

你知道这些食物怎么吃吗?



主食是减肥好帮手,莫要如临大敌

很多人在减肥时,面对主食如临大敌,克制自己不吃主食。生活中也常常出现这样的对话:

“我正在减肥,戒主食已经一个月了。”

“有的人身体弱,就是因为主食吃太多。”

“过去吃粮食是因为穷,现在经济条件好了,主食可吃可不吃。”

其实,除非有极特殊情况,对于绝大部分人来说,主食是一个“好帮手”,而绝非“破坏王”。为什么这样说呢?因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,最后往往是人虽然瘦了,但蛋白质掉下来了,没有肌肉松松垮垮,皮包骨一样的弱不禁风并不能带来美感,还可能伴随脱发、皮肤状态变差、免疫力降低等问题。

当然,想要健康吃主食,也是有讲究的,下面给大家介绍健康吃主食的三大技巧。

在经济条件好了,主食可吃可不吃。”

其实,除非有极特殊情况,对于绝大部分人来说,主食是一个“好帮手”,而绝非“破坏王”。为什么这样说呢?因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,最后往往是人虽然瘦了,但蛋白质掉下来了,没有肌肉松松垮垮,皮包骨一样的弱不禁风并不能带来美感,还可能伴随脱发、皮肤状态变差、免疫力降低等问题。

当然,想要健康吃主食,也是有讲究的,下面给大家介绍健康吃主食的三大技巧。



技巧一:粗细搭配

从营养学上来讲,玉米、小米、杂豆等粗粮单独食用,不如将它们与细粮按比例混合食用营养价值更高,因为这可以使蛋白质起到互补作用。

我们在日常生活中常吃到的八宝粥等,是很好的粗细混吃食物。当然还可以吃绿豆粥、二米饭(大米、小米)等等。



技巧二:美味不如原味

当下市场上,不加油盐的烧饼、大饼、馒头、白面条等已经不多,多是花样翻新的主食,它们有一个共同特点,就是加入了盐、糖或大量的油脂,甚至加工肉制品,比如葱花饼、糖火烧、糖油饼、煎馅饼、锅贴、火腿炒面、腊肉炒饭等都属于此类的主食。

这些主食都很美味,但吃的时候一定要注意控制好一天中总的油盐糖摄入量(轻体力活动的一般健康成人,每天盐5克、食用油25克,添加糖不超25克)。

不过,既享受加工的美味又要油盐糖不超标,并非易事,例如某卫视养生节目组曾以1碗牛肉面为例进行了计算,肉、汤、面三者的累计含盐量竟高达11克。

对于主食,尽量选不加或少加油盐糖的,如蒸杂粮饭、蒸红薯、蒸玉米等。有些上班族工作忙,顾不上炒菜,可以用电饭锅焖点杂粮饭带上,也占用不了多少时间,点外卖时就可以不用点主食了。

如果喜欢甜味儿,可以利用葡萄干等天然食材给主食调味。如果烙饼,可以用五香粉等香辛料来替代或部分替代盐,并少放油。买挂面的话也要选低盐的,有些挂面每100克就含有3克盐。

技巧三:选择对血糖影响小的主食

选择主食,很多人常纠结到底吃米好还是吃面好,其实米和面之间,本身没有质的差别。

从现代医学角度来说,吃米饭还是吃面食,对血糖血脂的影响基本近似,关键在于吃的量。很多朋友习惯吃一点儿米饭配大量蔬菜,而吃面条时,是少量蔬菜配一大碗面条。

实际上,米饭吃多了,血糖照样高,面食吃得合理,血糖一样能保持平稳。食物对血糖的影响与其本身和烹调方法有关。不同的粮食、用不同的烹调方法处理之后,血糖指数也是不一样的。

精白米、精面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、糕点、甜蛋糕、甜饼干等食物,都属于典型的高血糖指数食物。相比之下,糙米、全麦面粉的血糖指数较低。

此外,为减少对血糖的影响,建议把五谷类食物和牛奶、鸡蛋、蔬菜等食材一起食用,或者加醋佐餐,都有帮助。

(于康)
据《北京青年报》

同样的烹调方法处理之后,血糖指数也是不一样的。

精白米、精面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、糕点、甜蛋糕、甜饼干等食物,都属于典型的高血糖指数食物。相比之下,糙米、全麦面粉的血糖指数较低。

此外,为减少对血糖的影响,建议把五谷类食物和牛奶、鸡蛋、蔬菜等食材一起食用,或者加醋佐餐,都有帮助。

(于康)
据《北京青年报》

咖啡这样泡 开启新一天

早上冲泡一杯咖啡开启新的一天,对很多人来说,已经成为习惯。咖啡是什么味道的?有些人认为咖啡是苦的,还有人认为咖啡是酸味和苦味的结合,还有个别人认为咖啡是甜的。对于咖啡的风味,为什么个人感受的差异这么大呢?为此,上海市疾控中心分享了关于咖啡的小知识。

烘焙程度不同,咖啡风味不同。生豆的烘焙程度分为浅度、中度和深度,浅度烘焙的咖啡豆,其烘焙时间比较短,酸度通常更高;中度烘焙的咖啡豆,比浅度烘焙的咖啡略甜一点,其甜味和酸度比较平衡;深度烘焙的咖啡豆,通常味道更浓,口感更苦。

温度影响咖啡风味的浓郁表现。热咖啡,挥发性芳香类物质更为活跃,产生浓郁香味,这是许多人爱上咖啡的原因。咖啡冷却后风味会变差,如果添加了奶或糖,更容易细菌滋生,因此建议咖啡现煮现喝,精品咖啡更是讲究在5—20分钟内喝完。

咖啡粉中的天然物质萃取到溶液(咖啡液)中的量,受到咖啡液的温度和放置时间的影响。咖啡液温度越低,低温状态放置时间越久,酸味物质溶出越多;咖啡液温度越高,高温状态放置越久,苦味物质溶出越多。

咖啡豆放置时间长短也会影响咖啡风味,其随着咖啡豆放置时间的延长而降低。刚刚烘焙好的豆子,放置过程中慢慢释放二氧化碳,挥发性物质也被随之带走,令人愉悦的香味也慢慢消失,这时候会出现咖啡的劣化。

同时,上海市疾控中心提醒,18g咖啡粉制备的一杯意式浓缩咖啡液,平均含60—80mg左右的咖啡因。而咖啡因每天的安全摄入量约为400mg左右。考虑到深度烘焙咖啡豆产生的美拉德产物和各地饮用咖啡的习惯爱好,建议每天每人咖啡的摄入量不超过3杯。

(乔业琼)
据人民网

阿胶虽补也不是想吃就吃



阿胶在古代的《神农本草经》中,已列为上品,随着历史的沿革,历代的本草中,都对阿胶加以记载,《中华人民共和国药典》也将其收入其中。阿胶是补血圣药,与人参、鹿茸并称为“补身三宝”。

现代药理研究发现,阿胶具备9大功效:

- 纠正失血性贫血。
- 减少肿瘤患者化疗引起的白细胞减少及免疫力低下等副作用。
- 提高细胞免疫和体液免疫功能,表现为正向调节作用。
- 抗休克,扩张血管,缩短活化部分凝血酶原时间,提高血小板数,降低病变血管的通透性。
- 提高血清钙、磷含量。
- 使营养不良型肌腱挛缩症状逐渐减轻。
- 提高耐疲劳能力、耐寒能力和耐缺氧作用。
- 对铅所致海马CA3区神经元超微结构及功能的损害均具有保护作用。
- 具有促进正常菌群的生长,维护机体微生态平衡。

随着养生理念的普及,阿胶成了人们滋养身体、孝敬父母、走亲访友的理想选择。但是我们应该如何合理地服用,才能充分地发挥其保健作用呢?

与人参鹿茸齐名 阿胶具九大功效

细胞减少及免疫力低下等副作用。

提高细胞免疫和体液免疫功能,表现为正向调节作用。

抗休克,扩张血管,缩短活化部分凝血酶原时间,提高血小板数,降低病变血管的通透性。

提高血清钙、磷含量。

使营养不良型肌腱挛缩症状逐渐减轻。

提高耐疲劳能力、耐寒能力和耐缺氧作用。

对铅所致海马CA3区神经元超微结构及功能的损害均具有保护作用。

具有促进正常菌群的生长,维护机体微生态平衡。

吃阿胶有禁忌 这几类人需谨慎

阿胶虽说可以滋补身体,也经常添加到食品中,不过,服用阿胶还是有不少门道的,吃得不对反伤身。

阿胶自古出山东东阿,请选择地道药材,效果佳;

感冒期间不宜服用;

用量为三至九克,建议起

初服用的剂量从最小量开始,宜饭前、睡前服用;

凡脾胃虚弱,呕吐泄泻,腹胀便溏、咳嗽痰多者慎用;

服用后如出现胃胀满,不思饮食,应停服;

月经期间应根据自己的体质酌情服用;

服用阿胶期间,不要喝茶水,食萝卜;

孕妇、儿童、高血压、冠心病、糖尿病患者应在医师指导下服用;

如果服用的西药品种较多,或正在服用通便的中药时,不宜服用;

新品有燥性,建议妥善放置一年后,检查性状未改变后方可服用,不易上火。

自己动手 吃出阿胶新花样

除了市场上常见的阿胶膏、阿胶口服液,阿胶的服用方法还有很多,不妨自己动手试一试。

阿胶冻: 阿胶250g,砸碎。放入带盖的汤盆或瓷碗中,加黄酒250g,浸泡1—2天至泡软加冰糖250g克,加水100ml,加盖,水浴蒸至完全溶化,取出放冷后至冰箱存放。每天早晚各服一匙,温开水冲服。此外,还可在水浴完全蒸发时,加入炒香打碎的黑芝麻和核桃仁继续蒸10分钟。

阿胶粥: 大米或小米100克,阿胶15克(砸碎),冰糖50克做成粥,服用。

阿胶酒: 阿胶400克捣碎,加黄酒1500ml,火上慢熬,待阿胶全部烊化时,关火装瓶用。

牛奶冲服: 将阿胶粉碎成细粉状,每次取阿胶粉一匙(约3至4g)放入杯中,依个人口味,加入热牛奶、豆浆等(80℃以上)边加边搅拌,使阿胶粉充分溶化后服用。

炖品: 与鸡炖、与鱼炖、与红参大枣同炖等。

(张宏伟)
据《北京青年报》