



三大妙招,轻松打造健康早餐

中国营养学会会员、国家二级公共营养师 孟辰祺

西方有句谚语:“早上吃得像国王,中午吃得像王子,晚上吃得像乞丐。”我国也有“早要吃好,午要吃饱,晚要吃少”的说法。

从这些话语看,无论是西方人还是咱们中国人,都是很重视早餐质量的,大家都应该用丰盛的早餐开启美好的一天!

然而快节奏的学习、工作,让“不正常的早餐”充斥着许多人的生活。为了赶着送孩子上学和自己上班,不少人在街边随便买点油条、烤肠、鸡蛋灌饼……,小跑着就胡乱吃下。没有时间吃早餐,多年不吃早餐已经成为习惯。

其实,每天早晨7点-9点,是人体脾胃功能启动的黄金时间,胆汁等消化液也开始进入分泌旺盛期,如果吃不好或者不吃早餐会损害这些器官的功能和健康,胆结石的发生就和不吃早餐有很大的关系,胃病也是从这个坏习惯开始的。

2012年《美国临床营养杂志》上发表的一项研究报告显示:那些经常不吃早餐的人比吃早餐的人患2型糖尿病的风险高21%。

这些研究人员连续16年跟踪调查了2.9万人,发现即使他们的体质指数在正常范围之内,那种不吃早餐所带来的高患病风险依旧存在。尤其是想减肥的人,如果吃不好早餐,中晚餐再怎么吃都有可能发胖。

而合理进食早餐会加快体内的新陈代谢,为身体和大脑提供必需的能量和营养素,更有助于人们保持一个健康的体重。因此,不但不能节食早餐,还要吃饱吃好。

什么样的早餐是合格的早餐?

一块加了火腿、鸡蛋、奶酪的三明治含有50克脂肪以及高达900千卡的能量,这相当于一位轻体力劳动成年女性全天能量需求的1/2。其实,我们每日三餐所摄入的能量都是有严格比例的,早餐、中餐、晚餐分别为30%、40%、30%。

可见,这块三明治早餐的脂肪和能量已经超标,而其他营养素却严重不足。由此我们也可以推理出,如果某位爱美女性每日的早餐只吃水果又会使自身能量和蛋白质摄入严重不足。这些都是营养失衡的早餐。

其实,像全谷薯、豆、奶、蛋、肉和新鲜蔬果均可以组成一款富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维的达标“全营养”早餐。

如何准备“快手早餐”?

“快手早餐”不仅要求速度,对营养搭配更是要求甚高。如果是仅仅抓起几片面包胡乱塞进嘴里,又怎么能成就一顿国王吃的大早餐呢?关于这一点,很多人有自己的“小妙招”,比如:

第一招 周日准备好新鲜的猪肉、牛肉、羊

肉、鸡肉或是鱼肉,连同紫菜、香菇、胡萝卜等蔬菜搅成肉糜,再加上一个生鸡蛋做成丸子,然后煮熟。

最后将这些小肉丸放进冰箱冷冻起来。于是这一周的早晨,无论您是下面条、煮粥、喝汤都可以加进这些营养丰富的小肉丸了。

第二招 前一天用水焯好蔬菜,别放调料。用保鲜膜包好后放进冰箱冷藏。第二天早晨拿出来放进调料拌一下。再配上鸡蛋、牛奶、全麦面包,营养早餐。

第三招 蒸土豆/南瓜/红薯。前一天晚上选好食材(薯类不要太大,如果太大就切成厚块、厚片)放进准备好的蒸锅,第二天晨起开火蒸。再配上燕麦牛奶粥、时令蔬菜、卤肉/蛋,轻松搞定。

最后还要温馨提醒大家,细嚼慢咽,享受每一餐带给我们的美好时光,喜欢秒闪的您,也要毫不吝啬预留10分钟的进餐时间。

盘点食物里那些妨碍营养吸收的“反营养物质”

中南大学湘雅医院营养科副教授 刘菊英

张阿姨刚刚被查出患了缺铁性贫血,她感到很奇怪,自己很重视饮食平衡,平时荤素搭配合理,怎么会缺铁呢?其实,现代营养学里有这样一个词:“反营养物质”,说的是食物中的一些物质,如果摄入多了,会妨碍营养吸收,增加患慢性病的风险。

反式脂肪 反式脂肪主要存在于含氢化植物油配料的食物中,比如曲奇、蛋挞、奶油蛋糕等焙烤食品,油炸食品、冷饮、奶茶、咖啡伴侣,以及沙拉酱、花生酱等酱料。它具有耐高温、不易变质等“特长”,能让食品保质期延长,口感更酥脆或柔软,会干扰体内正常的脂肪酸平衡,降低对人体有益的高密度脂蛋白水平,增加心脑血管病的风险。去年6月,美国食品和药物管理局宣布,将在3年内禁止在食品中使用人造反式脂肪。要想远离反式脂肪,首先要减少食用加工食品和预包装食品,尽量在家做饭,避免油温过高和反复煎炒烹炸。其次,购买包装食品时先看营养成分表,选择不含反式脂肪或其含量较低的食品,同时揪出它的“马甲”:氢化XX油、起酥油、人造XX油、植物黄油等。

亚硝酸盐 香肠、火腿、腊肉、酱肉等加工肉和腌制食品是亚硝酸盐的“重灾区”。它能与肉中的血红素结合,形成粉红色的亚硝基血红素,让肉制品在煮熟后呈现好看的粉红色,还具有防腐作用。亚硝酸盐本身无毒,但在体内与胺类化合物作用,会生成致癌物亚硝胺;亚硝酸盐还能与血红素铁结合,妨碍血红蛋白转运氧气;有研究认为,高硝酸盐摄入能减少人体对碘的消化吸收,导致甲状腺肿。建议大家避免在外购买熟肉,拒绝充满“粉红诱惑”的熟肉,少吃加工肉制品。

合成色素 各种色彩鲜艳的雪糕、甜点、饮料中都含有合成色素,如

苋菜红、亮蓝等。合成色素基本没有营养价值,还会影响锌、铬等微量元素的吸收。许多研究指出,超量食用人工色素会影响儿童大脑发育,增加多动症、注意力缺陷等风险,还可能引起代谢紊乱。英国食品安全局已于去年禁止了6种食用色素添加剂的使用,分别是:日落黄、柠檬黄、淡红色素、丽春红、喹啉黄及诱惑红。建议少吃五颜六色的零食,家长要帮孩子把好“入口关”。购买食品前看看成分表,选择添加剂和色素种类较少的。

磷酸盐 可乐等甜饮料中除了糖和磷酸盐外,几乎不含人体所需的营养成分。过多的磷元素摄入会妨碍钙、镁、铁、锌等矿物质的吸收,增加骨质疏松、缺铁性贫血的风险。

铝 食品中的膨松剂类添加剂(如明矾和碳酸氢钠)中往往含有铝元素。人体摄入的铝,仅有10%~15%能排出体外,大部分会在体内蓄积,与多种蛋白质、酶等结合,长期摄入会损害大脑功能,严重者可能发生痴呆,还可导致儿童发育迟缓、骨软化症以及智力受损。平时选购煎炸食品、膨化食品以及粉丝、粉条等淀粉制品时,一定要到正规场所,并适量少吃,以减少铝的摄入。

草酸 草酸会阻碍食物中钙等矿物质的吸收,其在蔬菜中普遍存在,伞形科和苋科的蔬菜相对多一点,比如苋菜、菠菜等。不过,我们不能因为草酸高就不吃这些蔬菜,只要用沸水焯一下就可以去除一半左右的草酸。

最后,想提醒大家的是,“淘气包”虽然会影响某些营养素的吸收,但对它们也不能“一棒子打死”。对大多数健康人来说,只要营养均衡,能吸收转化,可以适当摄入。而不同人群可以根据自己的体质、是否患病等因素进行综合考虑。

科学时讯

法媒:研究称多吃绿叶菜能让大脑保持年轻

法媒称,20日发表在美国《神经学》周刊上的研究报告称,每天吃一份绿叶蔬菜有助于预防老年记忆丧失,让大脑保持年轻。

据法新社12月20日报道,吃绿叶蔬菜和不吃绿叶蔬菜的老人之间的差别令人非常震惊:相当于年轻11岁。尽管这一研究基于问卷调查,因而缺少证明存在因果关系的过程,但研究人员称,它还是提供了进一步的证据表明,健康饮食和健康变老之间存在关联。

研究报告的作者、芝加哥拉什大学医学中心的玛莎·克莱尔·莫里斯说:“向饮食中加入绿叶蔬菜是促进大脑健康的简单办法。”

这一研究报告追踪了960名平均年龄为81岁的老人,追踪时间平均为五年。所有参与调查的人都没有患痴呆症,参与者完成了关于他们多长时间吃一次菠菜、羽衣甘蓝和生菜等食物的问卷调查,他们每年接受一次思维和记忆测试。

吃绿叶蔬菜最多的人平均每天吃1.3份,那些吃得最少的人每天仅吃0.1份。

研究报告称,测试显示,每天至少吃一

份绿叶蔬菜的人,“其记忆和思维技能衰退得比那些从不吃或很少吃绿叶蔬菜的人要慢”。即便在研究人员将吸烟、高血压、肥胖、教育程度以及脑力和身体锻炼等因素考虑在内后,结果也没有变。

未参与该研究的英国埃克塞特大学临床流行病学资深研究员戴维·卢埃林说:“这一结果与其他更广泛的证据相符,即坚持地中海饮食风格的人患痴呆的风险可能会降低。”

报道称,所谓的地中海饮食的一个关键要素就是食用植物性食品,且摄入的红肉有限。

伦敦阿尔茨海默病协会的研究负责人詹姆斯·皮克特指出:“研究人员没有直接对痴呆症进行研究,所以,我们不能说,它会推迟或防止这一疾病的发作。”

他还说:“不过,老年人每天吃一两份富含维生素K的食物,其在记忆测试中的表现要比那些不吃的人好。吃含有必需的营养物质的健康饮食,定期运动,避免吸烟,会有助于降低患痴呆症的风险。”

(经济参考报)

生活指南

每天一杯热茶能防青光眼

青光眼会导致眼压升高、视神经损伤,是首要的致盲因素之一。预计到2020年,全球患者将增至6550万。近期,美国加州大学洛杉矶分校一项最新研究发现,每天喝一杯热茶,可以显著降低罹患青光眼的风险。

新研究中,加州大学安妮·科尔曼博士及研究小组对全美健康和营养调查的相关数据展开梳理分析,并对1万名成年人和儿童参试者进行了日常摄入饮品的问卷调查、体测及血检,其中包括青光眼筛查。在完成眼部检查的参试者中,5%被确诊患有青光

眼。随后的对比结果显示,常喝热茶的参试者罹患青光眼的风险比从不喝热茶的人低74%。但是,喝咖啡、脱咖啡因茶、冰茶及其他软饮料却没有这种效果。

科尔曼博士分析称,多项早期研究已经证实,茶叶富含多种抗氧化剂、抗炎剂及保护神经的化学物质,有助于降低心脏病、癌症和糖尿病等严重疾病的风险,同时还可防止神经退化。新研究表明,喝热茶的习惯确实有助预防青光眼,保护视力。

(人民网)