晚报版部主办 电子信箱:llrbxqk@126.com
组版 孙健芳 责编 符宏伟 校对 孟柯妤

秋季到来 记得好好吃这些食物 补益养生

常吃山药 有助于控制体重、预防便秘

秋季天气干燥,阵阵秋风袭来,气温逐渐下降,寒凉渐重,所以多出现凉燥,今天就讲一讲秋天该吃什么。

《中国居民膳食指南》的第二条就提出:多吃蔬菜水果和薯类。

研究表明,富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康,保持肠道正常功能,提高免疫力,降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。

山药属于薯类,常见的薯类还有甘薯,又称红薯、白薯、山芋、地瓜等,薯类干品中淀粉含量在80%左右,蛋白质含量约5%,脂肪含量约0.5%,经常食用可以控制体重、预防便秘。

山药肉质细嫩,营养丰富。每100克山药含水分75克左右,碳水化合物14.4—19.9克、蛋白质1.5—2.2克、脂肪0.1—0.2克、还含有B族维生素、维生素C、维生素E。

但需要注意的是,由于薯类蛋白质含量偏低,儿童长期过多食用,会影响正常的生长发育。

常吃的山药有这几种 它们有什么差别?

山药的种类不少,比较有名的有铁棍山药和淮山药。

1.铁棍山药

铁棍山药主要产于河南、山东一带,与普通山药相比,毛须多、色白、水分少、黏度大,体质坚重,入水久煮不散。

2.淮山药

淮山药又名水山药,主要产自江苏、安徽等地,它的茎通常带紫红色。细毛山药根呈圆柱形,皮薄,表面有细毛,黄色;有黄褐色斑痣;肉质细白。

3.其他

另外还有麻山药、灵芝山药以及从日本引进的大和长芋山药。

山药的种类不同,价格也不同,从一斤几块钱到几十块钱不等。

推荐山药的6种吃法

1.生吃

山药洗净直接吃,看着白、吃着脆,也可以洗净后凉拌。

2.蒸

山药蒸煮的做法很省事,做熟了直接吃就可以,也可以沾点白糖或蜂蜜佐味,或做成蓝莓山药。

3.煮

山药还可以熬粥,熬小米粥、大米粥或杂粮粥时都可以放一点山药,也可以做成山药南瓜粥。

4.炖

山药可以和肉类炖在一起,排骨山药、乌鸡山药,也可以和土豆、豆角等做成乱炖。

5.炒

山药单独清炒,或者和木耳一起炒都很不错,一白一黑,对比鲜明,很爽口;还可以做成山药炒肉片。

6.炸

拔丝山药最有名,还有蜜汁山药。由于需要经过油炸的过程,会增加能量的含量。所以炸山药不宜多吃。

吃山药建议多用蒸煮炖,少用炸炒,以减少油的摄入。

秋季提高免疫力 一日三餐这样吃

秋季昼夜温差大,很多抵抗力差的朋友经常在此时生病。要想免疫力达标,一定要保证食物多样化,摄入充足且合理的营养,不能依靠单一食物,没有什么单一食物有这么大的能力。只有食物多样化,才能真正实现平衡膳食"全面、均衡、适度"的六字方针,将健康效应发挥到最大。

两个数字 做到食物多样化

给大家两个数字:每天吃的食物要超过12种,每周吃的食物种类要超过25种。

也就是说,食物越宽泛,食物种类越多,抵抗外界侵犯的能力就越强,抵抗力就越完善。

很多朋友可能觉得食物种类多了不好安排,其实并不难。以我为例,我对自己的要求是,每日进食食物种类有20种左右。这并非难事,关键在于用心安排,形成习惯。追求食物多样化,可以从早餐开始。

我每日的早餐就能有5种以上的食物,包括至少两种主食(如低糖全麦面包、燕麦粥等)、鸡蛋、牛奶(或无糖豆浆、低糖酸奶),至少两种以上蔬菜,有时还有豆腐、酱肉等。

午餐经常是工作餐,而晚餐是查漏补缺的一餐,就是早上、中午没吃过的食材,参照膳食宝塔图的建议,在晚餐适当补充。

三个方便做法 轻松按照膳食指南吃

在食物多样化的基础之上要保证食物的均衡。怎么叫均衡呢?

第一,一定量的主食,且需粗细搭配

很多减肥人士怕胖经常不吃主食,但人的能量核心基础来自于主食。主食要吃,而且要做到粗细搭配,全谷类、杂豆类、薯类等要占主食总量的30%以上,这样可以补充膳食纤维和多种微量元素。

第二,保证蛋白质摄入,吃法有讲究

维护免疫力,蛋白质是基础。每天300—500毫升的牛奶,一个水煮的鸡蛋,2—3两肉,1—2两豆制品。

一般成人每周最好吃水产类两次或300—500克;蛋类300—350克,约等于一天一个鸡蛋的量,最好吃蒸或煮的蛋;畜禽肉300—500克,少吃深加工的肉制品和肥肉(以上均指生重)。蛋白质最好均匀分布于三餐,红肉和白肉交替食用,鸡肉、鸭肉尽量去皮,红肉中五花肉、牛肉、后臀尖,五花肉可跟猪里脊肉轮替。适当吃不同品种的鱼,鲈鱼、黄花鱼、金枪鱼、三文鱼等可轮换食用。

第三,每天一斤蔬菜,一个水果

蔬菜和水果提供的维生素、矿物质和膳食纤维等,是维护整体健康,特别是免疫力所不可或缺的营养物质。

日常饮水吃蔬果 还有这些注意事项

日常生活中,建议大家每天最好能吃300—500克(生重)蔬菜,其中深色蔬菜占50%以上;每天水果摄入量则在200—350克,适当多吃一些维生素C含量高的水果。蔬菜和水果种类每天超过5种。

出汗少的一般轻体力活动者,在这个基础上,每天饮水1500—1700毫升,烹调使用两勺半到三汤勺的油、五克盐,这就是一天之内我们总体摄入食物的大致结构。

如果每天能把这个结构维持住,持之以恒,再加上适量的运动,充足的睡眠,心情要愉快,生活要有规律,这样免疫力就能达到一个良好的水平。

本版稿件均据人民网

推荐一道快手菜肴

菜名:凉拌菠菜花生米

食材:菠菜、花生米,其他调味料适量。

做法:

1.花生米煮熟,晾凉,蒜切末。

2.锅中放水,放少许植物油和盐,菠菜放到沸水中焯熟,再放入凉水中过凉,沥干水分。

3.菠菜切断,加生抽、米醋、盐、蒜末、香油调拌均匀,再撒入花生米即可。

这道菜口感不错,且营养丰富,可以同时提供膳食纤维、蛋白质、矿物质和植物化学物,大家可常食用。