



影响一生的十大营养食物

营养是健康的前提,均衡营养是健康的根本,你每天在吃补品,却忘记了比补品价值更高的食物,下面为你推荐十大你一生不可缺少的营养食物。

西红柿

防癌:西红柿中的番茄红素,具有很高的抗氧化作用,它能够保护细胞不受伤害,也能修补已受损的细胞,抑制和清除人体内的自由基。保护心血管系统,降低心脏病、高血压的发病率,对防癌、抗癌有一定效果。

菠菜

不贫血:菠菜中富含铁,铁是人体造血原料之一,是女性经期时的食品。经常吃菠菜的人面色红润、光彩照人,可远离缺铁性贫血。

巧克力

拥有快乐:巧克力有镇静作用,它的味道和口感还能刺激人脑中的快乐中枢,使人变得快乐。

护齿:脱矿化的结果是龋齿的形成,而巧克力可以延缓这一过程的速度。

土豆

护脾胃:生活在气候干燥地区的人多吃些马铃薯可以缓解燥热、便秘,还可以养护脾胃,益气润肠。

消除眼袋:把马铃薯片贴在眼睛上,可以减轻眼袋,对细小的皱纹也有作用。

蘑菇

营养丰富:蘑菇中的蛋白质含量多在30%以上,比一般的蔬菜和水果要高出很多。含有多种维生素和丰

富的钙、铁等矿物质。最重要的是它还含有人体自身不能合成却又是必需的8种氨基酸。

大豆

抑制肿瘤:豆类中的异黄酮素是强有力的抗氧化剂,对降低女性的乳腺癌和宫颈癌很有帮助。

远离冠心病:大豆中的脂肪以不饱和脂肪酸居多,是防止冠心病、高血压、动脉硬化好食品。

鸡蛋

增强记忆力:鸡蛋中的卵磷脂、胆固醇、卵黄素等,对神经系统和身体发育有很大作用,还可对记忆力减退有一定的阻挡作用。

核桃

健脑:一斤核桃的营养价值相当于5斤鸡蛋或9斤牛奶。核桃中的蛋白质有对人体极为重要的赖氨酸,对大脑很有益。

润肤:每天吃几个核桃,或者喝加进核桃的粥,坚持一段时间,会感到皮肤细腻、滋润了一些。

鱼

吃出好心情:鱼中有一种特殊的脂肪酸,与人大脑中的“开心激素”有关。所以人在感觉情绪低落时,有意识地多吃一些鱼,心情会渐渐好起来。

橙子

防癌:一个中等大小的橙子可以提供人一天所需的维生素C,提高身体抵挡细菌侵害的能力,能抑制肿瘤细胞的生长。

(新华)

如今,吃肉被认为是许多疾病的元凶,越来越多的人以健康的名义开始拒绝吃肉。那么我们真的不需要吃肉吗?若要吃肉,要吃什么肉,如何食用才最补身体、最健康呢?

营养无法代替!

五大肉类特征



每天75克肉,营养又健康

肉中的蛋白质我们还可以用牛奶、豆类来替代获得,但是B族维生素、必需脂肪酸以及锌、铁等矿物质,是无法用蔬菜水果来替代的。因此,我们不是不需要肉,而是不需要过多的肉。

“膳食平衡宝塔”中明确指出,一个人每天摄入瘦肉75克,即一副扑克牌大小的一块。而蔬菜,每天最好摄入500克左右。

五大肉类之最

猪肉:最补铁的肉

猪肉肥瘦差别较大,肥肉中脂肪含量高,蛋白质含量少,多吃容易导致高血脂和肥胖等疾病;蛋白质大部分集中在瘦肉中,而且瘦肉中还含有血红蛋白,可以起到补铁的作用,能够预防贫血。肉中的血红蛋白比植物中的更好吸收,因此,吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。

由于猪肉的纤维组织比较柔软,还含有大量的肌间脂肪,因此比牛肉更好消化吸收。中医认为,多吃猪肉中的瘦肉有滋阴润燥的作用,对热病伤津、燥咳、便秘等疾病都有一定的治疗效果。

羊肉:最滋补的肉

羊肉有助元阳、补精血、疗肺虚之功效,对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。还能益肾壮阳,补虚抗寒,强健身体,是冬令的滋养食疗珍品。但需注意的是,羊肉毕竟性偏温热,并非人人皆宜。阴虚火旺、咳嗽痰多、消化不良、关节炎、湿疹及发热者应忌食。

牛肉:最强壮的肉

凡身体虚弱而智力衰退者,吃牛肉最为相宜。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力,对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。但牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化,有很高的胆固醇和脂肪,故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

鸡肉:脂肪最少的肉

这里说的鸡肉,是指去皮的鸡肉,因为鸡的脂肪几乎都在鸡皮。每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质,却只有0.7克脂肪。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲弱、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。

鱼虾:微量元素最多的肉

鱼虾中的微量元素极为丰富,含钙、铝、铁、锰、铜、钴、镍、锌、碘、氯、硫等,都是人体所必需的。水产品虽然含有丰富的营养物质,但是不宜多吃。受海洋污染的影响,水产品内往往含有毒素和有害物质,过量食用易导致脾胃受损,引发胃肠道疾病。

红、白肉最适者各有不同

肉类有红肉、白肉之分。红肉指的是在烹饪前呈现出红色的肉,猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等所有哺乳动物的肉都属于此类。白肉则是指肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、脂肪中不饱和脂肪酸含量较高的肉类,如鸡肉、鱼肉等。

(新华)



夏季煲汤小妙招

1.煲汤时加水应以盖过所有食材为原则,使用牛、羊肉等食材时,水面一定要超过食材。切记最好不要中途加水,以免稀释掉食材原有的鲜味。如果必须要加水,也应加热水。

2.买回来的肉,切适当大小的块放入盆中,置于水槽中以流动的水冲洗,除了可以去除血水外,还有去腥、去杂质、让肉松软的作用,冲净之后应浸泡约1小时。之后入沸水中焯烫,更可去除残留的血水和异味,也能消除部分脂肪,避免汤过于油腻。

3.中药材的制作,多会经过干燥、暴晒与保存,可能会蒙上一些灰尘与杂质。使用前,最好以冷水稍微冲洗一下,但千万不可冲洗过久,以免流失药材中的水溶性成分。此外,中药材一次不要买太多,免得用不完,放久后发霉走味。

4.煲汤虽然需要长时间以慢火熬煮,但并不是时间越长越好,大多数汤品以1-2小时为宜,肉类则以2-3小时为最能熬煮出新鲜风味。

5.通常先以大火,以一定的高温炖煮,尤其是炖有骨髓的肉类食材时,应先用大火将血水、浮沫逼出,以免汤汁混浊。待沸腾后,需要调至接近炉心小火,慢慢熬煮,不要火力忽大忽小,这样易使食材粘锅,破坏汤品的美味。

6.如果喜欢清淡,喝原味汤,可不加调味,若调味的話,建议起锅前加些盐提味。过早放盐会使肉中所含的水分释出,并加快蛋白质的凝固,影响汤的鲜味。

7.若是喜欢重口味,亦可加上鸡精或是香菇精。如果煮鱼,则可以酌量加姜片或米酒去腥。(新华)

《食全食美》“美食群英会”

即日广发“美食英雄帖”

美味江湖风起云涌,厨艺海洋波澜再起。《京九晚报》的《食全食美》栏目从即日起在全市范围内诚意派发36张“美食英雄帖”——倾力征集本地富有特色、价廉物美、口感诱人、环境幽雅的36家“美食饭庄”!而身为“龙头首领”的您,只需要从此刻开始,毛遂自荐前来“拿帖”(电话报名),便可轻松成为《食全食美》“美食群英会”的“美食精英”。

且看成为“美食精英”之后的诸多益处:一、每周可以享受本报挖掘最为深度、视角最为独特、情感最为丰富、手法最为巧妙、价格最为低廉的独家图文宣传报道,效果突出,影响热烈。二、凡荣膺晚报《食全食美》栏目“美食精英”名号的特色饭庄,均可免费获得《食全食美》栏目为其颁发的“《京九晚报·食全食美》合作单位”荣誉牌一块。三、年终岁末之际,“美食群英会”将从参与激烈比拼的36家“美食精英”中甄选、评定出20位最有胆量、最讲气度、最具侠义、最有风味的“美食英雄”——评选20家2012年度商丘市最具特色、最有实力、最聚人气的优秀餐馆。届时,《食全食美》“美食评审组”将对20位“美食英雄”进行隆重表彰,并统一颁发荣誉奖牌及荣誉证书。

够胆你就来,够味你就赢!

“拿帖”(商家参与)热线:

13849693251

晚报记者 徐莹

保健