



全国十大金牌营养讲师、中国营养师联盟执行秘书长于良:

猪肉炖粉条没营养 要少吃

在旧时东北,一到了冬天就天寒地冻的,可以说没什么新鲜蔬菜可吃,仅有的白菜和萝卜也在深冬季节被腌成了酸菜和酸萝卜。而猪肉在冬天不会腐烂,粉条也一样,于是人们就把二者一起炖,逐渐形成了这道地方菜品。

在旧时社会,即便是东北人,一年下来也吃不上几顿猪肉炖粉条,一般只有在过年前后才会吃,因为猪肉毕竟很珍贵,在计划经济时代,我们国家平均每人1个月才有2.5两猪肉配给,过年前后吃一顿猪肉炖粉条,好有满足感。因此,对今天的东北人来说,一道猪肉炖粉条其实饱含着对儿时美好的记忆。

但是,今天我要来批判这道



菜,为什么呢?

首先是猪肉,咱们主要用的是五花肉,而且是越肥的五花肉越好,这种食材本身提供的营养素其实就是脂肪,也就是能量,

蛋白质极少。

其次是粉条,它是由高糊化的淀粉制成的,其成分就是淀粉本身,谷类中的膳食纤维、维生素、矿物质,在粉条身上几乎找

不到,可以说就是一些纯能量食物。

由此可见,这道菜中,除了脂肪和淀粉这两种纯能量营养素外,几乎看不到其他营养素的身影。营养素单一、能量密度大,是营养学中非常忌讳的现象。

再看猪肉炖粉条搭配的主食。东北人喜欢吃米饭,也有喜欢吃面食的,但基本上都是白米白面,当然不排除今天有少量人会吃粗粮杂粮等主食。但对于绝大多数人来说,在吃猪肉炖粉条时,搭配一碗白米饭,是东北最经典的食物组合。

白米饭我们都知道,淀粉含量极高,还有一些质量比较差的蛋白,也属于营养学中营养素单一、能量密度大的食物。

而东北人吃饭,很少像南方人那样做很多道菜,基本上就一道菜,而且分量极大,一家人一顿饭,大米饭搭配一大盆猪肉炖粉条非常常见。

因此,咱们在吃猪肉炖粉条时,这两种能量物质占据了其中90%的营养素,一个是脂肪,另一个是淀粉,极少量的蛋白,除此之外,几乎看不到其他的营养素。

有人说,我们又不天天吃。是的,即便这种食物不是天天吃,我们也不建议大家选择吃,即便要吃,也请搭配其他菜品,而且尽量多吃其他菜品。在此,我们无需强调这道菜的糟糕之处,但为了家人及自己的健康,该闭嘴时还是闭嘴的好。

专家说法

煮熟的水果胜过药?

苹果蒸食服用可以止泻、排毒、易消化;柚子蒸熟可以减少血栓的形成,预防中老年人中风;肉桂红酒炖苹果可以养心安神;盐蒸橙子是防感冒的佳品……在网上流行的这些食疗方子中,认为把水果做熟了吃比生吃更具有健康价值,甚至对一些疾病有一定的疗效,那事实上是否真的如此呢?

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生表示,大多数的新鲜水果含水分85%~90%,是膳食中维生素包括维生素C、胡萝卜素以及B族维生素、矿物质、钾、镁、钙等和膳食纤维(纤维素、半纤维素和果胶)的重要来源。红色和黄色水果如芒果、柑橘、木瓜、山楂、杏等水果中胡萝卜素含量较高;枣类、柑橘类和浆果类(猕猴桃、草莓、黑加仑、刺梨等)中维生素C含量较高;香蕉、黑加仑、枣、红果、龙眼等的

钾含量较高。水果中的膳食纤维及有机酸都能促进人体消化,尤其膳食纤维能促进肠道蠕动、降低胆固醇,有利于预防动脉粥样硬化。此外,水果中还含有许多黄酮类物质、芳香物质等植物化学物,具有特殊生物活性,有益于机体健康。

因为水果含有大量的维生素,而维生素类的营养素又非常特殊,具有怕光、怕热、怕氧化的特点,所以把水果做熟,很容易破坏其中的维生素。并且,水果中原本含有的多酚类物质,它们具有抗氧化的能力,做熟之后,这些物质也会有部分受到破坏。因此,对于身体健康的人而言水果还是生吃比较好,可以得到水果中更完整的营养成分。但对于消化不良、吃水果不舒服、喝凉水容易拉肚子等身体虚弱的人来说,可以把水果做熟了吃,虽然会损失一些营养素,但更容易消化一些。

科学家:餐前饮水有助于减肥

环球网讯 很多饮食营养学家建议,若想有效地减肥,应当多喝水和绿茶,但是饮用时间和饮用量各自说法不一。近日,科学家证实,餐前适量饮水,且保持该习惯12周以上,就可达到明显的减肥效果。

据俄罗斯《健康生活网》2016年12月29日消息,科学家研究表明,用餐前30分钟内饮用500毫升水的人比只靠节食减肥的人在3个月内平均多减重至少2公斤。

科学家将参与调研的人分为男女两组,第一组实验参与人员始终保持低热量饮食,即摄入热量低于消耗热量。第二组参与者在控制饮食的同时,还要在用餐前饮水,同时记录下体重变化和自身感觉。结果显示,两组参与者平均每人都减重5~8公斤,而那些既节制饮食又饮水的人获得了更好的减肥效果更好。

对此,科学家解释称,餐前饮水的人会下意识至少少摄入40卡的热量。

营养讲坛

国家二级公共营养师王璐:喝豆浆,到底讲究些啥?

豆浆可能算是中国人在饮食上最引以为傲的发明之一了。利用“转化”的智慧,通过研磨、煮沸,巧妙地去除了大豆中的“抗营养因子”,将坚硬的大豆制成色泽柔白、香滑细腻的液体,饮之让人欲罢不能。

大豆变身让营养更易吸收

大豆作为一种蛋白质相当丰富的食物(含量为35g/100g),在加水稀释做成豆浆后,尽管含量降低(1.8g/100g),但更方便大量摄入,也容易消化吸收,因此,仍不失为一种较好的蛋白质来源。在肉食短缺的贫穷年代,豆浆曾代替牛奶,成为农耕民族主要的蛋白质补充途径。现在许多人常用豆浆与牛奶的营养价值做比较,其实二者各有所长。豆浆蛋白质含量低于牛奶,但脂肪尤其是对心血管健康不利的饱和脂肪酸含量大大低于牛奶;而且,豆浆不含胆固醇,却有丰富的膳食纤维;牛奶在补钙上要优于豆浆,豆浆中钙含量大约只有牛奶的1/10。可见,豆浆、牛奶正如飞燕与玉环,不分高低,各有特色,您只需根据自身需要来选择,或者二者搭配饮用也可。

豆浆人人能喝,但不能多喝

目前朋友圈里流传一些言论,“男人喝豆浆会变女

人”、“女人喝豆浆会得乳腺癌”、“孩子喝豆浆会早发育”,如果这些都是真的,那还有谁能喝豆浆呢?这些说法其实就是围绕着豆浆中的大豆异黄酮在做文章。大豆异黄酮的确是一种植物雌激素,但其“影响人体激素水平”的能力只有药物雌激素的千分之一。只要不是每天大量摄入,是不可能影响到男性的性激素水平和孩童第二性征发育的,研究发现,适当摄入豆浆可能帮助男性预防前列腺癌。

至于说喝豆浆使女性患乳腺癌更是不靠谱。植物雌激素对女性雌激素水平起到的作用表现为“双向调节”——当雌激素水平降低时,大豆异黄酮可起到一定的补充作用;当雌激素水平本身较高时,大豆异黄酮又能在一定程度上抑制雌激素作用。基于此,我们建议绝经后女性适当增加豆制品摄入,来补充体内雌激素。至于网上曾流传过某女士喝豆浆一年查出乳腺癌的事件,请不要忽略该女性本身激素水平紊乱的可能性,而且,这一说法本就存在逻辑错误。谷类中的木酚素也是植物雌激素,若要如此推测,是否可以说该女性吃了一年的谷物查出乳腺癌,所以吃谷类导致乳腺癌?

即便是痛风患者也可以适量喝豆浆。干大豆的嘌呤(在体内代谢产物为引起痛风的尿酸)含量着实不低,但豆浆中96%以上是水分,嘌呤含量大大降低,已被视为对痛风

患者较安全的“低嘌呤食物”。可见只要不拿豆浆作为一日三餐,人人都可喝豆浆。

豆浆百搭吃出营养来

有个朋友,为了“维护”健康,喝豆浆绝不吃鸡蛋、不加红白糖、不搭配水果,而且绝不空腹喝,于是她的早餐总是“豆浆+面包”,不仅食谱单调无比,营养搭配也不全面。这些饮食相克的说法源于豆浆中的“抗营养因子”——胰蛋白酶抑制剂,它会影响豆浆或鸡蛋中蛋白质的消化吸收,不过在煮熟后,豆浆中胰蛋白酶抑制剂几乎全被破坏,还如何发挥“阻碍”蛋白质吸收的作用?至于糖和水果,谣言中谈到红糖和水果中的果酸会令豆浆产生“沉淀”,降低营养。要知道,这不过是蛋白质遇酸后发生变性反应产生的所谓“沉淀”,变性反应让蛋白质分子疏松,与消化酶接触更充分,吸收效果也更好。如果惧怕果酸,那豆浆遇到pH值仅为0.9~1.5的胃酸,可怎么好呢?我们也没有因为胃酸的存在导致蛋白质吸收不良现象,自然更不用担心果酸。至于白糖嘛,它和豆浆的反应类似于烤面包时的“美拉德反应”,会使面包表面生成褐色物质,产生香味。而这个反应要在水分极少、蛋白质和糖含量很高且温度较高(>100℃)时才会发生,正常加热豆浆时无需担心。