



营养专家的“四字经”

解放军第309医院营养科主任左小霞

如今,下馆子已经成为我们的生活常态,如何兼顾营养和健康,点菜成了一门学问。在此我来讲讲点菜四字经。

东张西望

进入饭店别着急点菜,先看看环境是否干净,卫生质量差的地方往往容易滋生微生物,饭菜安全难以保证;再看看别人点了什么菜,“上座率”比较高的菜证明储备比较足,而且流动性大,原料相对更新鲜;还要看看菜量大小,别点多了或不够吃。

一人一菜

点菜数量很关键。建议一人一菜,多人吃饭就点多少道菜。比如4个人吃饭,可点2个热菜、1个凉菜、1道汤;6个人吃饭,点3个热菜、2个凉菜、1道汤。素菜中凉菜必不可少,上菜速度快,可在饭前先到菜,避免肉类过量。如果菜量小、不够吃,可临时加1~2个素菜。

类别多样

很多时候我们以为点的菜足够丰富了,但仔细看看却是炖猪肉、炒猪肉、猪

肉丸子之类“少数食材”的组合。不妨把食物划分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类,点菜时肉、豆、菜各类食物尽量都纳入其中。肉类尽量选择多个品种,猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾等都可考虑,食材尽量不要重复。

荤素合适

一般,荤素比例为1:2至1:3比较合适。点蔬菜要好“色”,以深色蔬菜为主,颜色多样,大拌菜就很不错,深绿色、橙黄色、红色、紫黑色蔬菜都有了,不仅能增进食欲,而且包含种类丰富的营养素。荤菜在红肉、白肉搭配的基础上,可多点些在家里不常吃到的,比如平时吃鱼较少,可优先点鱼,而且建议点清蒸的,更容易判断是否新鲜。如果人多,可再考虑点鸡、鸭、鹅肉,人更多时再考虑猪、牛、羊肉等。因为,猪、牛、羊肉日常吃得相对较多,而且与白肉相比,不但脂肪含量高,饱和脂肪比例也较高,不利于心脑血管健康。如果选择困难,不妨点些原料中同时含有荤素食材的菜肴。

烹调少油

多点蒸、煮、白灼、拌、炖、汆等烹饪方式的菜,既能控制过量摄入油脂,还可避免高温煎炸食物的致癌风险。点完菜要告诉服务员少油少盐,炒蔬菜时不要淋明油。

食不厌粗

多数餐馆主食以精白米面为主,本来菜中油盐就多,再配以精白米面以及酥点、炒饭等,不仅易导致血糖上升速度更快,且极易油脂摄入超标、膳食纤维不足。建议选择一些粗粮,比如玉米饼、小窝头、杂粮粥等。

饮品选低

所谓“低”有两层意思:一是如果想喝饮料,建议选择热量较低的饮品,如白开水、茶水、菊花茶、大麦茶等,避免摄入过多精制糖,加重代谢负担;二是如果要喝酒,建议选择度数较低的。因为,酒精也是产能物质,1克酒精可产生7千卡热量,仅次于脂肪,会导致肥胖,刺激胃肠、增加肝肾负担。如果实在有需要,建议少喝。例如,酒精度是5度的啤酒,男性不要超过500毫升,女性不要超过300毫升为宜。

三月三 荠菜当灵丹

上海中医药大学附属龙华医院药剂科 姚毅炯 奚燕

春天有很多野菜是餐桌上的美食,荠菜就是一道味道清香鲜美的菜肴。荠菜全身都是宝,荠菜、荠菜花是临床常用的中药,有很高的药用价值。

荠菜来源于十字花科荠菜属植物荠,以全草带花、籽入药。春末夏初采集,晒干。荠菜古称“护生草”,民谣有云:“三月三,荠菜当灵丹。”中药学认为荠菜性味甘淡凉,归肝、脾、膀胱经,具有凉血止血、清热利尿、止痢之功效,治疗血尿、便血、呕血、痢疾等。

荠菜所含的荠菜酸,是有效的止血成分,能缩短出血及凝血时间,是治疗血尿的一味良药。

荠菜虽是野菜,却含有丰富的营养

成分,其中含有丰富的胡萝卜素,对治疗干眼病、夜盲症有益;含有大量膳食纤维,食用后可增强大肠蠕动,促进粪便排泄,从而增进新陈代谢,有助于防治高脂血症、肥胖症等。

荠菜虽好,但是有很多讲究。荠菜在属性上属于凉性,那么体质偏寒、脾胃虚弱者尽量少吃;在食用荠菜的同时最好不要和寒性食物一起食用,比如寒性的山竹,两者一起食用会导致脾胃虚寒,影响消化吸收,严重者还可出现腹胀、腹痛、腹泻等不适反应。女性经期尽量不吃。

荠菜不能和食醋一起食用。荠菜中含有很高的胡萝卜素,这类成分的

消化吸收需要一定量的油脂成分作为载体,并且不能和醋酸等具有一定氧化作用的食材一起食用,会大大降低胡萝卜素的吸收量,导致营养成分的下降。

吃荠菜的同时也不能食用钙片等补钙剂。荠菜中草酸的含量很高,草酸在食用之后会和钙质发生反应,形成人体难以消化的草酸钙,这是引起肾结石的主要成分。

需强调的是,每个人对自身体质要有所了解,体质偏寒者食用荠菜要有节制。根据“药食同源”理论,如果破坏了机体的阴阳平衡,就会让本来身体就不适的人雪上加霜。

黑木耳的五大好处 吸出身体肥油

黑木耳,又名木蛾、树鸡、云耳、耳子等,是生长在朽木上的一种食用菌,因其颜色淡褐、形似人耳,而得名。是一种营养丰富、滋味鲜美的副食品,有很好的医疗和药物作用。

1.养颜美容之佳品

黑木耳含有丰富的蛋白质,其蛋白质含量堪比动物食品,因此有“素中之荤”的美誉;此外维生素E含量非常高,是美白肌肤的佳品;最重要的是含铁量最高,说道补铁,一般都认为菠菜、瘦肉、动物肝脏中含量丰富,其实在所有食物中黑木耳的含铁量最高,是菠菜的20多倍,猪肝的7倍多。因此是养颜补血,预防缺铁性贫血的优质食物来源。

2.减肥清道防结石

黑木耳中含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶原,这两种物质能够促进

胃肠蠕动,防止便秘,有利于体内大便中有毒物质的及时清除和排出,并且有利于胆结石、肾结石等内源性异物的化解功能。对于初发胆囊炎和初发结石者,保持每天吃1~2次黑木耳,疼痛、恶呕等症状可在2~5天内缓解。

3.预防心脑血管疾病

黑木耳含有维生素K和丰富的钙、镁等矿物质,能减少血液凝块,预防血栓等症的发生,有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

黑木耳有活血抗凝的作用,有出血性疾病的人不宜食用。孕妇不宜多吃。

4.头发白多吃黑木耳

人们都知道,头发变白与精神紧张、过度忧虑有关,专家建议,防治头发变白,除调节情绪外,在饮食上还要注意增加微量元素和有乌发作用的营养物质的摄入,以促进头发的正常生长。

微量元素铁和铜是促进头发黑色素合成的重要元素,头发变白的人应多吃富含这两种元素的食物,如牡蛎、鲜贝等贝类食物,杏仁、葵花子、核桃、花生、松仁等坚果类食物,动物的肝脏、肾脏组织等。还有一些食物也有乌发作用,如黑木耳、黑芝麻、黑米、紫菜等。

多吃富含B族维生素的食物,如粗粮、豆类、蔬菜和水果,也有帮助。

5.木耳+红枣吸出身体肥油

黑木耳粉红枣粉减肥法:
材料:黑木耳粉5克,红枣粉20克。
做法:用适量的沸水,把黑木耳粉和红枣粉冲开即可。

功效:黑木耳中的胶质是可以将残留在消化道中的杂质、废物吸附后排出体外,此外,黑木耳中含有的类核物质,可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯的含量,连续食用1周能起到纤体丰胸的效果。

3类人多吃西红柿炒鸡蛋能护心明目

红黄两色向来是中国人的吉祥色,而有一道家常菜就融合了这两种颜色,深受“懒人”们的厚爱——这就是西红柿炒鸡蛋。中国中医科学院教授杨力更是对此道菜赞赏有加,称之为饮食中的绝配。专家说,西红柿炒鸡蛋真是“化腐朽为神奇”。首先,鸡蛋吃多了,胆固醇容易升高。而西红柿含有丰富的番茄红素,可以软化血管,起到保护心血管的作用。因此,鸡蛋“遇上”西红柿,就能规避胆固醇高的弊端。其次,西红柿含有丰富的维生素C和胡萝卜素,与鸡蛋同炒,就是植物蛋白和动物蛋白的完美结合。最后,西红柿中含有胡萝卜素,鸡蛋中含有核黄素,两种营养物质相融合,可以起到明目的作用。

“这道菜基本上适合所有人群。”杨力指出,尤其是以下人群更应该多吃这道菜。因体虚、年老而感到眼睛昏花的人,女性在经期以及经后,贫血、血亏的人等不妨多吃西红柿炒鸡蛋。

不过需要注意的是,胃寒的人,炒西红柿鸡蛋时,一定要先把西红柿完全炒熟,吃生的不易消化,会引起胃部不适。(网摘)

心脏受损能用菠菜叶补?

菠菜叶或可用来修补受损心脏,这听起来匪夷所思,但美国一个研究团队阐释了这一技术的可行性。

伍斯特工学院等三家美国高校的研究人员做了一系列实验,在去除了植物细胞的菠菜叶子上培植出人类心脏活细胞。研究人员说,这些实验为利用大量菠菜叶培育出健康心脏肌肉打开大门,为治疗心脏病患者带来希望。

科学家在培养人体组织时面临的一个难题是如何建立起一个脉管系统,将氧气、养分和基础分子输送到被培养的人体组织。包括3D打印在内的现有生物工程技术难以建立起一个细微到毛细血管级别的脉管系统。

参与本次研究的科学家则想到,植物和动物为组织输送水分和养分的方式虽然大相径庭,但是它们的脉管结构惊人相似。基于这一想法,他们把人类心脏细胞植入去除了植物细胞的菠菜叶脉管,并成功使大小类似人类血液细胞的液滴通过菠菜叶脉管流入心脏细胞,实现了心脏细胞的再生。

研究报告预计5月由《生物材料》期刊发表。

(新华社微特稿)