



哪些食物中含有胆固醇？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

大家都知道蛋黄的胆固醇含量特别高,但除了蛋黄,到底哪些食物中含有胆固醇呢?今天,我来给大家归归类。

蛋类。鸡蛋中的胆固醇含量高,其他蛋类也不逊色。有谣言说,鸡蛋中有胆固醇,鹌鹑蛋里就没有。按《中国食物成分表》的数据,100克去壳鸡蛋中的胆固醇含量是585毫克,鸭蛋565毫克,鹅蛋704毫克,鹌鹑蛋515毫克……凡是蛋类的蛋黄都含有大量胆固醇。不过,蛋黄毕竟很小,远远不到100克,一个鸡蛋黄的胆固醇总量大约只有200毫克。蛋类是

营养丰富的食物,因此大家也没有必要因为胆固醇高放弃吃,只需注意量即可。

肉类。瘦肉也是含有胆固醇的,例如100克后臀尖猪肉中含有87毫克胆固醇,猪腿上的瘦肉也有79毫克,猪小排是146毫克,大排是165毫克;鸭子、鸽子肉的胆固醇含量在肉类里也算高的,100克肉中的胆固醇含量大概是100毫克;瘦牛肉和瘦羊肉大概是60毫克,相对较低。不过,大家更钟爱肥牛和肥羊,肥羊片的胆固醇含量可就在90毫克以上了,具体多少,要看里面肥瘦肉的比例。

鱼虾蟹贝类水产品。水产品胆固醇含量也不少,鱼类相对低些,比如100克鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、武昌鱼、胖头鱼、带鱼、黄花鱼等常见鱼类的胆固醇含量在70~130毫克之间。而海鲜、河鲜要高一些,河蟹的胆固醇含量是267毫克、基围虾181毫克、河虾240毫克、鲍鱼242毫克,动物肝脏肾脏差不多就是这个水平。不过研究发现,水产品摄入量 and 心脑血管疾病之间是负相关,不必因为胆固醇而疏远它们。

和鱼肉相比,液态奶胆固醇含量低得多。100克全脂牛

奶或酸奶的胆固醇含量约在15~30毫克之间。研究未发现每天喝一杯牛奶和高血胆固醇、心脑血管疾病之间存在联系。

很多人体检时会发现胆固醇超标,医生建议控制血脂,这里教大家几招。

1.换用不粘锅烹调,爆炒改成蒸、煮和凉拌,把烹调油砍掉一半;2.主食吃至少一半的全谷杂粮,特别是多喝杂粮豆粥;3.多吃少油烹调的蔬菜,先吃碗蔬菜再开始吃饭,绿叶菜每天至少半斤。水果每天一个即可,坚果每天一小把。

认真实施这几项措施后,甘油三酯就能逐渐降下来。如果再加上每天40分钟的运动,让肌肉变得紧实,体能变得充沛,低密度脂蛋白胆固醇也会慢慢降下来。每天一个鸡蛋照吃,但不要炒蛋或煎蛋,最好改成煮蛋、蛋羹和蛋花汤。每天一两肉或一两鱼也可以吃,但不要煎炸和红烧,多用蒸、炖等少油的烹调方式,并去掉浮油和肥肉。蛋白质不足的部分,可以把以前过多的主食、零食和肉类砍掉,换成每天半碗豆腐和一杯酸奶,这对控制血脂非常好处。



科学认识反季节水果

生活中,关于反季节水果的谣言流传已久,不少人对其食用安全性心存疑虑。那么,反季节水果真如流传所说,营养差甚至有害健康吗?我们先从反季节水果到底是怎么来的说起。

“反季节水果”通常有3种形式。一是长期保存。随着果蔬的长期保鲜、保存技术迅速发展,把“应季”的果蔬保存到冬季是非常容易实现的。比如在温暖的季节,利用冷藏等保鲜技术,将一部分香蕉、葡萄、苹果、柑橘、菠萝等常见水果保存到冬季,几乎可以满足全年的供应。二是“大棚种植”。在寒冷的冬天,大棚里依然温暖如春,果蔬可以正常生长结果,满足人们的需要。这也是目前非常普遍的一种做法。三是异地种植。植物在某地是反季节的,在另一个地方却正当时。比如很多蔬菜在冬季的北京都过季了,而在广东、海南等南方地区却生机盎然。这些地方由于气候温暖,即使在冬天依然有很多果蔬可以种植,都属于当地的应季果蔬。

还有些人会说,反季节水

果培育中用了很多农药,因此有害健康。其实,即使是应季水果,在种植过程中也会使用农药,这并不能说明反季节水果更有害。而且,只要是规范种植的,正常食用不会对人体健康产生危害。

还有人认为,反季节水果需要用植物激素,吃了会使人性早熟。其实,不论是反季还是应季水果,现代种植过程中都会用到一定量的植物生长调节剂,也就是大家所说的植物激素。除此之外,所有水果也都天然含有一定量的植物激素。

不过,植物激素的效力一般都很低,且与人体激素的分子结构和作用机理都不一样,并不会对人体产生不良影响。由于植物激素具有很强的自限性,正常种植的水果都不会过多加入。

而大众对于反季节水果的另外一个疑虑是:担心反季节水果的营养差。

诚然,反季水果与应季水果的营养价值的确可能存在一定差异。不过,这些差异并不意味着它们没有营养,更并不意味着它们有害。并且,从营养供应角度来看,

人们在寒冷的冬季如果没有水果摄入,对人体健康的影响更大。因此,冬天吃反季的葡萄,也远比“没有葡萄吃”要有营养得多。

还有不少认为反季节水果口感不好。由于反季水果和应季水果的某些营养成分含量可能有差异,味道口感的差别还是有的。此外,大棚种植的果蔬在日照时长和强度上,均比不上自然条件下生长的果蔬。而日照会影响果蔬中糖分和维生素的合成,因此,反季节果蔬的糖分和维生素含量会比同类的应季果蔬略低,这也是为什么大多数反季节果蔬吃起来口感较淡的原因。不过,这种口味的差别其实对整体的影响不大,也不会使水果有害健康,还是可以放心食用的。

其实,植物生长无非光温水肥4个条件,只要条件适合,无论什么季节都一样生长。反季节果蔬其实没有那么不好,相比没有果蔬的冬天,反季节水果对人们营养的获取和补充,尤其是维生素和矿物质的获取,还是有很大帮助的。

(经济日报)

红色食物有哪些养生特长？

红色是中华民族最喜爱的颜色,甚至成为中国人的文化图腾和精神皈依。鲜为人知的是,红色食物里也藏着很多养生密码,不同的红色食物保健功效各异。

红肉、动物内脏、血豆腐等,富含血红素铁。铁在体内主要作为血红蛋白、肌红蛋白的组成成分,参与氧气和二氧化碳的运输。缺铁可导致缺铁性贫血,在育龄期的妇女和老人等人群中发病率较高。轻度的缺铁性贫血表现为容易疲乏、注意力下降、怕冷、抵抗力下降等。膳食中的铁分为两类,其中红肉和内脏当中的“血红素铁”的吸收利用率较高。一般来说,肉类的颜色越红,其中所含血红素铁就越多。心、肝、肾等内脏和动物血当中所含的血红素铁最丰富。相比之下,植物性食品中铁的吸收率普遍较低,乳制品含铁非常少。

西红柿、西瓜、葡萄柚等,富含番茄红素。番茄红素是成熟西红柿中的主要色素,具有很强的抗氧化作用。美国哈佛大学研究发现,番茄红素与前列腺癌有一定的关系,男性每天在饮食中摄入6.5毫克以上番茄红素与摄入最少者相比,可以使前列腺癌发生的风险减少21%。此外,研究还发现,高番茄红素摄入还能降低食管癌、口腔癌、胃癌、结直肠癌和肺癌的风险。番茄红素主要存在于西红柿、西瓜、葡萄柚和番石榴等食物中,少量存在于胡萝卜、南瓜、李子、芒果、石榴等果蔬中。一般来说,西红柿成熟度越高,番茄红素含量越高。需要说明的是,番茄红素属于脂溶性的营养素,和油脂搭配吸收利用率更高。因此,西红柿熟吃更好,做成西红柿炒鸡蛋、西红柿汤都是不错的选择。

红心火龙果、甜菜等,富含甜菜红素。甜菜红素是红心火龙果和甜菜等紫红色食物的主要呈色物质,它具有很强的抗氧化性,有助于消灭人体内的自由基,抵抗衰老。需要提醒的是,剥去火龙果最

外层萼片,裸露出来的紫红色内皮也富含甜菜红素,可直接带内皮切块吃或榨汁食用,还可以单独切下来做成凉拌菜。很多人吃完红心火龙果后会尿色变红,其实这是正常现象,因为甜菜红素在人体内经消化系统后一般被水解,而主发色基团比较稳定,特别是甜菜醛氨酸不易被人体降解,会随着粪便或从泌尿系统排出体外,从而导致尿液呈现粉红色。甜菜红素的这种“染色”反应跟尿血是完全不同的,它不会对人体造成伤害,停止吃富含甜菜红素的食物一段时间后,尿液就会变正常。

红辣椒等,富含辣椒红素。辣椒红素赋予了红辣椒鲜亮的红色,它主要存在于辣椒皮中。红辣椒不仅含有辣椒红素,还富含有多种保健作用的辣椒素。美国化学学会公布的一项研究显示,辣椒所含的辣椒素可以减少人体合成胆固醇,同时能干扰某种会导致动脉狭窄的基因功能,增加血流量,从而改善心脏功能。还有研究发现,辣椒素对于预防癌症、减少炎症、降低血压等都有一定帮助。需要提醒的是,辣椒不宜多吃,有胃溃疡、咽喉痛、眼疾、痔疮等疾病的人要慎食。

葡萄、李子、草莓等,富含花青素。花青素是葡萄、李子、草莓等紫红色食物的主要色素来源,它是一种水溶性植物色素。除了赋予食物漂亮的颜色,花青素还有很多保健功效,比如抗氧化、消灭自由基、减轻炎症反应、改善视力等。花青素是一种神奇的色素,酸性条件下,向红色转变;碱性条件下,向蓝色转变;极微弱的碱性时可能呈现绿色。所以当紫红色的食物在烹调过程中变绿或变蓝时(比如紫甘蓝和鸡蛋一起烹炒),大家都不用担心。还需要提醒的是,花青素是一种水溶性色素,因此草莓等食物遇水掉色,并不一定说明是被染色,很可能是其天然的颜色。

(人民网)