

黑芝麻比牛奶补钙效果好

黑芝麻是一种较为常见的食材,营养价值高,用它制作的一些食物也深受人们喜爱,像黑芝麻油、黑芝麻酱、黑芝麻糊和黑芝麻糖等等。

目前,人们大都知道喝牛奶能够补钙,可也有说法吃黑芝麻更能补钙,因为黑芝麻的钙含量是牛奶的7~8倍,这是真的吗?而且,怎么吃黑芝麻的补钙效果会更好?今天我们来了解一下。

黑芝麻钙含量是牛奶的7~8倍?

黑芝麻中的钙含量确实比牛奶中要高,按照中国食物成分表(第六版)的数据,每100g黑芝麻和纯牛奶(代表值)的钙含量大约分别为780mg和107mg,即前者是后者的7倍多。

也就是说,吃黑芝麻是可以补钙的,它的钙含量确实相当于牛奶的7~8倍。但要知道的是,通过食物补钙,不光要看食物中的钙含量,还要考虑食物可能的食用量和吸收率等等。

比如,按照《中国居民膳食指南(2022版)》的推荐,每人每天应该吃到300~500g牛奶等乳制品,如果以纯牛奶400g计算,这相当于摄入了400mg多的钙,可以满足一个成年人大约40%~50%钙的RNI(每日推荐摄入量)。

如果全部换成用黑芝麻来提供,则每天需要吃黑芝麻50g左右,考虑到黑芝麻的油脂含量非常高,这个数量有点太多了。

所以,通过食物补钙主要还是牛奶等乳制品,黑芝麻补钙是一个有益的补充。比如,可以适当吃

10~20g黑芝麻等。

通过黑芝麻来补钙该怎么吃?

我们从食物中摄入的钙,主要在人体的小肠部位进行吸收,钙的吸收率一般在20%~60%,有主动吸收和被动吸收两种方式:

主动吸收:逆着钙浓度梯度(即低浓度向高浓度)主动转运,受维生素D等调节,钙吸收率会比较高。

被动吸收:顺着钙浓度梯度被动扩散,受到肠道黏膜通透性的影响,钙吸收率会比较低。

所以,钙的摄入量是钙吸收率和吸收量的重要影响因素。比如,在钙摄入量比较低时,会激活主动吸收,提高钙的吸收率;而钙摄入量比较高时,会以被动吸收的方式,吸收率降低,从而需要摄入更多的钙来提高总吸收量。

吃熟黑芝麻营养素才能被吸收

假如吃的量比较多,最好能够分成多次、少量的吃,比如一次只吃一小勺(约几克),以提高钙的吸收率,达到最佳的补钙效果。

需要特别注意黑芝麻不宜吃得过多,毕竟黑芝麻作为一种油料作物,它的营养成分中油脂含量最高,大约能达到50%。如果吃的过多,可能导致脂肪

摄入过量,造成膳食脂肪供能比超出适宜的范围,给健康带来潜在风险。

关于选择吃生芝麻还是熟芝麻,最好选择熟芝麻。因为,黑芝麻外有一层比较硬的膜,只有破坏它,里面的营养素才能被吸收;而且,黑芝麻熟制过程中也会因美拉德反应产生一些风味成分,感官上也会更好些。

什么人群适合吃黑芝麻?

黑芝麻营养价值比较高,除了富含蛋白质、脂肪、维生素E、钙、磷等营养素以外,还包括黑色素类和木脂素类等功能性化合物。

像黑芝麻黑色素有清除自由基的活性作用,是比较好的天然色素和抗氧化剂;而木脂素类化合物主要是芝麻素和芝麻林素,这些成分具有抗氧化、调节胆固醇代谢和调节免疫等多种生物活性功能。

所以,适当吃一些黑芝麻有益于身体健康。适合吃黑芝麻的人群也比较广,一般情况下都可以吃。

但是,由于黑芝麻含20%左右蛋白质,其中2S白蛋白、7S球蛋白、11S球蛋白和油质蛋白是主要的过敏原,对黑芝麻蛋白质过敏的人群不宜食用。

综上,黑芝麻营养价值高,可以作为补钙的食物来源。

吃黑芝麻补钙可以分成多次吃,以提高钙吸收率,但油脂含量比较高,注意不宜吃太多。(科普中国)

夏季肠胃有五“喜”五“怕”

夏季气温高,细菌容易滋生,容易引起肠胃疾病。此外,夏天天气湿热,肠胃更容易受刺激,所以这5种喜好一定要了解:

喜新厌旧。夏天温度高,饭菜容易滋生细菌。肠胃“喜新厌旧”,爱吃刚做出来的饭菜,而吃了没有保存好的剩饭剩菜,很可能拉肚子。饭菜要现做现吃,最好别剩饭。

喜温畏凉。夏天不免会喝冰镇饮品,吃冰棍,但生冷食物不易消化,会刺激胃肠黏膜产生应激反应,诱发胃痛、腹泻等症状。建议吃冰棍、雪糕等要适度,但不要在身体特别热的时候吃,而是要等汗消了再吃,最好喝温的饮品。

喜熟惧生。花生、毛豆和各式凉菜是夜宵族的最爱,但是夏季温度高,易滋生细菌。此外,生食如果洗不干净,很容易残留农药、细菌,也会伤肠胃。建议夏天以熟食为主,凉拌菜、蘸酱菜等,一定要用清水认真将食材冲洗干净。

喜软怕硬。夏季容易食欲不振,此时,不妨吃些软的、容易消化的食物,保护肠胃。少吃难以消化的“硬”食物,如油炸食品、烤肉等。

喜淡恶咸。夏天吃点麻辣小龙虾等特别过瘾,但这类食物重辣多盐,会刺激胃肠黏膜,增加消化系统负担,建议不要过量摄入。(黄书亮)

正确喝啤酒甩掉“啤酒肚”

随着气温逐渐升高,啤酒进入了消费旺季。近日,江西省市场监管局发布关于啤酒的消费提示。

啤酒是以麦芽、水为主要原料,加啤酒花,经酵母发酵酿制而成的,含有二氧化碳的、起泡的、低酒精度的发酵酒。啤酒还富含维生素、氨基酸、矿物元素等营养物质,适量饮用消暑未尝不可。

啤酒分类多样。按消毒方式,分为熟啤酒和生啤啤酒。熟啤酒指经过巴氏灭菌或瞬时高温灭菌的啤酒,如瓶装或罐装啤酒;生啤啤酒一般不经过巴氏灭菌或瞬时高温灭菌,如纯生啤酒、扎啤等。按生产工艺,分为黑啤酒、干啤酒、全麦芽啤酒、头道麦汁啤酒等。按原麦汁浓度分,分为低浓度啤酒(原麦汁浓度2.5%~9.0%)、中浓度啤酒(原麦汁浓度11%~14%)、高浓度啤酒(原麦汁浓度14%~20%)。

啤酒度数是用“麦芽度”(°P,柏拉图度)标注的,而非酒精度(%vol)。麦芽度即原麦汁浓度,是用来计量酒精发酵前可发酵糖分含量的。一般而言,麦汁浓度越高,酒精度就越高。

另外,很多人认为“喝啤酒容易长啤酒肚”。实际上,导致“啤酒肚”的关键在于不合理的饮食习惯、缺乏运动和其他代谢、内分泌等问题。消费者可以通过改变不健康的生活饮食习惯来甩掉“啤酒肚”。

不要过量饮用冰镇啤酒。冰冻会使啤酒中的蛋白质发生分解、游离,营养成分受到破坏。过量饮用冰镇啤酒,会导致胃肠道温度急速下降,影响消化功能。(熊铮 朱海)

家庭食用白糖要科学合理妥善保存

夏天来了,糖拌西红柿是不少人家中餐桌的必备凉菜。然而,最近网络流传一个“白糖会生螨虫”的说法,称生吃滋生了螨虫的白糖后,螨虫就会进入人体引起急性胃肠炎。这是真的吗?对此,科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,商品化的白糖不太可能有螨虫,但家庭食用白糖还是要科学合理妥善保存。

“自然界存在数万种螨虫,其中,有不少可以引起人类疾病。例如,肺螨病、肠螨病、尿螨病等。”钟凯介绍说,吃了被螨虫污染的食物可以引起肠螨病,能够入侵消化道的螨虫包括粉螨、果螨、甜食螨等。它们可以寄生于肠腔或肠壁,刺激肠壁引起炎症反应,同时螨虫还会产生过敏反应导致肠道不适,常见症状是腹痛、腹泻、脓血便等。

钟凯表示,由于科学界对肠螨病的研究并不多,因此,临床上容易漏诊或误

诊。比如,诊断为过敏性肠炎、慢性肠炎、肠易激综合征、阿米巴痢疾、盆腔炎等,总的误诊率可以达到60%。

那么,常见的污染食物有哪些呢?

“螨虫非常小,可以借助空气的流动传播,因此,生活环境中遍布它们的身影。头发里、皮肤上、衣服里和床上就有很多螨虫,我们每天吃进去的螨虫也不少,但并不是都会导致肠螨病。”钟凯说,经调查发现,肠螨病的发生与工作环境和饮食习惯有关。普通人粪螨的检出率在5%左右,而从事粮食或中药材加工储存的人的粪便中螨虫检出率达到20%~30%。

哪些食物容易滋生螨虫?据了解,部分肠螨病患者有喜欢吃果脯、蜜饯和柿饼,或喜欢中药泡水喝(比如甘草、胖大海)的习惯。一项肠螨症患者的家庭调查也发现,中药材是最容易滋生螨虫的食物,但腊肉、红糖、白糖等食物也可

以被污染。

那么,白糖能不能生吃呢?

检疫部门曾从古巴等地进口的原糖中发现甜果螨等螨虫污染,有些临床研究也发现肠螨病可能和食糖有关,但商品化的白糖不太可能有螨虫。

“制糖工艺通常包括高温加热、真空蒸发、干燥等工艺,这些环境螨虫不喜欢;根据国家标准规定,包括原糖在内的各种食糖均不得检出螨虫。因此,正规产品不用担心这个问题,关键在于你在家如何使用和储存白糖。”钟凯给消费者提出几点建议:首先,储存食物的环境应当保持整洁干净,不要混放、堆放,各种食物应当按照建议的储存条件存放,例如阴凉、避光、干燥等;其次,食物不要囤积过多,开封的食品需要及时分装或密封,防止虫鼠光临;最后,如果白糖或红糖出现明显受潮、异味、变色等情况,就不要生吃了。(刘潇潇 石兰)