

鱼类一直是营养专家力荐的健康食物,营养优势突出:优质蛋白质含量高、饱和脂肪含量低、容易消化吸收、富含多种微量元素等。如何保证这些益处最大化,上海海洋大学食品学院教授陈舜胜建议大家吃鱼最好“挑挑拣拣”。

吃鱼最好“挑挑拣拣”

安全方面,挑污染物含量低的鱼。随着地球水体污染的扩大,即便是海水中活动的鱼类,也难免出现污染物超标的现象。水中的污染物品种繁多,比如多氯联苯、铅、砷、汞、镉等。但这并不意味着所有的鱼都不安全,美国食品和药品管理局以及环境保护署发布的鱼类消费建议中,推荐食用的鱼类包括以下几种,凤尾鱼、沙丁鱼、大西洋鲑鱼/三文鱼、大西洋黄鱼、大西洋马鲛鱼、鳕鱼、黑鳕、牙鳕、明太鱼、比目鱼、淡水鳟鱼、石斑鱼、大比目鱼、安康鱼、红鲈、鲤鱼等;不建议食用的高汞鱼类包括剑鱼、鲭鱼、红鱼、方头鱼、金枪鱼、鲨鱼等。消费者买鱼时可以通过以下两点来选择。第一,选小型鱼。随着食物链的传递,水体中的有机质、浮游生物、小型草食性鱼类、大型肉食性鱼类所含的污染物浓度逐级增高,呈现出明显的生物放大效应。而人类处于食物链顶端,容易通过食用鱼类在体内富集污染物。小型鱼生长期短、处于食物链底层,所以污染物含量更少更安全。第二,选流线型鱼。洄游性鱼类一般生活在水域中上层,由于产卵、季节等原因,它们不会长期生活在固定水域,体内沉积的污染物较少。这类鱼的体态多呈流线型,如鲑鱼、沙丁鱼、马鲛鱼等。多宝鱼、偏口鱼等多数呈扁平形态的鱼类主要生活在水深200米以内的大陆架(被海水覆盖的大陆),离海岸不太远,较易受到水体污染的影响。

不过,近年市售的多宝鱼、牙鲆等基本都是人工养殖的,问题不大。新鲜度方面,注意观察眼、鳃、鳞。选鱼时要做到以下几点:第一,观察鱼眼。新鲜鱼的眼球饱满,角膜透明清亮;次鲜鱼的眼球不饱满,眼角膜起皱,稍变浑浊,有时眼内溢血发红;腐败鱼的眼球塌陷或干瘪,角膜皱缩或有破裂。第二,观察鱼鳃。新鲜鱼的鱼鳃呈鲜红色,鳃丝分明;不新鲜的鱼鳃丝有破损或粘连,颜色呈灰红或灰紫色,气味不佳。第三,观察鱼鳞。新鲜的鱼身有透明的黏液,鳞片完整有光泽,与鱼体贴附紧密,没有脱落;黏液多且不透明,鳞片光泽度差且脱落较多的鱼,新鲜程度比较差。第四,按压一下鱼身。新鲜的鱼肌肉结实有弹性,指压后凹陷立即消失,而肌肉稍松散,指压后凹陷消失较慢的,新鲜度次之。鲜活的鱼也要精心挑选,体质差的鱼游动不灵活,或鱼嘴贴近水面,或尾巴呈下垂状游动,或鱼体侧身漂浮在水面上(“翻肚皮”)的,最好别买。口感方面,挑刺少的鱼。淡水鱼价格便宜,但有土腥味,体型扁的鱼刺较多,如鲫鱼;体型圆的刺少,如草鱼、黑鱼。除了鲱科鱼类的鲮鱼有点刺,大部分海水鱼刺都很少,并且肉质很嫩。小孩和老人可以选择罗非鱼、银鱼、鳕鱼、



青鱼、鲈鱼、黄花鱼、比目鱼、马面鱼等。营养方面,挑欧米伽3含量高的鱼。鱼肉富含不饱和脂肪酸,欧米伽3脂肪酸含量尤其丰富。这种脂肪酸是人体必需脂肪酸,对于大脑和视力的早期发育很重要。从生活状态来讲,鱼分为中上层鱼类和底栖鱼类。底栖鱼类主要是指在海洋底层附近生活的鱼类,不喜欢游动。中上层鱼类生活在海面上,如沙丁鱼、青占鱼、鲈鱼等。它们肌肉发达,富含欧米伽3脂肪酸。此外,三文鱼、虹鳟鱼、鲑鱼、海鲈鱼、金鲳鱼和小黄鱼等欧米伽3脂肪酸含量也较高。(人民网)

失眠多梦怎么办 这些食物能安神

龙眼养血安神

相信很多人对龙眼并不陌生,龙眼具有非常高的滋养功效,不但可以养血,还可以帮助睡眠。在睡觉之前吃一些龙眼肉,可以起到养血安神的效果,而且现在很多人还有健忘的情况,龙眼也可以缓解健忘症状。

牛奶促进情绪稳定

对于经常失眠的人来说,情绪一直处于亢奋的状态下。所以说在睡觉之前可以喝一些牛奶,牛奶里面含有大量的色氨酸可以作用于我们的神经,可以让情绪稳定,同时还可以和我们身体里面的血清素促进我们身体里面的褪黑色素的形成,帮助失眠的朋友安神助眠。

莲子心可缓解失眠

莲子可以很好的养心和安神,如果说长期失眠的朋友在睡觉之前可以坚持吃一些莲子或者是用莲子心来泡水,可以有效的起到养心和安神的效果,也可以很好的改善我们的睡眠质量。

黄花菜缓解情绪

黄花菜在民间又有另一个名字叫做安神菜,可见黄花菜有很好的稳定神经,改善睡眠的效果。长期失眠的朋友可以用黄花菜做食材,长期食用可以有效的补充人们身体里面所需要的营养,同时还可以有效的缓解我们的情绪,改善长期失眠的症状。

柏子仁养心安神润肠道

在睡觉之前是用一些柏子仁不但可以帮助我们的肠道畅通,防止大量出汗,还可以有效的调节失眠者的情绪,缓解失眠的现象。所以说在每天睡觉之前也可以适当的吃一些可以有效的帮助我们安神。

(北青网)

养颜美食 你吃对了吗

健康的体魄、美好的容颜与苗条的身材是女士们的心之所往。在这三件事上,比起迈开脚来做运动,吃对食物也非常重要,达到内调外养的效果。**健康管理:理顺肝气之物**现代女性一边要兼顾家庭与孩子的成长,一边要为事业而拼搏,困扰之事时有发生。思虑、忧虑易使自身肝气郁结,气机不畅而致病。春天是疏肝的好季节,用好疏肝食材,肝郁气滞事半功倍。芳香的花类对于疏肝解郁有极好的功效。玫瑰花、茉莉花、杭菊花、南豆花、鸡蛋花、厚朴花和素馨花等。其中,玫瑰花是理气好物,对于严重的肝气郁结都有很好的改善作用。其气香,性微温,味甘微苦,入肝脾经。茉莉花的解

郁力也极强,二者都是市面上容易买到的食材,最简单且功效最佳的吃法自然是泡水代茶饮。**玫瑰食物**的延展性强,还能做成玫瑰露、玫瑰汤羹、玫瑰花饼、玫瑰擂茶等。粤菜师傅聂金杰用水鸭的腿肉与鸭翼、牛肉来炖汤,取其鲜美。肉料飞水后,加冷水慢慢逼出油脂与血水,再过凉水后捞起。所有的材料再用来炖汤,炖上4个小时,他用这个方法来做“清汤”。待汤炖好后,趁热一鼓作气撞入玫瑰花、竹笙、枸杞和菜胆中,清香幽幽地散开来。**颜值管理:养颜补血之物**于女性而言,养颜抗衰是终生必修之课。一方面是养足气血,一方面是呵护卵巢和子宫。自然界中有不少天然食

物对于女性颇为友好,红枣对于补充气血有极好作用,仅仅泡水喝亦可。西兰花含有抗氧化剂,可减缓女人体内的自由基从而延缓衰老,常吃它可加强肌肤柔韧度。清蒸或清炒都是它普遍的做法。**白木耳、黑豆和黄豆**是呵护女士的好物。前者含有丰富氨基酸以及多种矿物质比如钙元素、铁质和磷等,适当吃点白木耳对于保护卵巢有帮助。黑豆是补充雌激素极好的方式,其含有的植物雌激素很高,大豆中含有蛋白质,大豆异黄酮、类雌激素、大豆磷脂、大豆膳食纤维、维生素E等多种物质,对于调节内分泌有所帮助,将黑豆或者大豆煮熟磨成豆浆当作早餐饮品喝,或是与猪骨等熬成汤皆可。**体重管理:瘦身排毒之物**瘦身排毒要管住嘴,吃得对最重要。海带被奉为排毒瘦身优选,它的好处在于自身所含有的胶质和岩藻多糖可增进肠道蠕动。海带既可做汤,亦可做凉菜。海带汤中或可加蚬肉,增加鲜甜味,或可加牛肉,增加醇厚的肉香味。西芹纤维含量相当高,能够促进大小肠的蠕动,帮助废弃物排出体外,增进新陈代谢。另外,西芹自身是热量很低的食物,对身体几乎毫无负担。白焯或者榨成西芹汁食用都可。(据《广州日报》)

