



水果到底饭前还是饭后吃

关于吃水果的时间,很多人都存有疑问。有些人说不能空腹吃水果,所以餐后吃更好。有些人说餐后吃水果,营养会不吸收,还会加重肠胃负担,所以餐前吃比较好。那么这些说法有道理吗?水果到底什么时候吃更合适?

水果餐前、餐后吃,各有什么优缺点?

把水果放在餐前吃,有利于减少正餐的饮用量,摄入多一些膳食纤维、钾等营养素,对需要减肥、控制血脂、血压的人有利,

但如果餐前吃太多水果,则可能影响正餐食欲,不利于瘦弱的人增加体重。把水果放在餐后吃,能帮助瘦弱的人多补充一些营养,但对于需要减肥的人来说,又容易额外增加能量的摄入,从而不利于体重的控制。

水果并不适合空腹吃?

对于健康人来说,并没有绝对不能空腹吃的水果。很多人说柿子中含有大量的鞣酸,如果空腹吃,柿子中的鞣酸就会和胃酸发生反应,形成

“胃柿石”,造成消化道堵塞,产生腹痛等不适。

答案其实是不一定的,未成熟的柿子中的确含有很高的鞣酸,但我们在市场上买到的柿子都是经过脱涩处理的,所含的鞣酸含量是很低的。因此,只要我们选择成熟的柿子吃,且一次性吃太多(如一天只吃1~2个中等大小的),无须担心“胃柿石”的问题。

哪些水果饭后吃会增加胃肠负担?

其实并不存在饭后吃一定

会增加胃肠负担的水果。因为水果的主要成分是水分的糖,相比正餐从各种肉类中摄取的蛋白质和脂肪,还是比较容易消化吸收的。正确的吃水果时间,应根据自身实际情况(如血糖、胃肠功能)而定的。

对于普通人来说,吃水果不需要讲究时间,可以把水果放在一天中的任何时候,比如,餐前、餐后、餐中间。如当早餐质量不高时,可以吃点番茄、猕猴桃、橙子来补充一下;下午三四点时可以吃个苹果作为加餐,既能补充水分,又能获取维生素、膳食纤维、矿物质等营养素,以及类

黄酮等抗氧化物质,获得健康效益。

但对于特殊人来说,吃水果就要讲究点了。糖尿病人在血糖控制得比较好的前提下,宜把水果放在两餐之间,如早上10点或下午3点,避免在餐后马上吃水果,以免血糖发生大的波动;需要减肥、控制血脂、血压的人宜在餐前吃水果,因为能帮助减少其他食物的摄入量,多摄入一些膳食纤维、钾等营养素;偏瘦需要增重的人,适合把水果放在餐后吃,可以避免餐前吃水果影响正餐的摄入。

(刘萍萍)

十种食物让你年轻

研究表明,饮食习惯对人们外貌衰老的速度起着举足轻重的作用。吃对食物不仅可以增强免疫系统,塑造完美身形,还有助于延缓衰老。那么,哪些食物可以让人年轻呢?

咖啡 咖啡不仅可以提神醒脑,还能促进新陈代谢,加速去除老化角质,其中的抗氧化剂还能延缓皮肤衰老。另外,咖啡中的生物活性物质能有效抑制皮肤黑素瘤。

西瓜 西瓜的瓜瓤内含丰富的番茄红素,番茄红素是目前自然界植物中发现的最强抗氧化剂之一,它能帮助皮肤抵御紫外线伤害。

石榴 石榴富含维生素C,

能帮助减轻皮肤细纹和干燥。其中的花青素可增加皮肤中的胶原蛋白,令皮肤更为紧致;鞣花酸则能有效缓解紫外线晒伤,阻断黑色素生成,起到美白淡斑的作用。

蓝莓 蓝莓中富含的维生素C和维生素E能令肤色更加均匀且有光泽,减少加速衰老的自由基。另外,其中的熊果素更是一种天然的美白剂,帮助人们打造白皙肌肤。

龙虾 龙虾富含的锌能抗炎,促进细胞的新陈代谢,有效防治痤疮等皮肤问题。

绿叶蔬菜 绿色蔬菜中维生素K含量丰富,有助于加强凝血功能,减少眼周红血丝。同时,蔬

菜中的铁可以令人面色更红润。

鸡蛋 指甲由蛋白质构成,而鸡蛋所含的生物素和复合维生素B是蛋白质正常代谢不可或缺的物质,多吃鸡蛋,可以使指甲更光亮。

核桃 核桃富含的欧米伽3脂肪酸和维生素E可缓解发丝干枯,改善发质,此外,核桃中大量的铜能延缓头发变白。

牛油果 牛油果的植物油脂和脂肪酸含量丰富,有助于保持皮肤水分,使皮肤光滑、有弹性。

哈密瓜 哈密瓜含有的β胡萝卜素和维生素A有助于调节头皮和皮脂表层细胞的生长,预防毛孔阻塞和粗大等问题。

(人民网)

多吃三文鱼促肠道健康

英国诺丁汉大学和伦敦大学国王学院的研究人员发现,食用三文鱼,补充欧米茄3脂肪酸,确实能够促进肠道健康,降低结肠炎等肠道疾病罹患风险。

研究人员检查876名女性志愿者的肠道菌群,分析种类,并通过调查问卷了解她们摄入欧米茄3脂肪酸的数量,又检测了衡量血液营养程度的血清浓度。结果显示,摄入欧米茄3脂肪酸较多的女性,血清浓度较高,肠道菌群种

类更丰富。

研究报告刊载于最新一期英国《科学报告》杂志。英国《每日邮报》援引报告主要作者安娜·瓦尔德斯的话,消化系统是数以万亿计微生物的家园,多数微生物为益生菌,在人们的消化和免疫系统以及调节体重方面起着重要作用。先前研究显示,肠道菌群多样性与糖尿病、肥胖、结肠炎等肠道炎症疾病风险较低存在关联。

(新华网)

家庭主妇

如何选择豆豉

豆豉是发酵豆制品调味料,以黑豆或黄豆煮熟发酵后制成。制作豆豉经发酵外,加盐、加酒、也有加辣椒与香料,因制作原料及技法的不同,豆豉的种类较多,按加工原料分为黑豆豉和黄豆豉;按口味可分为咸豆豉、淡豆豉、辣豆豉、姜豆豉、甜豆豉、香豆豉、臭豆豉;按技法分有干豆豉、湿豆豉、水豆豉。

豆豉,古代称为“幽菽”,也叫“嗜”。最早的记载见于汉代刘熙《释名·释饮食》一书中,誉豆豉为“五味调和,需之而成”。

据记载,豆豉的生产于长江流域及其以南地区,以江西、湖南、四川为多,有名俗语:“南人嗜豉,北人嗜酱”。

如何选择豆豉

以颗粒饱满,干燥,色泽乌亮,香味浓郁,甜上带鲜,

咸淡适口,无白点、霉腐气为佳。湖南浏阳豆豉有窠豉和常豉之分,窠豉是堆放发酵时最中心的一团,质量最好。窠豉之外则为常豉。

豆豉在烹饪中的应用

作为调味品,可使菜肴增鲜生香。常用于拌菜、炒菜、蒸菜、煎菜等。也可以直接用豆豉加油捣葱、姜蒸后或炒后作小菜,称作为“油豆豉”。家常的烧法,豆豉与豆腐、茄、芋等蔬菜同烧,湘菜“走油豆豉扣肉”“腊味合蒸”;赣菜“家乡肉”“志士肉”;粤菜“豉汁蒸排骨”“豉椒鳝片”;川菜“毛肚火锅”“盐煎肉”等。

豆豉的贮藏

因其吸湿性较强,宜装于清洁容器中,盖紧后放在干燥凉爽处,如发现霉变则不能食用。(报摘)

山楂不仅是营养高手 还是长寿食品

□北京市农林科学院林业果树研究所研究员 张锐

每当提起山楂,人们脑海里浮现的常常是一串串红如玛瑙、晶莹欲滴的冰糖葫芦,不论大人小孩,在叫卖声中,经常会禁不住诱惑买上一串。山楂到底有多好?我们听听北京市农林科学院林业果树研究所研究员张锐怎么说。

山楂是我国独有的果树,已有上千年历史,是药食两用食品,营养丰富、健脾开胃。虽然别国也有种植,但主要起行道树或观赏作用。我国山楂在人工悉心栽培后,才变成现在的高营养和高医疗价值食物。它的维生素含量很高,与红枣和猕猴桃齐名;胡萝卜素和钙的含量也较高。老年人常吃能增强食欲、改善睡眠、预防心脑血管疾病,故被人们视为“长寿食品”。

山楂还是常见水果中的果胶含量之王,它的果胶以原果胶形式存在,在一定的酸度、糖度和温度下能形成水溶性果胶,不

用添加任何增稠剂便能做成山楂糕,自然、健康又有营养,非常适合老人和小孩食用。

目前市面上的山楂存在一些安全隐患,例如之前曝光的染色糖葫芦,有些不良商家在糖中加入人工合成色素,使得山楂和糖的红色很夸张。张锐提醒,正常的糖葫芦晶莹剔透,山楂是红的,糖则是透明或浅黄色。选购时最好挑选果形整齐端正,个头大且均匀,果皮新鲜红艳、有光泽、无皱缩,没有干疤、虫眼或外伤的山楂。储藏时,可将山楂洗净,用保鲜袋密封,把空气全都挤出去,然后放到冰箱冷冻层。

新鲜山楂直接吃,炒菜、煲汤都可以,或榨成果汁饮用。若老人牙不好,还可将其做成果酱、山楂糕等。山楂干多用于泡



水、熬汤和煲粥,例如烹制成山楂粥或山楂银耳汤。晒干主要是为了储存,在营养上还是新鲜山楂更胜一筹。

山楂虽好,但食用上也有禁忌。比如,山楂及其制品的糖分较高,糖尿病患者最好不要大量食用;处在换牙期的儿童不宜多食山楂,它会损害牙齿的生长发育;怀孕初期的女性最好不要食用,因为山楂有刺激子宫的作用,可能导致流产或早产;作为药材的山楂炭和焦山楂有一定的药性,最好按照医生的药方食用,不能乱吃。