

# 均衡营养 重点抓九类食物

“什么都吃点,但别吃太多”是人们对饮食多样化的通俗理解,但如果要真正做到平衡饮食、均衡营养,大家还得抓住“重点食物”这个关键词。“重点食物”有两层涵义,一层是它们营养价值较高,另一层是人们的食谱中经常缺少它们。

**1.粗粮/全谷。**粗粮种类繁多,既包括小米、玉米、高粱、黑米、荞麦、燕麦等粗杂粮,也包括全麦粉和糙米,还包括绿豆、红豆、芸豆、饭豆、扁豆等杂豆类。有时候,薯类也可作为粗粮。粗粮/全谷摄入量应占主食1/3以上。

**2.深色蔬菜。**深绿色、红黄颜色和紫色等深色蔬菜的营养价值更高,健康益



处更多,应占所有蔬菜的50%。油菜、菠菜、小白菜等绿叶蔬菜,西兰花、青椒、苦瓜等深绿色蔬菜,西红柿、胡萝卜等红黄颜色蔬菜,紫甘蓝等紫色蔬菜,应该成为餐桌蔬菜的主角。

**3.新鲜水果。**膳食指南推荐,普通成年人平均每天吃200~350克水果。一般颜色较深者营养价值更高,如芒果、柑橘、猕猴桃、草莓、樱桃、蓝莓等。但整体而言,各种水果的营养价值差别不大,可以因地制宜享用。

**4.大豆制品。**豆浆、豆腐、豆腐干等豆制品营养价值很高。建议每天吃25克大豆或相当量的豆制品。

**5.蛋类。**蛋类蛋白质含量12%左右,是天然食物中营养价值最高、最优质的蛋白质之一,超过肉类等动物性食物。鸡蛋特别容易消化吸收,建议每天一个。

**6.鱼虾和瘦肉类。**畜肉(如猪肉、牛肉、羊肉等)和禽肉(如鸡肉、鸭肉等)是优质蛋白、脂类、维生素A、B族维生素、铁、锌、钾、镁等营养素的良好来源,是合理膳食结构的重要组成部分。肉类和鱼虾合计平均每天100~150克左右就足够了。

**7.奶类。**奶类营养素种类齐全、含量丰富、比例适当、易于消化吸收,营养价值极高。尤其是钙含量多,吸收率高,是其他食物很难完全替代的。膳食指南建议,每天喝奶300克。

**8.坚果。**花生、核桃、开心果、松子、杏仁、腰果、榛子等坚果具有很高的营养价值。坚果脂肪含量相对较高,宜少吃,每天一小把。

**9.油。**从健康的角度,食用油首先要减量,清淡饮食,尽量少油炸和过油。其次,食用油要多样化。

□ 据《生命时报》

## □ 养生

### 健脾、化痰止咳 白萝卜是防上火的首选菜



冬季天气寒冷,人们为了抵御严寒,需要进食更多食物来产热。加上新春佳节,吃得油腻荤辛,吃得多却动得少,难免产生积食,萝卜能很好地消食化积,预防积食引发的上火,尤其是对于孩子来说,冬天积食再加受寒容易感冒发烧,所以冬天平时给孩子吃点白萝卜可以很好地预防感冒。

白萝卜能利大小便。萝卜中含有的纤维素在肠道内不被吸收,且能增大粪便体积,促进肠道蠕动,防止便秘,大便通畅则不会生热,典型的例子就是孩子发烧时,如果伴有大便不通,用肥皂水灌肠,保留五分钟后排出大便,体温很快就能降到正常。现代研究证实,白萝卜皮里含有大量木质素,不仅能通便且能提高人体的免疫力。萝卜皮里的黄酮类物质还能降压、降脂、降糖。所以吃白萝卜最好连皮吃。

萝卜能消食化积并具有良好的行气作用,气行则水行,故能化痰,痰消则咳嗽止。因为白萝卜性凉,脾胃虚弱及胃寒的人最好把萝卜煮熟后食用,不宜一次进食过多。 □ 据《健康时报》

## □ 前沿

### 美国研究: 观看恐怖电影易造成发胖

美国一所大学进行了一项电影类型与体重关系的研究。受试者年龄在20至30岁间,共有84人,这些人被安排随机观看恐怖片或爱情片。测试开始前,研究员对这些受试者的心率、血压、握力、压力水平、胃口进行了评估。

在观影过程中,研究员给予观影受试者一个盛满小吃的碟子。这些小吃有爆米花、薯片、饼干、巧克力、甜点、苹果、橙汁和百事可乐。受试者被告知可以随意享用任何一种零食。观影结束后,观看暴力影片的受试者比观影前更为紧张、疲惫、悲伤。而观看爱情或喜剧片的受试者前后无差异。

研究表明,体重增加以及肥胖不仅只是因为静坐,还因为食用了高能量的零食。另一方面,暴力影片所特有的听觉刺激、节奏和背景音乐,对食物的选择和摄入产生影响。零食摄入量的增加可能是因为食物可以缓解紧张反应,促进积极情绪,比如安全感和幸福感。俗称借食消愁。 □ 据《环球时报》

## □ 新说

### 每天少坐一小时 心脏病风险降低25%以上

据英国《每日邮报》报道,加州大学研究表明,每天久坐时间减少一小时,患心血管疾病的风险会降低12%,心脏病的患病风险会降低26%,因为久坐会减少流向心脏的血液,破坏血管表面的细胞,从而增加患病风险。

一项新研究表明,相比于久坐的女性,经常锻炼的女性患心血管疾病的风险会大大降低。此前的研究表明,减少久坐并且进行体育锻炼可以降低肾病、肝病、老年痴呆甚至癌症等多种疾病的患病风险。 □ 据《环球时报》

## □ 新闻

### 南非小饭馆 获评世界“年度餐厅”

南非偏远渔村一家小饭馆坚持用本地食材烹饪并追求最大程度保留食物原味,在法国“世界餐厅奖”评选中当选“年度餐厅”。

这家名为“沃尔夫哈特”的餐厅位于南非西开普省佩特诺斯特海滨一幢有130年历史的老屋内,得名于当地一个同名洞穴,最多能同时接待20名客人。餐厅主要提供海鲜以及用当地食材烹饪的菜品,例如,用当地辣酱和野蒜咖喱粉烹制的天仙鱼、帽贝、青口。

38岁的餐厅主厨科布斯·范德默伟告诉记者,尊重食物原味是自己的烹饪哲学,“尽可能不干涉产品,保持它们纯正、未经加工处理的原貌”。“我们员工每天出去采集野菜,例如肉质植物或沙丘野菠菜等。”范德默伟说,员工没有“等级之分”。 □ 据新华社

## □ 常识

### 煲汤,一个半小时就够了



很多家庭喜欢煲汤,俗话说老火靓汤,就是说长时间慢火煲煮的汤味道更鲜美。那么煲汤时间越久,汤中营养成分会越高吗?

肉虽富含蛋白质,但在煲汤过程中,只有小部分溶到汤中。食材中的矿物质与维生素,即使长时间炖煮,进入汤中的含量也很低。有些人认为,长时间炖煮骨头汤,会让骨头中的钙溶到汤中,从而起到补钙效果。中国注册营养师陈彩霞告诉记者,骨头中钙是以磷酸钙的形式存在,几乎不溶于水。就算经过再长时间,汤中的钙含量还是很低。因此整体来说,煲汤时间越长,溶入汤中的营养物质并没有太大变化,靠喝汤来补充营养是不明智的。

煲汤时间长,肉中部分蛋白质会发生水解,释放氨基酸,与其本身的部分氨基酸一起进入汤中,从而产生鲜味,同时脂溶性香味物质也会溶解在汤中。因此炖煮时间越长,汤的确越鲜美。但蛋白质和钙等营养成分含量很低,肉口感会变差。

因此煲汤应兼顾口感和营养,一个半小时左右就够了。喝汤同时吃些肉,营养摄入更全面。

□ 据《生命时报》

## □ 美食

煲汤既要口感不错又要兼顾调养效果,在食材的搭配和烹调上确实更费些心思。结合眼下的气候特点,专家开出两道健脾汤方,不妨一试——**薏莲猪脚汤**

材料:薏苡仁30克、莲子30克,猪脚1只,红枣3枚,生姜3片。

做法:先将猪蹄洗净斩块用沸水稍焯,捞出洗净;红枣切开去核,然后连同洗净的其他食材一起放入砂锅内,加入清水2000毫升和白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬1.5小时后调味即可。

功效:健脾益胃、利湿、壮腰膝,适于解春困乏力。