

四招判断食物热量高低!

□ 中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

经常有人问,听说食物的热量值差异很大,怎样简单判断其高还是低呢?有这么几个基本规律:

1.食物中的水分含量越大,热量值越低。反之,干货越多,热量值越高。举个例子,不同蔬菜相比,水分大的蔬菜热量更低,比如冬瓜、黄瓜、生菜等,热量只有10~20千卡/100克的水平。相比而言,

甜豌豆、豆角等也算高水分食物,但“干货”略多一些,热量就到了30~50千卡/100克;含有淀粉的土豆、山药之类,热量就更高了,能到60~80千卡/100克的水平。

2.对水果、蔬菜、果汁、甜饮料等食物来说,碳水化合物越高,热量越高。这类食物中通常脂肪含量很低(榴莲和牛油果例外),蛋白质也很低。

它们的主要热量来源是碳水化合物(包括糖和淀粉),特别是糖。所以,同样一种水果,比较甜的品种就不甜的品种热量高。

3.在干货总量差不多的情况下,脂肪含量越高,热量值越高。因为1克蛋白质和淀粉/糖的热量是4千卡,而1克脂肪是9千卡,所以在干货数量大致相当的情况下,脂肪的比例

越大,热量值就越高。比如说,同样是含水量很低的完整植物种子,红小豆的热量是324千卡/100克,黄豆是390,生花生是574。因为它们三者的脂肪含量分别为0.6%、16%和44%。

4.在标注热量值一样高的情况下,消化吸收率越高,热量就越高。食物中的膳食纤维会延缓消化吸收速度,抗性淀粉也不容易消化吸收。但是,抗

性淀粉往往也被算在热量值中。抗性淀粉很难在小肠中消化,会直接进入大肠,成为大肠中有益细菌的“粮食”,产生有助健康的“短链脂肪酸”。天然的全谷杂粮、淀粉豆类、薯类,都有一部分的“抗性淀粉”。但是,经过精制加工,去掉了膳食纤维的食物,消化吸收率通常都会很高,比如米饭馒头、饼干面包等。

中英减盐行动发现中国人“最爱”吃盐

中国是世界上食盐摄入量最高的国家之一,在过去40年间,成年人平均每日盐摄入量持续在10克以上,高于推荐量的两倍之多。近日发表的这项系统综述和荟萃研究同时指出,中国儿童3~6岁食盐摄入量已达到世界卫生组织(WHO)建议成人食盐摄入量最高值(每日5克)。相关论文发表于《美国心脏协会期刊》。

过多摄入食盐会引起血压升高,导致中风和心脏病,而在中国,近40%的死亡是由中风和心脏病引起的。研究人员分析了中国居民食盐摄入所有已发表的数据(包括全国900名儿童及2.6万名成人),发现过去40年中,中国居民食盐摄入量一直居高不下,并且南方和北方存在差异。

中国北方居民食盐摄入量居全球最高(每日11.2克),但在上世纪80年代每日高达12.8克,之后逐渐呈下降趋势,尤其

到2000年后下降更快。然而,这一下降趋势并没有出现在中国南方,南方居民食盐摄入量从1980年代每日8.8克,大幅增加到2010年代的10.2克。

此外,研究人员对钾的摄入进行了分析,与食盐摄入形成鲜明对比的是,近40年来,中国人摄入钾的量一直偏低,所有年龄段人群摄入量仅为推荐最少量的一半,甚至更少。

该研究通讯作者、中英减盐行动的英方负责人、伦敦玛丽女王大学全球健康研究中心教授何凤俊说:“在中国,大部分食盐摄入来自烹饪用盐,当前由于加工食品、街头小吃、餐馆和各种快餐的快速发展,中国减盐行动也将受到影响。”参与该研究的中英减盐行动的总负责人、心血管教授Graham MacGregor指出,目前中国急需一套切实可行的策略,“若中国在减盐的同时也增加了钾的摄入,将为全球健康带来巨大的影响”。(科学报)

聪明妈妈教你怎样让宝宝爱上白开水

母乳宝宝在6个月前很少喝水,因此在能喝水之后,会对毫无滋味的白开水感到抗拒;而有些两三岁的宝宝,由于平时喝了牛奶、果汁等甜甜的饮料,也会拒绝喝白开水。那如何让宝宝爱上白开水呢?华中科技大学同济医学院公共卫生学院副教授、武汉营养学会秘书长唐玉涵总结了3个小妙招。

有些宝宝可能觉得白开水没有味道,不爱喝,那么可以在温开水里放少量的葡萄糖、奶粉、果汁、菜水或者盐等,把白开水的味道变一下,等宝宝适应了,加入的比例逐渐减少,直到完全喝白开水。妈妈们要注意了,宝宝一旦喜欢喝白开水了,千万要尽量避免再给她喝饮料及加糖的水了。

另外,就是孩子天生喜欢运动、游戏。多玩一点运动量大的游戏,如丢手绢,让孩子跑起来,多出汗。当宝宝满头大汗时,你再递过去水杯,孩子自然就容易接受了。

对于稍微大一点的宝宝,我们是可以讲道理的。首先,家长应以身作则养成良好的饮水习惯,并告知宝宝含糖饮料对健康的危害,同时提醒孩子定时饮用白开水。家中尽量不购买含糖饮料。可以偶尔适当选择家庭自制的饮料,如豆浆或天然果汁等。在饮用饮料后要注意让宝宝用白开水漱口,保持口腔卫生,这样也可以潜移默化地培养孩子每天少量多次饮用白开水的习惯。

冰箱里的西瓜保鲜不“保险”

夏季是西瓜上市的季节,冷藏后的西瓜更是不少市民的最爱。然而,冰箱并非不是食物的“保险箱”,冷藏过久的西瓜也许看上去和新鲜西瓜无异,却会滋生大量细菌,让人难以消受。这不,有市民吃了冰箱中的“瓜坚强”为此患上急性肠炎。



半个“瓜坚强”让他拉虚脱

重庆市民李路今年29岁,从事自由职业。他介绍,上周五晚上,他和朋友吃过火锅后觉得口干舌燥,便购买了一个西瓜回家。当晚,他吃掉半个后,将就老板提供的塑料袋打结,将剩下半个放入冰箱冷藏。周末两天,他外出聚会玩耍,直到8日下午,回想起冰箱还有半个西瓜,吃了部分后将其丢掉。没想到,当晚肠胃开始翻江倒海……“拉了七八次吧,感觉站都站不稳,人都虚脱了。幸好当晚约饭的朋友是医生,他说我应该是急性肠炎,赶紧拿了药给我吃……”李路回忆,在吃剩下的半个西瓜时,他也曾担心过是否存放过久的问题,但看着西瓜模样、气味都没有变化,就放下了顾虑,没想到结果却让自己这般难受。

保鲜膜也不“保险”

就李路的遭遇,记者咨询了九龙坡区市场监管局相关人士。对方表示,对于西

瓜而言,建议冷藏存放时间不超过12小时,最多也不超过24小时。

可能不少市民看来,用塑料袋存放是导致西瓜变质的原因之一,如果用保鲜膜进行密封缠绕就会延长西瓜的保质期。其实不然,不管切开后西瓜采用什么东西存放,什么形式保存,表面都会滋生细菌,冷藏只能抑制细菌的繁殖,并不能冻死细菌。西瓜富含葡萄糖、果糖等物质,为细菌繁殖提供养料,而这些细菌容易导致腹泻、食物中毒等。

此外,在切西瓜时,市民应注意将菜板、刀具清洗干净,最好现切现吃,如果吃不完的西瓜,再次食用时,可以将表面切掉一厘米左右再进行食用。

警惕“吃出来的病”

九龙坡区市场监管局相关人士表示,夏天是食源性疾病的高发期,食源性疾病即食物中存在的致病细菌,通过食物摄入后引起人体感染的疾病,就是“吃出来的病”。微生物是引起食源性疾病的主要

原因之一,常见的如沙门氏菌、志贺氏菌、李斯特菌等。这些细菌在低温也可以繁殖,因此冰箱并非不是食物的“保险箱”。

以沙门氏菌来说,低温只能抑制其生长,但如果将冰箱里的食物放至常温,这种细菌很快就可以滋生活跃起来,常见来源有鸡蛋和肉类。生活中,不少市民会提前将食材准备好,等到炒菜时使用,建议准备等待时间不超过1小时。

志贺氏菌常见果蔬,又叫细菌性痢疾,感染上这种细菌,可能有几天的潜伏期,发病后会有发热、腹痛、腹泻等症状。生活中,市民遇到坏了部分的水果、蔬菜大多选择切掉变质部分,将剩下部分继续食用。殊不知,看起来完好的部分,也可能变质,遇到类似情况,整个蔬菜、水果都不宜食用。

李斯特菌感染后会有发烧、头痛、发冷等症状,冰箱里没喝完的牛奶就是其适宜的生长环境,建议将开封的冷牛奶加热后食用或一次性喝完。

(摘自地方晚报)