一个或某些营养素含量多一些,如新鲜蔬菜中的维生素C;有的食物中含的就少一些或者没有,如鸡蛋中含的维生素C就很少。单单比较维生素C的含量,蔬菜要比鸡蛋“有营养”。如果比较蛋白质,鸡蛋要

比蔬菜“有营养”。要比较能量的含量,食用油、肥肉要比鸡蛋、牛奶、馒头、蔬菜水果高。

3.营养素的吸收利用除了考虑食物中含的营养素的种类和含量之外,还要考虑到它的吸收利用效率。不同的食物中会含有同一种或几种营养素,但是由于在体内的吸收利用不同,对营养素摄入的贡献也不同。例如,牛奶中含有丰富的钙等矿物质,而且容易被人体吸收利用,蔬菜中含的钙和其他矿物质也不

少,但由于植酸等因素的影响,这些营养素就不能被人体很好地吸收利用。和谷类食物相比,肉类中铁的含量不仅丰富而且容易被吸收利用。

除了食物本身的因素外,人体的不同生理情况也会影响对营养素的吸收利用。例如,生长发育中的儿童、怀孕、哺乳中的妇女对钙的吸收利用率就比其他人群高。

单一的食物不能满足人的营养需要。

在营养学上把食物分成五大类,每类食物提供的营养素不同。这些单一食物中含的营养素都不能满足人体所需的营养素。当然,有个例外,那就是母乳,对于6个月以内的婴儿来说,母乳能满足孩子所有的营养需要。每种食物都包含着一种或多种营养素,每种营养素发挥的生理功能也不同,评价食物营养不能单一地拿某一种营养素或某一种功能来说事儿。

需要对膳食进行全面评价。

一日三餐,我们吃进去多种食物,因此,需要对吃进去的所有食物进行全面评价。这就需要记录或称量食物的重量,计算出所有的能量和营养素,然后和营养素的推荐量进行比较,看是否满足了需要。

各种各样的食物各有其营养优势,多种食物合理搭配才能组成平衡膳食,也就是从食物中获取营养成分的种类和数量既能满足身体的需要又不过量,使蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的能量比例适宜。这样才能达到合理营养、促进健康的目的。(人民网)

小 知 识

秋季饮食不再“谈禽色变”



秋分过后,随着昼夜温差逐渐加大,气温逐日下降,也迎来了“贴秋膘”的进补时间。对于秋季饮食,选择动物性食物时,禽类(鸡鸭鹅等)食品是中国消费者的传统偏爱。

禽类食品蛋白质含量丰富,鸡、鸭、鹅是人们最熟悉的禽类肉,这些禽类肉的主要营养成分为蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等。鸡肉的蛋白质含量最高,鸭肉次之,而且鸡鸭肉中蛋白质所含的必需氨基酸的种类和比例与人体蛋白质的构成比例相近,故营养价值较高,受到许多消费者的青睐。

那么在食用禽类食品时,我们有无注意事项来确保“餐桌上的安全”,不再“谈禽色变”?总的来说,食用经过正确烹饪的肉包括家禽肉和禽肉制

品,是安全的;烹饪温度至少要达到70摄氏度,但病死动物或发现时已死的动物不可食用。具体来说,以下两点可供参考:

1.饮食注意卫生。吃禽肉要煮熟、煮透,煮蛋时蛋白蛋黄要变的坚实方可食用,食用鸡蛋时蛋壳应用流水清洗,应烹调加热充分,不吃生的或半生的鸡蛋;加工、保存食物时要注意生、熟分开,不生食病死家禽家畜的禽肉内脏。

2.慎吃鸡排和火锅涮肉。完全熟透的家禽、猪肉等是可以食用的。但是禽流感对低温抵抗力较强,在4℃水中可存活1个月,因此五六分熟的鸡排、没熟透的火锅涮肉需谨慎食用。秋冬季节吃火锅的比较多,无论是羊肉还是牛肉一定要涮熟透后再吃,如果吃牛扒也一定要全部煎熟再吃。

科 普

爱吃生鱼片 小心你的肝

生鱼片、生鱼粥等生鲜美食如今已逐渐成为平民大众追逐的宠儿。专家指出,尝“鲜”之后,肝吸虫也会在不经意间不请自来。

肝吸虫,顾名思义,是危害肝胆系统的一种寄生虫,成虫体形瘦长,扁扁的,貌似瓜子。它们寄生在人的肝胆管中,寿命长达20~30年,能长期损害

健康。

专家介绍,寄生在肝胆管内的肝吸虫会使胆管变窄。虫体多的话还会阻塞胆管,使胆汁淤积,出现黄疸。它们还能引起肝肿大和胆结石。感染肝吸虫后轻症带虫者可无明显症状,中度感染者会表现出消化系统不适,比如食欲减退、消化不良、腹痛腹泻、疲劳

消瘦等;严重感染者可出现肝硬化和腹水。

专家提醒,我国是肝吸虫病多发的地区,应该引起足够重视。人体感染这种虫主要是由于吃了生的或半生的鱼虾所致。所以,要避开肝吸虫,主要是不吃生鱼、活虾,一定要煮熟煮透,不能贪图美味。

(摘)

健康厨房

南瓜米饭

秋季是吃南瓜的最佳时节。南瓜中淀粉含量比较高,可以替代一部分主食,如果做南瓜米饭,还可以在其中加入更多的菜,让膳食纤维充满整个米饭,吃点润润肠。

做法:将南瓜洗净,切盖备用,南瓜瓢全部掏干净,放入泡好的大米(也可用糯米)、枸杞、豌豆,并加入适量水,盖上切下的南瓜盖。把南瓜放进一个较深的碟或者碗里,放到蒸锅里蒸熟,也可将南瓜放入



电压力锅内加水以煮粥状态蒸熟,具体蒸制所需要的时间,根据食材的易熟程度来定。如果觉得菜不够吃,还可

以在其中加入一些西兰花、菜椒、茄子等自己喜欢的配菜,这样蒸出来的南瓜米饭又营养又美味。(辑)