

在大家的印象中,越是名贵补品、价格越高,对身体的补益就越大,因而越受追捧。其实,一些价格可亲的“平民食物”,营养并不输给鱼翅等“高大上”食物!选择实惠靠谱的“平民养生食物”,也能吃出健康。



# 这些食物价格“平民” 营养却并不输给鱼翅

## 维C王——马牙枣

马牙枣又称子弹头枣,下圆上尖,上部歪向一侧,形似马牙而得名。价格便宜,营养价值还很高,尤其是维生素C含量丰富,每百克的鲜枣中大约含有200~350mg的VC,是柑橘的6~10倍,被称为“平民中的VC之王”。

《中国居民膳食指南》建议每天的维C摄入量是100mg,也就是说,二两马牙枣就可以补充一天所需VC。而且,马牙枣里的大枣多糖类物质能帮助提高机体免疫力。

注意,马牙枣膳食纤维丰富,吃太多容易引起消化不良,脾胃不好的人以及老人孩子建议少吃,每次5、6颗就可以,吃的时候也可以蒸着吃。

## 退热药——芦根

芦根,其实就是芦苇的根茎,在池塘、沼泽、河溪边到处都有,中药铺中的干品也非常便宜。

中医认为,芦根味甘,性寒,有良好的镇痛解热的作用,还有抗菌、镇吐的效果,能缓解胃热呕啰、肺热咳嗽。

## 降糖谷物——燕麦

燕麦含有丰富的B族维生素、锌和不饱和脂肪酸,可以调节糖类、脂肪类的代谢,降低胆固醇。低糖、高营养、升糖指数低的燕麦,还可以帮助糖友长期控制能量摄入,减慢糖友身体里糖类消化。

1997年美国FDA认定燕麦为功能性食物,具有降低胆固醇、平稳血糖的功效。美国《时代》杂志评选的“全球十大健康食物”中燕麦位列第五,是唯一上榜的谷类。糖尿病人,特别是肥胖、便秘的糖友,适合长期食用燕麦,饱腹感强可减少进食量。

## 美容食物——银耳

银耳性平,味甘、淡、无毒,滋润而不腻滞,有补脾益气、养阴润燥的作用,是可以长期食用的润肤良品。既为滋阴的良药,又是餐桌上的美食,并且是上等营养滋补佳品,所以被人们誉为“食用菌之王”。

推荐一款沙参银耳汤:银耳10克,百合5克,北沙参5克,冰糖适量。将银耳水发切碎,与百合、北沙参文火合煮1小时,吃前加冰糖适量,早中晚餐都可食用。

## 护眼食物——猪肝和鸡肝

保护眼睛,要适当多吃富含维生素A的食物。因为维生素A是构成视紫红质的主要物质,对维持暗适应能力非常重要。

有数据表明,100克鹅肝含维生素A约为6100微克,猪肝6000微克,而鸡肝高达10000微克。与价格昂贵的鹅肝相比,鸡肝和猪肝的维生素A含量高很多。不过,鸡肝和猪肝中可能会积累代谢产生的毒素,一定要彻底清洗干净。

此外,富含维生素A的食物还有:荠菜、芥菜、苦瓜、胡萝卜、香榧子、无花果、枸杞、桑葚、西红柿、番薯、玉米等。

吃出健康  
CHI CHU JIAN KANG

## 秋刀鱼是食补佳品



不少人喜欢在秋季进补。然而,“秋宜平补”,若补益不当,过多地食用肉类,很容易贴多了秋膘,导致肥胖。秋补的肉食中首选富含优质蛋白且易吸收的鱼类,秋刀鱼又是鱼中的首选。秋刀鱼中含有丰富的EPA(二十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸),其中的EPA可以有效改善血液循环、防止血栓形成,从而预防动脉硬化、脑梗死和心肌梗死等疾病;DHA,俗称“脑黄金”,以养脑、健脑而闻名,能增加脑血管弹性,将氧气和营养素输送到全身,活化脑细胞,提高记忆力。

## 吃坚果别选开口或剥好皮的

挑坚果要注意两点:一是选择原味的,避免盐炒的、糖焗的,甚至过油的,这样能减少油、盐和糖的摄入;二是尽量不选开口或剥好皮的,因为坚果中的不饱和脂肪酸很容易氧化,氧化后的坚果有哈喇味,产生的自由基会加速人体衰老,并增加癌症风险。

## 发芽大蒜营养翻倍

一提到发芽,大多数人认为“这东西没法吃了”。但是只要蒜瓣本身没有发霉变色,发芽的大蒜是能吃的。研究发现,发芽大蒜的抗氧化效果比新鲜大蒜更高。剥开发芽的大蒜,会看到中间产生了蒜的绿色嫩苗。绿色嫩苗从蒜瓣中长出来之后,就是蒜苗这种绿叶蔬菜。若将蒜苗放在加水的盘子里,不仅能给厨房带来绿植的美感,还可以代替葱花做调味品。把蒜苗种在土里继续生长,叶子长大后就叫做青蒜。吃不惯大蒜瓣的人可以直接食用蒜苗,蒜苗的维生素含量超过大蒜瓣,也有一定的杀菌能力。

## 补锌可阻止癌细胞生长

美国国家癌症研究所数据显示,食道癌是全世界人类癌症死亡的第六大原因。美国得克萨斯大学阿灵顿分校护理与健康创新学院副教授、著名食道癌研究专家潘祖怡(音译)博士及其研究小组发现,锌元素能够阻止癌细胞中过度活跃的钙信号,选择性地抑制癌细胞生长,而不会对正常食管上皮细胞产生影响。由此可见,锌和钙的相互配合发挥着及其重要的防病保健作用。日常生活中,人们应该经常吃一些富含锌的食物,比如菠菜、亚麻籽、牛肉、南瓜籽以及虾、牡蛎等海鲜。必要时,缺锌人群还应该在医生指导下服用补充剂。

(请本版未署名图片作者联系本报)

在大家的印象中,越是名贵补品、价格越高,对身体的补益就越大,因而越受追捧。其实,一些价格可亲的“平民食物”,在营养上并不输给鱼翅等“高大上”食物!选择实惠靠谱的“平民黄金养生食物”,也能吃出健康。

○建文



# 有些食物比糖更毁牙

吃太多糖就会满口蛀牙的说法从孩童起就被深深地嵌入脑海。其实,导致我们蛀牙的元凶并不只是糖,还有酸。美国“问牙医”网络社区的马克·布尔亨内医生说,当你吃甜食时,牙齿里的天然细菌也会分解糖分,但排出的酸会腐蚀牙釉质,导致龋齿。生活中其实有很多比糖还毁牙的食物。

○广文

### 苏打饼干

苏打饼干是发酵和高度加工的产品,对牙的危害比糖还大。但很多人并不知道苏打饼干的升糖指数比较高,更容易生龋齿。而且咀嚼时会越来越黏,有不少残留在牙缝中,导致细菌分解的时间更长,牙齿被酸腐蚀的时间也就更长。

### 水果干

水果干比水果更脆,吃起来很方便。但当水果变干或脱水后,糖分就会很浓缩。这就意味着,水果干也会像糖

果一样黏黏地胶着在牙齿上,增加酸腐蚀牙齿的风险。

### 硬糖

含化水果硬糖或者止咳糖片时,糖果在口中停留的时间比吃一块蛋糕的时间还要长,含化的过程中,也会残留不少糖分在牙缝中。

### 葡萄柚

不少人把葡萄柚当作健康又营养的早餐,但是它酸性很强,被嘴里的酶分解后,对牙釉质的伤害会更大。

### 咖啡

咖啡中的鞣酸会让牙齿变得黄渍斑斑,在口中停留的时间越长,鞣酸对牙齿的伤害就越大。所以不要每天喝太多咖啡。

### 苏打饮料

苏打饮料比苏打水更伤牙,因为它们号称无糖,所以酸味不足,于是会加入磷酸。磷酸对牙釉质的伤害也不可小觑。