

夏季有一类食物常被忽视,那就是生长在水里的“四宝”——茭白、莲藕、芡实、菱角。夏季多吃“水中四宝”,对人体很有好处哦。

鲜榨果汁美味又健康? 这种认知out啦

如今多吃水果少吃饭被人们认为是一种健康饮食方式,喝鲜榨果汁更是受到广大爱美女士的欢迎,但鲜榨果汁真有想象中那么健康吗?
○海楠

鲜榨果汁丢失营养多,对肠胃和牙齿有影响

水果里的主要健康成分包括果胶、纤维素、抗氧化的多酚类物质、钾元素、钙元素、维生素C、胡萝卜素、花青素、有机酸等。

营养专家介绍,鲜榨果汁如果去渣,只喝果汁,一方面会导致容易氧化的营养素遭氧化丢失,主要是维生素C,不利于人体对水果中维生素C的吸收;另一方面,会导致许多不溶于水的养分丢失,比如膳食纤维,不利于人体对膳食纤维的摄取,对维持肠胃功能不利,因为膳食纤维对肠道蠕动有刺激作用,有助粪便成形。

此外,专家介绍,因为果汁中有许多碳水化合物(俗称糖),苹果汁、橙汁的含糖量都在8%以上,而葡萄汁的含糖量甚至可高达15%-20%,只喝果汁,尤其是晚上喝完果汁不刷牙就睡觉会损害牙齿,易导致蛀牙。这也说明,靠吃水果、喝果汁减肥是不科学的做法,减肥需要制定计划,保证能量差。专家表示,如果是连果汁和果渣也一起吃,对营养元素的保留会更好。

售卖的鲜榨果汁可能兑水,不够卫生

现在饮料店特别多,人们喜欢在饮品店买鲜榨果汁,这其中有不少可能是兑水的鲜榨果汁。营养专家认为,兑了水的鲜榨果汁只是降低了果汁的浓度,影响了口感,但对健康没什么影响,主要是兑的水要干净卫生。

专家还建议,尽量少喝甚至不喝果汁饮料,果汁饮料一般都是原榨果汁兑水制成的商品,通过添加剂(比如色素)调制,加上加工工艺问题,既影响口味,也会导致营养丢失。

正常人建议吃水果,小孩不宜常喝果汁

营养专家介绍,有正常咀嚼功能的人,还是建议吃水果而不是喝果汁,因为吃水果在咀嚼的过程中人会有愉悦感,刺激消化液的产生,促进消化,口腔也会分泌相应的酶。

此外,对于倾向减肥的人,吃水果也要比喝果汁好,因为喝果汁大多是吸收了糖分,可能增肥,但吃水果会连带果肉渣也吃进去,会有饱腹感,促进膳食纤维摄取的同时,也减少糖分的吸收。

专家不建议小孩子养成喝果汁的习惯,现在有不少孩子将喝果汁当成喝水来解渴,这首先不利于喝水习惯养成,也容易导致儿童肥胖,其次不利于膳食纤维的摄取,而膳食纤维的平衡对健康非常重要,是影响一辈子的事。



吃出健康

CHI CHU JIAN KANG

维生素K也是补钙好帮手

很多人都知道补钙需要补充维生素D,但其实,维生素K也是补钙的好帮手,它在我们成长过程中也扮演了至关重要的角色。体内充足的维生素K,能促进骨骼代谢、有效降低骨折风险。它还能减少女性生理期大量出血,预防内出血及痔疮等。中老年女性、偏好荤菜、常流鼻血以及长期服用抗生素者都应特别注意多从食物中摄取维生素K。一般来说,只要每天摄入500克蔬菜,其中包含300克以上的深绿叶蔬菜,就能有效预防维生素K的缺乏,维持血管和骨骼的健康。

吃巧克力或可快速健脑

又多一个吃巧克力的理由。意大利拉奎拉大学一项研究显示,吃巧克力能够促进认知功能,而且吃下后时间不长就能显现效果。巧克力主要成分可可中富含的黄烷醇,拉奎拉大学研究小组发现,经常摄入黄烷醇有助改善认知功能,提高专注度、信息处理速度、语言流利度和工作记忆。这些效果在老年人身上体现最明显,这或许源于黄烷醇有益心血管健康,有助增加大脑海马体齿状回的血流量,而这一结构尤其易受老化影响。不过,研究人员也提醒,食用巧克力不宜过量,毕竟巧克力热量较高。

吃肉要配点香菇

香菇是一种低脂低热的食品,不仅味道鲜美,而且可阻止血液中胆固醇升高。想吃肉又担心胆固醇高的,记得搭配香菇一起吃,不过不要贪嘴,并且选择瘦肉食用,以蒸、煮、炖等清淡烹调方式为好。

夏天胃不好来杯生姜乌龙茶

夏天天热,很多人贪凉会选择吃一些生冷的食物来解暑,殊不知自己稍不留神就可能引起胃部不适。这时候可以考虑来一杯生姜乌龙茶。生姜乌龙茶适用于夏季过食生冷,胃脘不适,舌苔厚腻者,或者是外感初起时用。生姜乌龙茶中的生姜,可以振奋脾胃阳气,暖胃止呕止咳。因此,这款茶饮对于化疗后胃纳不佳,恶心欲吐者也可饮用。在制作生姜乌龙茶时,一般需要生姜2到3片,乌龙茶叶适量,加适量的水,或冲或煎,可以根据口味情况,酌情加少许盐或红糖。

一天一橙子,有助防痴呆

人们常说“一天一苹果,医生远离我”。日本东北大学一项研究则显示,一天吃一枚柑橘类水果有助防痴呆。研究人员跟踪调查超过1.3万名中老年男女多至7年,以观察这些人的痴呆症发病率。结果发现,与那些每周吃两枚以下柑橘类水果的人相比,每天至少吃一枚柑橘类水果的人患痴呆症的风险低23%。研究人员说,柑橘类水果中含有川陈皮素(又称蜜橘黄素),它有助记忆修复或减缓记忆减退。柑橘类水果包括橙子、柚子、柠檬、青柠等。

(请本版未署名图片作者联系本报)

“水中四宝”吃出营养来

夏季有一类食物常被忽视,那就是生长在水里的“四宝”——茭白、莲藕、芡实、菱角。它们有何营养呢?

莲藕

莲藕含有丰富的维生素B,有助缓解疲劳、促进新陈代谢和消化,还含有维生素C、钙、铁等无机盐。生藕清热除烦,煮熟后能养胃滋阴、健脾益气养血,尤其适合老幼妇孺、高热病人、高血压患者食用。

绿豆填藕:消暑热

食材:莲藕2节,绿豆100克、冰糖适量。

做法:绿豆浸泡3小时后填入藕孔中,加冰糖和水适量,煮熟即可,连汤食。

功效:能消暑热和眼热赤痛。

茭白

茭白富含多种维生素和矿物质,膳食纤维含量也不低,对预防大肠

癌极有效。但茭白含较多草酸,烹调前最好焯一下。茭白可凉拌、爆炒、烧烩、蒸炖及烧汤、煮羹,或荤或素。

茭白粥:清热利湿

食材:茭白150克,大米50克,调味品适量。

做法:1、茭白洗净,切细备用。大米淘净,放入锅中,加清水适量煮粥。

2、待熟时调入茭白、调味品等,再煮沸服食,每日1剂。可清热利湿,养阴生津。

芡实

芡实促消化、健脾胃,非常适合易食欲不振的夏季。鲜芡实或干芡实泡水后可直接嚼服,也可熬粥、煲汤或与莲子、山药、白扁豆等同食。

芡实马齿苋瘦肉汤:祛湿解毒

食材:芡实100克,马齿苋50克,瘦猪肉150克。

做法:将三味洗净,一同放入

锅内,加清水适量,大火煮沸,再用小火煲2小时,调味就可以食用。

功效:清热解毒、祛湿止带的作。适用于湿热带下,小便短黄,口渴口苦,舌红苔黄,湿热泄泻,痢疾都可以常食。

菱角

胃口欠佳者,可以吃点菱角。生吃时选外皮鲜红色、有光泽、较嫩的为好,清热祛暑;颜色发黑的可煮熟或熬粥食用,补脾胃。

菱角粥:促消化、缓腰膝酸痛

食材:粳米100克,菱角肉30克。

做法:1、将粳米淘洗干净;菱角肉洗净、蒸熟、切丁。

2、放入粳米煮至半熟,加入蒸熟切丁的菱角肉,边加入边搅动,放红糖煮至熟软,即可盛出食用。

功效:具有健脾胃的功效。适用于体虚瘦弱、乏力、腰膝酸痛、食欲不振、消化不良、泄泻等病症。

(快闻)