代餐粉真能代替一日三餐吗？专家：不能！

生活节奏日益加快，越来越多的人开始追崇用代餐粉来取代正常的饮食。许多代餐产品声称能补充人体必需的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素与食物纤维，越来越受到饮食不规律人群的欢迎。那么，代餐粉真能代替一日三餐吗？北京市营养源研究所的专家表示：不能！

代餐粉能满足需要吗？

代餐粉，顾名思义就是用来取代某部分或者某正餐的营养粉。它最初的来源，是医院按照科学比例配比营养后，做成营养粉作为肠内营养液供病人使用。专家指出，代餐粉只是一个概念，补充的是人体6大类42种必需性营养素。“但是，必需性营养素只能保障人体基本生存，是营养摄入的下限，不能满足人体的特殊需求。”

专家认为在饮食上，需要讲究食物的多样性，而不是营养元素的多样性。“食物不仅仅是必需性营养素的复合体，还有自己独特的营养价值。比如说葡萄中含有OPC、蓝莓中含有花青素、动物软骨中有胶原蛋白，这些‘非必需性’营养素被健康人群食用后，可对人体产生特殊的作用。不必需，不代表不需要。”

常食代餐粉有危害吗？

那么，长期食用代餐粉会有什么影响？会对人体造成危害吗？专家的答案是，有危害。“如果每天吃代餐粉而不进行正常的饮食摄入，脸色会变得蜡黄或者苍白，头发会干枯、分叉，精神会变得很差，记忆力会下降，情绪上暴躁易怒，身体机能也会减退。”专家解释，上述症状的产生是因为缺少了植物功能化学素的摄入，“一些额外的营养如负责调节神经的、改善情绪的、增加皮肤弹性的，代餐粉没有办法代替。”同时，总进行相同的营养补充，不足的营养就会越来越匮乏，给人体造成不良反应。

生活节奏日益加快，代餐粉的使用会演变为一种趋势吗？专家给出的答案是，不会！“人们对美食的追求是永恒不变的。另外，就成本而言，把人体必需营养素富集到一块，需要提纯、研发、复配、生产等工序，成本会增加，不是所有人都能接受。最重要的是，代餐粉从营养角度而言不能满足人体的全部需求。”

（央广网）

多吃西红柿或助修复吸烟造成的肺损伤

美国约翰斯·霍普金斯－布隆伯格公共卫生学院发布一项研究显示，平时多吃西红柿、苹果等蔬果有助延缓肺功能衰退，甚至可以修复吸烟造成的肺部损伤。

研究小组2002年评估650余名志愿者的饮食情况和肺功能，10年后再次检测他们的肺功能。综合考虑志愿者性别、年龄、身高、衡量肥胖程度的身高体重指数、社会经济状况、运动习惯和热量总摄入量等因素，研究人员发现，日均食用超过2个西红柿或者超过3份水果的志愿者，肺功能衰退程度低于那些日均食用西红柿不足1个或者水果少于1份的志愿者。1份水果相当于1个中型水果，如苹果、橙子，或者2个小型水果，如猕猴桃。

在那些戒烟的志愿者中，饮食与肺功能的关联更明显。研究人员认为，西红柿、苹果之类蔬果中可能含有某些成分，有助修复吸烟造成的肺部损伤。肺功能差与多种疾病的死亡风险存在关联，包括慢性阻塞性肺病、心脏病和肺癌等。

研究人员还注意到，只有新鲜蔬果有这一保护作用，含有水果蔬菜的加工食品则没有。

研究人员在最新一期《欧洲呼吸学杂志》刊载的报告中写道，人的肺功能大约30岁开始衰退，衰退速度因人而异。这项研究显示，日常多吃蔬菜水果有助延缓年龄增长带来的衰退，甚至有助修复吸烟造成的损伤。

（黄敏）

紫苏焗海虾

紫苏性温味辛，有解表散寒理气的疗效，在烹饪中多作为调味品使用，它自身带有芳香的挥发油能为菜式达到增香的效果。今天将紫苏与海虾共烹，口感鲜香，诸君有空不妨一试。

材料：海虾400克，干葱、姜末、葱白各10克，盐、糖、豉油、米酒、紫苏、喼汁、茄汁、花生油各适量。

做法：海虾挑走黑肠，洗净沥干水分，用平底锅大火将海虾煎至两面金黄、虾皮香脆后备用。开锅下油，爆香姜米、干葱、葱白，放海虾，下紫苏，加入适量豉油、糖、喼汁、茄汁，翻炒片刻后以盐调味，收汁上碟即成。

哪些水果适合热着吃？

寒凉的冬天，水果也是冷冰冰的。不少人，尤其是孕妇与孩子吃生冷的水果可能会出现腹胀或腹泻等胃肠不适的现象。有的人，到了冬天干脆不碰水果，当然也不敢给孩子吃。该怎么办呢？其实有的水果热着吃同样营养，还别有一番风味。

苹果、梨：煮着吃

将苹果、梨等切成小块后放入锅中加水煮着吃，或者放入容器中加少量水蒸着吃。

当然如果能耐受冷的水果也可以直接吃，只需要注意不要贪吃，以免导致肚子受凉而出现腹胀等问题。

很多人认为水果加热后，维生素C就破坏了。事实上苹果、梨中的维生素C含量不高，维生素B_1和叶酸含量也少。另外，水果中的有机酸，如苹果中的苹果酸还能保护维生素C，所以并不像大家所想象的那样维生素C破坏严重。

况且水果中的胡萝卜素、番茄红素等脂溶性维生素以及钾、镁等矿物质，即使是蒸过的，也基本都能保留下来。

而且水果加热后，纤维软化，更易消化，特别适合中老年人和婴幼儿食用。

国外有研究发现，苹果加热后多酚类天然抗氧化物质的含量会大大增加，这是因为苹果加热后有助于多酚类化合物的释放，而多酚类物质能消灭体内自由基而抗氧化。

橘子、橙子：蒸着吃

把橘子、橙子切成小块后加水煮着吃或蒸着吃，也可和其他水果如苹果、梨等一起煮着吃。

对于这些维生素C含量丰富的水果，相对于苹果、梨等来说，加热后对维生素C的破坏可能多一些，不过也不必太担心，毕竟水果中除了维生素C外，还有其他不怕热的营养成分。

橘子和橙子等富含维生素C的水果一般加热后会更酸，建议和苹果、梨等一起煮着吃，味道酸酸甜甜的，也别有一番风味，而且各种水果一起煮着吃营养成分也可以相互补充。

猕猴桃：温热后吃

猕猴桃含有丰富的维生素C，是补充维生素C的良好来源，如果水煮或蒸汽加热很可能造成维生素C的大量破坏。

因此，吃猕猴桃的时候，建议可以将猕猴桃放到不超过50° 的温水里，或去皮切成片后用温水热一下即可。

总之，冷天吃水果要记住一点，水果热着吃比不吃好。根据不同水果的营养组成成分，合理选择加热方式、加热时间，这样就可以将水果中的营养成分最大程度保留下来，而且依然美味。

五招改掉孩子挑食毛病

“妈妈，我不想吃这个，我只想吃我喜欢的……”作为家长，您是否也常常对孩子的挑食束手无策？不过，只要正确引导，不给孩子施加太大压力，等他们接触新食物的时间长了，自然会慢慢学着接受。不妨借鉴加拿大圭尔夫大学营养学教授提出的五种科学方法。

“你一定要多吃几口”要不得 学龄前儿童的生长发育相对婴幼儿期有所减慢，因此进食量也会受到影响。同时，这一年龄段的孩子在心理上开始对各种食物形成自己独特的爱好，他们会更偏向于自己进食。此时家长们需要做的不是逼孩子顺从大人的意志（比如家长说“你一定要多吃几口”，反而会使孩子更加厌恶进食），而是帮助孩子建立健康的饮食习惯。其实，孩子只是对新食物的外观、口感等不熟悉而暂时无法接受而已，慢慢习惯就好了。

多带娃去超市蔬菜区 下次给孩子们准备食物时，不妨先问问他们想吃什么，或带他们到超市挑选一些喜欢的蔬菜。根据他们的喜好准备食物，不仅能满足孩子独立的需求，且能让孩子更乐意接受你做的菜。不过，遵循并不等于迎合，家长如果有其他想准备的菜，比如偏辣的泰国菜，孩子的那份只要少放点辣椒即可。

鼓励孩子尝试新食物 不要逼孩子吃他们不喜欢的食物，对于新食物，他们需要一段适应期。为了鼓励孩子多吃并不喜欢的蔬菜，英国的研究专家测试了多种方法，其中最有效的方法是：家长每天坚持给孩子做该食物的菜肴并且带头吃（孩子通常喜欢尝试某样新鲜食物，最好将食物做成小份），同时给予一些小小的精神奖励（如小贴纸等）。采用这些方法，哪怕孩子刚开始不接受，在重复10~15次后，也能渐渐接受了。

让孩子当当“助理厨师” 大人做饭时，切菜时可叫孩子在一旁洗菜，或整理一下餐桌都不错。研究表明，全家参与到做饭中来，能让进餐时刻更轻松，而那些参与了做饭的孩子，其进食的态度往往更积极，因为他们更愿意吃自己参与做的菜。给孩子起一个“助理厨师”的小称号，可以鼓励他们吃更多健康的食物，并且养成良好的饮食习惯。

家长要以身作则 作为家长，如果自己不吃某样蔬菜，指望孩子吃就更难了。研究表明，在父母饮食习惯健康的家庭中成长的孩子，更不容易挑食，且更愿意尝试更多不喜欢的蔬菜，同时养成吃蔬果习惯的可能性更大。 （健康报）