

饺子被誉为“完美主食” 这样吃更健康

中国有句老话叫做“好吃不过饺子”，饺子不仅是传统美食，还是一座微型“膳食宝塔”，实力养生担当。

饺子，是实力养生担当

营养全面。饺子皮是面粉，富含碳水化合物；里面的馅有肉、蔬菜、海鲜等，膳食纤维、维生素、蛋白质、脂肪等都能得到补充。所以，从营养均衡的角度来说，吃饺子是一种有助于实现食物多样化的饮食方式。

利于吸收、好消化。做水饺馅儿时，都会把食材剁碎，这样可以让食材更容易被人体吸收利用。饺子皮中的淀粉经过煮制之后，从人体不容易消化吸收的“β状态”，转变为相对容易吸收的“α状态”；再加上饺子皮本身就很薄，煮完比较软容易咀嚼，

减轻了胃肠负担。

营养损失小。煮饺子最重要的就是皮不破，这样就能够把食材整整齐齐地锁入其中，有利于保留蔬菜中维生素C、矿物质钾和肉蛋中B族维生素等水溶性营养素。

做法温和安全。饺子无论是煮还是蒸，温度都在100℃左右，属于低温烹调方式，既不会像烘焙食物那样高温烹调，产生丙烯酰胺类物质，也不会像高温油炸类食物那么容易产生苯并芘、杂环胺类有害物质。温和烹调既达到成熟、安全需要，又有利于保留营养。

学会几招，让营养和美味更上一层楼

当然，饺子也非完美，如主食不够多样，馅料是肥肉，脂肪就超标……因而，日常自己在家做的时候，可以通过以下几个方面加以改善：

擀皮时，加点料

加粗粮：包饺子用到的面粉普遍是精白面粉，此类面粉升糖速度快，饱腹感低。所以，建议包饺子时搭配一些富含矿物质、B族维生素和膳食纤维的粗粮粉或豆粉，营养成分更多，且可以达到互补的作用，提高蛋白质吸收利用率，还有利于稳定血糖，减少肥胖的发生。为了不影响整体口感，粗粮粉添加量控制在10%~20%为宜。

加蔬菜汁：在面粉中加入榨好的蔬菜汁，比如：加菠菜汁，能增加钾等营养素的含量；加胡萝卜汁，能增加胡萝卜素的摄入。而且颜色更为诱人，更能激起食欲。

加豆浆或牛奶：若要想饺子皮更有嚼劲，不容易煮破，可以试着用豆浆或牛奶代替水和面。

调馅时，控脂、减盐

加点菌和藻：调馅时应该减少肥肉、动物油的用量，提高蔬菜的比例，肉菜比可以按照1:3或1:4调和。另外，豆干等豆制品、巴沙鱼等没有刺的鱼类也可以入馅，代替一部分肉类，有利于降低脂肪含量。

同时，不妨再加一些富含可溶性纤维的食品，如香菇、木耳、银耳以及其它各种菌菇，还有海带、裙带菜等

藻类。它们可以改善口感，帮助减少胆固醇和脂肪的吸收量。

控制食用油、食盐的用量：建议调馅的时候用部分橄榄油和亚麻籽油代替日常摄入较多的大豆油、花生油等；少放盐，尤其对于韭菜、茴香、芹菜等高钠类馅料，更要额外注意盐的添加量。如果煮完之后味道欠佳，可以用醋调味。

擀皮时，加点料包饺子，防“出水”

包饺子时，很多人都遇到过“出水”，不仅弄得手上黏糊糊的，包出的饺子也十分难看，以下两个方法有助预防“出水”：为防止蔬菜遇盐出汤，可以在加入调味品之前先加1勺油，给蔬菜上一层保护膜。然后把饺子馅放在冰箱里冷冻10分钟左右，这时油脂变稠了会封住水分，再去包饺子就不会出水了。

采取吸水措施，即往馅料里加点吸水性强的食材，比如虾皮、海米和干贝等，不用发泡，直接洗净后用纱布吸干水，剁碎拌在饺子馅里。

控制食用量

北方家庭包的饺子，平均6个饺子50克面粉，12个饺子就相当于满满当当的一碗米饭了。

建议轻体力劳动者每次食用饺子控制在8~10个为佳，如果没有饱腹感可以饭前吃点水果或用餐时搭配一些低能量的蔬菜。

(我是大医生官微)

小贴士

饺子是冷水下锅还是热水

煮饺子的时候，有些人用冷水而有些人用热水，那到底哪种方式是正确的呢？

速冻饺子冷水煮。速冻饺子用沸水煮容易破皮，肉馅也不易熟。冷水煮速冻饺子，随着水温上升，饺子的面皮和肉馅受热更均匀，皮的口感也更加劲道。

鲜饺子沸水煮。在家自己动手包的饺子，一定要等水煮开后再下锅。这不仅是为了让饺子更快煮熟，而且热水下锅可以让饺子皮迅速凝固，避免粘锅，煮出来的饺子外观完好，饺子馅也比较新鲜好吃。



这样包饺子好吃又健康

饺子皮粗细搭配，增加了膳食纤维，更健康；肉馅脂肪低；调味又减盐，相对来说比普通版的饺子更健康。

1. 饺子皮是将白面与玉米面、荞麦面等全谷物按照2:1的比例搭配起来的。

2. 用高蛋白低脂肪的里脊肉代替三分肥七分瘦的肉。

3. 粉条代替肉皮，纯瘦肉吃起来口感发柴，而粉丝有弹性，可以代替肉皮，起到调节口感的作用。

4. 相比起传统的白菜等馅料，香菇、木耳、豇豆的膳食纤维更高，是白菜(约0.4克/百克)的5倍以上。

5. 用海米来代替食盐，既能增加鲜味，又能减少食盐摄入；也可以用虾皮代替盐，增加咸味，还能多补充蛋白质。

下饺子前，可以先用勺子将水沿着一个方向搅动，然后顺势放入饺子，能避免饺子粘连。

鱼肉鲜嫩味美 但需要合理摄入

鱼肉鲜嫩味美、营养丰富，是生活中常见的一类食物。但你知道鱼中的隐藏“营养王者”是哪个部位吗？每周吃多少鱼合适呢？

鱼身上隐藏的“营养王者”

鱼鳔中有较高的蛋白质，其含量在76%~79%之间，脂肪含量也比较低，胆固醇含量也不高，是很不错的部位。

鱼头的营养价值较高，含有蛋白质、钙、磷、铁、维生素B₁等多种营养元素。以剁椒鱼头(胖头鱼)为例，它的鱼头蛋白质含量高达18.32%，此外鱼头中还富含多不饱和脂肪酸、磷脂类物质，有助于婴儿大脑发育，辅助改善阿尔茨海默病。特别提醒，鱼头胆固醇含量较高，应控制食用量。

鱼皮的蛋白质含量比较丰富，可以达到30%左右，还含有丰富的胶原蛋白，以红鲟鱼为例，它鱼皮中胶原蛋白的含量甚至高达80%以上。此外，鱼皮中还有一些风味物质，像精氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸等，鲜味氨基酸的含量高达11.8%，所以鱼皮的味道是比较鲜美的。

鱼的3大营养价值

高蛋白、低脂肪。鱼虾类水产品，其蛋白质含量一般在15%~20%之间，脂肪含量一般在1%~10%之间，碳水化合物在0%~5%之间，属于高蛋白、低脂肪、易吸收的动物性蛋白，可以满足不同人群的营养需求。

富含不饱和脂肪酸。鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，有利于智力、视觉等神经系统的生长发育，还可以帮助降低胆固醇和防止心脑血管疾病的发生。

维生素、矿物质含量丰富。除了上述营养物质，鱼中还含有丰富的维生素，比如维生素A。此外，它还含有丰富的钙、钾、镁、钠、锌、硒等微量元素。

每周吃多少鱼合适

根据《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示，多摄入鱼肉可降低成年人全因死亡的发病风险，与从未食用过鱼的人相比，每天食用60克鱼的人群总死亡风险降低了12%。

适量增加鱼肉摄入还可以降低成年人脑卒中的发病风险。多摄入鱼肉可降低中老年人阿尔茨海默病及认知功能障碍的发病风险。

根据《中国居民膳食指南(2022)》，推荐每周最好吃鱼2次或300~500克。

这3种鱼最好别吃

一是未煮熟的鱼。吃了未经煮熟的鱼，可能会导致寄生虫感染。烹调鱼时，请确保鱼肉完全煮熟，此外，不要把未煮熟的鱼和其它食物的盘子放在一起，避免交叉污染。

二是过度油炸的鱼。像不少人爱吃的烤鱼，就属于过度油炸的鱼，虽然味道更诱人，但对健康可没有什么好处。

首先，高温煎炸后的鱼肉会产生自由基、苯并芘等有害物质以及致癌物杂环胺。其次，鱼中的蛋白质、维生素、矿物质等在高温下会被破坏，严重影响营养物质的吸收。

三是腌制的咸鱼。在腌制过程中，亚硝酸盐能与腌制品中蛋白质分解产物胺类反应形成亚硝胺，而亚硝胺是一种强致癌物。人体长期摄入亚硝酸盐，会使血管扩张，产生氧化血红蛋白血液病，增加致癌风险。

最后，推荐大家使用清蒸的方式对鱼进行料理，这样能最大程度地保留鱼肉的营养，还避免了高油、高盐。

(新华网)

