



粗粮养生 但不是人人都能吃

老人应该适量吃

粗粮如玉米、小米、糙米、高粱米等不容易消化,整粒杂豆类及硬果类等也需要费劲咀嚼,由于老年人咀嚼功能会有所下降,所以建议老年人选择蒸、煮、炖等方式烹调粗粮和其它食物。此外粗粮摄入过量会影响老年人的消化吸收,本来老年朋友们的消化吸收功能就比年轻人低,粗粮吃多了影响更大,老年人粗粮摄入过量还会影响某些矿物质的吸收,比如说钾、钙等,另外粗粮摄入过量还会导致便秘,所以吃粗粮一定要适量。

青春期少女不宜食用过量

青春期少女如果过量进食粗粮,会使其他食物中的胆固醇



随着纤维素一起排出体外,导致女性激素合成减少,影响子宫等生殖器官的发育。此外,长期进食过“粗”,会影响人体机能对蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收,以至造成骨骼、心脏、胃

6岁以下婴幼儿不适合多吃

因为学龄前儿童的胃肠道

发育不成熟,消化吸收功能差,不宜多受刺激。此外,孩子在生长发育过程中需要摄入大量的钙、铁、锌等矿物质,而粗粮中所含的植酸和单宁却有可能阻碍这些微量营养素的吸收。

胃病患者谨慎吃

有胃病或消化性溃疡的人不适合多吃粗粮。大量的纤维素会对肠胃产生一定的刺激,一般的健康人没问题,但有较重胃炎或胃酸过多的人都不太适合,肠胃有溃疡的人同样受不了。胃病患者选择的食物应不损伤溃疡面,细软,且不能过冷过热。

贫血人群不能多吃膳食纤维

贫血的人如果每天吃下

去的纤维超过50克,就可能降低蛋白质的利用率,还会影响矿物质吸收。而粗粮正含有丰富的膳食纤维。其次,燕麦、荞麦、玉米等谷类以及绿豆、红豆等多种杂豆里,还含有“抗营养”的植酸等物质。它们会妨碍钙、铁、锌等矿物质的吸收,还会延缓蛋白质的消化吸收。这些都会一定程度上影响贫血者的身体健康。

建议:进食粗粮的具体数量则可以用纤维素作为标准来衡量,与人体每日吸收的热量成正比。一般来说成人日吸收热量为1800卡需要纤维素25克。1~18岁之间的少年儿童需要的纤维素以年龄数加5~10克为宜。只要适量适时摄入,粗粮对人体有益无害。

■ 营养厨房

莲藕胡萝卜汤

作用:补益脾胃,补血养肝排毒养颜

营养价值:蛋白质、维生素B和C、大量果胶、胡萝卜素

适宜人群:一般人均可食用

莲藕胡萝卜汤所需材料:鲜藕400克、胡萝卜半根、花生米20粒、香菇3朵、高汤适量、盐适量、味精适量、植物油适量。

莲藕胡萝卜汤的做法:

1 将莲藕洗净切块,用刀拍松;胡萝卜去皮洗净,切成滚刀块;花生米用温水泡开,去皮;香菇用温水发好,洗净,去柄,切块备用。2 锅置于火上,倒植物油烧至六成热,放入香菇煸香,再放入胡萝卜煸炒片刻。3 砂锅倒入高汤,大火煮沸后放入莲藕块、花生米、香菇、胡萝卜,小火煲1小时,放入盐、味精即可。

莲藕胡萝卜汤的功效与作用

1 莲藕具有排毒减肥、健脾开胃、调经止血的功效。2 胡萝卜可帮助肝脏排毒、降低血液汞离子的浓度、补肝明目和降糖降脂。3 胡萝卜红枣汤此汤具有补益脾胃,益血生肌、补血养肝和排毒养颜的功效。

男人吃小米益气养脾

《名医别录》曾这样描述小米的功效:益肾气,去脾胃中热,益气。李时珍写道:粟(小米)之味咸淡,气寒下渗,肾之谷也,肾病易食之。降胃火,故脾胃之病宜食之。

据化验分析,小米所含营养成分高达18种之多,含有17种氨基酸,其中人体必需氨基酸8种,氨基酸能促进人体褪黑素的分泌,因而食用小米粥可起到催眠、保健、美容的作用。

■ 营养讲坛

九种野生菌的营养价值

野生菌有很多种类,大多数都是对身体有益的。经常食用野生菌,不仅美味营养,更加有养生保健的功效。野生菌能够调理身体的血压、血糖水平,预防一些高脂肪、高胆固醇病症都有重要作用。菌类含有多种维生素,铁、锌、铜、硒、铬含量较多,经常食用可补充微量元素的不足。下面就跟小编一起来看看九种常见野生菌的营养价值。

1. 香菇

除了富含维生素B₂等B群以外,还含有可以预防胆固醇过高引起的动脉硬化等的β-葡萄糖苷酶,具有能阻挡紫外线功能并富含生成维生素D的麦角酶等多种营养。

短而粗壮的香菇是购买时的首选。

2. 黑木耳

含有蛋白质约10%,同时富含铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素B₁、B₂和C等有效的营养物质。其丰富的纤维素和一种特殊的植物胶质,能促进胃肠蠕动,促使肠道脂肪食物的排泄,减少食物脂肪的吸收,有减肥作用。

3. 蘑菇

有着高蛋白、低脂肪、低热量、高纤维素的特点,其中的维生素B₁、尼古丁酸等的含量高于其他菌类。它还含有一种抑制肿瘤生长的物质,有明显的抗癌作用。挑选蘑菇时应选择色白、茎粗、伤痕少的。由于容易氧化变色,洗净后在清水中浸泡,以隔绝空气,但不适用于铁质

容器浸泡,否则将变成黑色,味道也不好。

4. 金针菇

含有蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素B₁、B₂等维生素B群以及人体所需的八种氨基酸等有益成分,含锌量也较高,有促进健脑的作用。选购金针菇时应选择纯白色、淡黄色或黄褐色新鲜亮泽的,持有一定水分,菌盖和茎无斑点、无缺损、无皱缩的。

5. 草菇

肉质脆嫩、味道鲜美。草菇维生素C含量高,能促进人体新陈代谢,提高机体免疫力。而且其能够减慢人体对碳水化合物的吸引,适合妊娠糖尿病妈妈食用。

6. 杏鲍菇

含丰富糖质和蛋白质。可促进人体对脂类物质的消

化吸收和胆固醇的溶解。预防和抑制肿瘤,利尿、健脾胃、助消化。挑选的时候要选择外形别致,实体肥大粗壮的。

7. 蟹味菇

含食物纤维、钙、维生素D和B₂,可以解决便秘和降低胆固醇。挑选蟹味菇的时候,要选择伞部很小、颜色鲜艳,茎部竖直的。

8. 猪肚菇

营养价值丰富,含有蛋白质、糖分、脂肪、维生素和铁、钙等微量元素,口感脆嫩,味甘淡,炒炖皆宜。

9. 袖珍菇

又称为小平菇,含有蛋白质、糖分、脂肪、维生素和铁、钙等微量元素,氨基酸含量丰富,长期食用有降低高血压和降低胆固醇含量的功能。

■ 家庭手册

定期清理厨房细菌滋生源

烹饪的神奇之处就在于将食材从原生状态加工为“色香味”俱全的佳肴,这一转变发生的场所——厨房满足了人们的口腹之欲,同时却又是最容易“藏污纳垢”的所在。不论是案板还是冰箱,都可能是沙门氏菌、葡萄球菌、大肠杆菌、李斯特菌等细菌的活跃地带,更可怕的是这些细菌难以用肉眼察觉或者嗅出。而且细菌尤其

喜欢潮湿的环境。因此,为了保护家人的安全,一定要保持厨房的清洁和干燥,与细菌斗争到底!

1. 每次使用厨房的工作台面之后,用添加了清洁剂的热水冲洗干净,之后使用厨房用消毒液进行深度清洁。可以将消毒液和清水以1:1的比例勾兑使用。让消毒液在工作台面停留几分钟,然后用干净的纸巾或者抹布抹干。

2. 厨房用的抹布、刷碗布等也需要经常消毒。使用洗衣机的热水循环系统清洗刷碗布,之后用烘干机烘干。抹布和刷碗布潮湿,最容易暗藏细菌。也可使用纸巾清洁厨房工作台面,使用之后丢掉即可。

3. 及时清理冰箱内的食物汤汁,避免细菌和霉菌滋生。每周定期清理冰箱,使用抹布沾水和清洁剂抹擦冰箱内壁,然后用清洁抹布擦干。不建议使用含氯的漂白剂,因为这类清洁剂会损坏冰箱,降低密封性。

4. 每周清理厨房的排水槽一到两次。用一茶匙的漂白剂和四分之一茶匙的水勾兑,倒入排水槽内。如果食物残渣滞留在排水槽内,很容易会滋生细菌。

做到这四点,便能最大程度减轻厨房细菌的滋生。