



营养专家的“快乐食谱”

快乐是一种使人内心感到舒畅的心情。食物与快乐也有一定的关系。营养专家莉莉亚娜·格林贝格表示,不均衡的饮食不仅会在身体层面给人造成影响,还会导致维生素和矿物质的缺乏,并通过情感冷淡、食欲不振、暴躁易怒、紧张不安、疲劳和注意力不足等症状或感觉表现出来。这就是为什么低迷的情绪经常侵袭那些试图减

肥的人。

据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网8月1日报道,此外,格林贝格提醒人们注意精制面粉的摄入。它会导致血清素急剧增加随即又急剧减少,这在人身上表现为情绪波动和紧张不安。相反,食用含有吸收缓慢的碳水化合物全谷物或香蕉等食物有利于产生血清素并维持其水平。

格林贝格表示,当前的趋势是选择富含色氨酸的食物。人体无法自行生成这种氨基酸,因此必须对其加以摄入,因为它有助于产生血清素。同时,摄入矿物质和血糖生成指数较低的碳水化合物也很重要。

那么应该食用的食物有哪些呢?它们是鸡肉、火鸡肉、奶酪、鱼类、鸡蛋、豆腐、芝麻、南瓜、杏仁、花生、全谷物、豆类、辣

椒、菠菜和牛奶。同时,富含镁元素的香蕉还含有大量色氨酸,有助于合成血清素并增强内心的愉悦感。

格林贝格列出了一份“快乐食谱”,其中最重要的是加入有助于产生内啡肽和血清素的食物。而其使用的材料都是尽量不经过加工的天然产品,例如金枪鱼、三文鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、蔬菜、水果、肉类、鸡蛋、

全谷物、燕麦和乳制品。这其中包括,早餐:脱脂牛奶冲调品、脱脂酸奶、香蕉;下午茶:脱脂牛奶冲调品、1个煮鸡蛋或1个煎蛋饼,加30克奶酪;午餐和晚餐:1份多脂鱼或去皮鸡肉或烤火鸡,加焗烤菠菜或绿色沙拉配3汤匙糙米饭或豆类再加1个鸡蛋;甜品:1个苹果或柑橘。

(参考消息)

老人经常吃蘑菇 不易患认知障碍

新加坡国立大学医学院的研究者发现,老人每周食用2份以上蘑菇,患认知障碍的几率降低约50%。

这项研究收集了663名居住在新加坡的60岁以上老人的数据。研究团队考察了参试者对新加坡最常见的6种蘑菇(金针菇、平菇、香菇、白蘑菇等)的食用量。研

究中,1份蘑菇的数量约为150克,2份蘑菇相当于半盘。结果显示,与每周食用蘑菇不到1份的老人相比,每周食用蘑菇超过2份的老人患认知障碍的几率降低了43%。研究认为,蘑菇中含有一种特殊化合物麦角硫因,能降低认知障碍发病率。(中国妇女报)

养生厨房

四款养生食疗方助解暑



南瓜五豆粥

材料:南瓜250g(连皮、连仁)切块洗净,大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆各100g,浸泡1小时;陈皮5g。
做法:所有材料一起加水煲烂,调味即可食用。
功效:这个汤、粥方解暑清热、健脾化湿、生津。

双麦双米粥

材料:大麦、燕麦各100克,大米、小米50克,鸡蛋1个。
做法:将大麦、燕麦、大米、小米用适量水煮成粥,后加入鸡蛋,如喜欢甜味可加入适量白糖,温食饮用。
功效:益肝和胃,食少纳差,解暑。对大便秘、肥胖以及脂肪肝的人群来说更是适合。

冬瓜苡米荷叶鸭肉汤

材料:冬瓜200克(连皮、连仁),苡米50克,荷叶15克、陈皮4克,鸭肉200克洗净去内脏。
做法:以上材料一起放入瓦罐中加水适量煲汤,调味即可食用。
功效:滋阴去热,解暑化湿,补脾胃。

海带苦瓜黄豆排骨汤

材料:海带100g、苦瓜200g、黄豆100g,陈皮5g,排骨200g。
做法:排骨先用开水焯洗,去血水,再与其他材料一起加入适量水煲汤,调味可食。
功效:本方具有降血糖、退热、利尿、增加食欲等功效。

专家:五花八门的鸡蛋 营养成分差别不大

如今的市场和超市,鸡蛋的品种可谓琳琅满目,不仅有土鸡蛋、柴鸡蛋、五谷蛋、富硒蛋、初生蛋、蘑菇蛋、乌鸡蛋、笨鸡蛋,还有绿壳蛋、红壳蛋、白壳蛋,让消费者眼花缭乱,不知道选哪一种更有营养。广东省农业科学院农产品公共监测中心专家吴维辉、李亚菲、王威利和张展为消费者科普不同名称鸡蛋的营养与品质。

五花八门的鸡蛋 营养成分差别不大

专家介绍,鸡蛋的营养成分主要是蛋白质、维生素、脂肪和矿物质等。五花八门的鸡蛋,总的来说营养成分是相差不多的,但养殖环境和管理方式的不同,可能会造成细微的差别,比如鸡蛋口感风味的不同。
口说无凭,让我们来看一组数据:
不同种类鸡蛋营养成分分析(表格1)
表格中数据来源:朱云鹏,崔春利,王兰娇,韩宛君,侯俊财。

哈尔滨市售鸡蛋品质及营养成分分析[J].食品工业,2017,38(5):289-292。

由此可见,五花八门的鸡蛋,很可能是一种“概念”,仅仅是商家的一种经营方式,别让“概念鸡蛋”忽悠了你。

不同蛋壳颜色的鸡蛋 营养相差无几

“对一只母鸡来说,蛋壳颜色是比较固定的。其实所有的蛋壳一开始都是白色的,在蛋壳形成阶段的后期,一些种类的母鸡会分泌色素,让蛋壳变成不同的颜色。”专家表示,蛋壳颜色主要是一种称为原卟啉(又称卵卟啉)的色素决定的,它沉积于蛋壳外层和壳上膜,形成我们看到的鸡蛋颜色。拨开蛋壳,内表面的颜色都是一样的,都是白色的。
原卟啉色素由母鸡的蛋壳腺合成。母鸡合成原卟啉的能力,是存在个体差异的,即使相同品种母鸡的鸡蛋壳,颜色也有一定的差别。也就是说,蛋壳的

颜色取决于母鸡的种类,是“天生”的,与其它人为因素无关。此外,商品饲料中获得的或添加的色素,并不能沉积到蛋壳中。例如,如果在鸡饲料里添加核黄素和β-胡萝卜素,蛋黄的颜色会变深,但蛋壳的颜色却未必发生改变。

不同蛋壳颜色的鸡蛋,营养相差无几。科学的研究数据证明:

不同蛋壳颜色的鸡蛋营养成分分析比较(表格2)
表格中数据来源:钟志惠,贾洪峰,孙俊秀,徐向波,向露。绿壳鸡蛋和普通鸡蛋品质及烘焙制品品质构比较[J].四川旅游学院学报,2016,35(6):19-20。

鸡蛋的“新鲜”“安全”才是最重要的

鸡蛋如同其它商品一样,都有一定的保质期。无论购买“土鸡蛋”“五谷蛋”、普通鸡蛋,还是选择白壳蛋、红壳蛋,新鲜、安全才是最重要的,无须过度关注它们的名字和颜色。(新华网)

不同种类鸡蛋营养成分分析

测定指标	林甸鸡蛋	绿色鸡蛋	笨鸡蛋	笼养鸡蛋
水分(%)	73.87	76.38	75.46	76.77
灰分(克/100克)	1.20	0.75	0.85	1.03
粗脂肪(%)	43.44	33.56	38.33	33.89
胆固醇(毫克/100克)	1156	934	1044	911
蛋白质(克/100克)	15.50	13.56	14.24	13.35

不同蛋壳颜色的鸡蛋营养成分分析比较

测定指标	绿壳鸡蛋	普通鸡蛋
蛋清中蛋白质(克/100克)	7.26	6.43
蛋清中水分含量(克/100克)	87.30	87.60
蛋黄中蛋白质(克/100克)	22.40	18.50
蛋黄中水分含量(克/100克)	60.00	50.00
蛋黄粗蛋白(克/100克)	15.80	13.50
蛋黄胆固醇(克/100克)	1070.00	1160.00
蛋黄中卵磷脂(克/100克)	6.70	6.10