

每天吃豆三钱,何需服药连年

◎ 刘倩

民间有“每天吃豆三钱,何需服药连年”的谚语,意思是说,如果每天都能吃点豆,便可以有效抵抗疾病。谚语中的豆主要指大豆类(包括黄豆、黑豆、青豆)及其制品,其有以下几点营养好处。

一是富含优质蛋白质,大豆是优质蛋白质来源,蛋白质含量高达35%~40%,富含赖氨酸,与谷物搭配着吃,能起到营养互补的作用。二是脂肪组成好,比如大豆油的不饱和脂肪酸约占85%,包括油酸、亚油酸和亚麻酸等,对心血管健康大有裨益。三是含有大豆异黄酮、大豆固醇、大豆卵磷脂、大豆低聚糖等成分,在预防骨质疏松、改善围绝经期症状、抑制血清胆固醇上升、提高免疫力等方面具有积极作用。四是富含膳食纤维,可以调节肠道健康,增强饱腹感,延缓餐后血糖上升速度。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每日应摄入至少15克大豆,与谚语中的“三钱”(1钱相当于5克)不谋而合。然而,将大豆视为“灵丹妙药”过于夸张。单一食物的营养价值有限,最佳的营养策略是保证食材多样化。因此,豆类虽然营养好,但均衡饮食才是健康之本。

山药既健脾又润肺

◎ 张凡

山药既是中国人餐桌上的常见食材,也是中医常用的健脾滋补佳品。

中医认为,山药性味甘、平,能够调理脾胃、改善消化功能,缓解脾虚引起的食欲不振、腹胀、便秘等症状。山药入肺、肾经,有生津益肺、补肾涩精的效果,可缓解肾虚带来的腰膝酸软,以及肺虚导致的口干、咳嗽及喉咙不适等症状。中医常用山药配伍百合、杏仁治疗干咳,搭配枸杞、黑芝麻改善肾虚。

从现代营养学角度看,山药富含山药多糖、黏蛋白、硒元素、膳食纤维、薯蓣(音yù)皂苷等多种抗氧化物质。这些活性物质对身体有许多好处,比如山药多糖能调节肠道菌群,提升免疫力;黏蛋白能减缓糖分吸收速度,起到辅助控血糖的效果;膳食纤维能促进肠道蠕动,有助预防便秘;薯蓣皂苷是一种多糖蛋白质混合物,具有抑菌、抗氧化等作用,长期吃对心血管健康有利。

山药可与不同食材搭配,适合清蒸、煲汤、煮粥、炒菜等烹饪方式,推荐以下几个常用食疗方:一是山药红枣粥,山药与红枣、小米一起煮粥,具有健脾补血的效果;二是山药百合银耳汤,山药与银耳、百合一起炖汤,具有润肺止咳的功效;三是山药黑豆羊肉汤,山药与羊肉、黑豆同炖炖煮,能补肾健脾;四是山药糙米饭,将山药切小粒,与大米、糙米混合后蒸米饭,能辅助控糖、控体重。需要强调的是,食疗养生贵在坚持,上述食疗需坚持吃一段时间后才会有明显效果。

山药虽好,但湿热体质及体内有实热的人不宜食用,具体症状包括身体沉重乏力、食欲不振等,以免加重体内湿气或使热邪无法排出。糖尿病患者需要注意山药摄入量,因其淀粉含量较高,食用时需减少主食。

儿童补水“三喝四不喝”

◎ 马跃青

对于孩子来说,饮水不足不仅伤害各个器官,影响生长发育,还会降低短时记忆力、注意力、认知能力等。如何让孩子补足水?近日,美国营养与饮食学会、美国儿童牙科学会、美国儿科学会和美国心脏协会的专家,总结出适用于5~18岁人群的饮水指南。该指南建议,适合孩子的补水饮品有白开水、纯牛奶和100%纯果蔬汁,不适合的有植物奶、调味牛奶、含咖啡因饮料和甜饮料。

白开水。相较于其他饮品,白开水不含糖、添加剂等,不会给孩子的身体造成负担,是最佳补水来源。中国营养学会建议,5~6岁儿童每天饮水800毫升;7~10岁每天饮水1000毫升;11~13岁男生每天饮水1300毫升,女生1100毫升;14~18岁男生每天饮水1400毫升,女生1200毫升。

纯牛奶。纯牛奶不仅富含钙,而且钙、磷比例合适,还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子,对于孩子骨骼发育起重要作用。并且,其中必需氨基酸比例符合人体需要,吸收利用率很高,属于优质蛋白质,很适合成长发育期的孩子。此外,纯牛奶还含有一定量的维生素B1、维生素A,以及锌、硒等微量元素,有助孩子补充多种营养。中国营养学会建议,学龄儿童每天应摄入300毫升及以上的液体奶。

100%纯果蔬汁。100%纯果蔬汁含有多种维生素、矿物质以及植物化学物质等营养成分。然而,其营养不如新鲜果蔬,应适量饮用,每天饮用量不超过一杯,不能用其代替新鲜果蔬。

对于孩子来说,以下四类饮品不利健康,应该远离。一是植物奶。核桃奶、椰奶等大多数植物奶蛋白质和钙含量比较低,有些还含有大量糖分,不建议用其代替纯牛奶。第二,调味奶。纯牛奶的配料最简单,只有“生牛乳”一种。加了水、添加糖、果蔬、谷物等配料的产品,是调味奶,其营养价值低于纯牛奶,有的还含有大量糖分。第三,含咖啡因的饮料。包括咖啡、茶饮料以及能量饮料等,对孩子的健康存在潜在危害。即使少量的咖啡因,也可能影响儿童睡眠。第四,甜饮料。除了调味牛奶,其他含添加糖的饮料,如可乐等碳酸饮料,以及添加了非糖甜味剂的饮料,都不适合孩子饮用。

冻干水果真能补充营养吗

□ 范志红

什么是冻干水果

冻干水果是由冷冻干燥工艺制成的,主要分为两类:一类是完整水果组织冻干产品,另一类是重组水果冻干产品。前者没有加入任何其他成分,是纯粹的水果脱水产品;后者则是将水果打成浆、汁之后,再添加其他配料(如糖、油脂、膳食纤维、香精、维生素C)制成的。本文提及的冻干水果均指完整水果组织冻干产品。

一般来说,让食品变干燥的方法是加热,为什么冷冻也能让食物变干燥?学过中学物理的人都知道,水在冷冻状态下会有少量的水分子直接从冰里“飞”出去,变成水蒸气,这个变化过程被称为升华。冷冻干燥工艺就是利用了这个物理过程。

在制作冻干水果时,首先,将水果放入真空冷冻设备,以零下三四十摄氏度的低温进行冷冻,使水果中布满微小的冰晶;然后,抽掉空气,降低气压,冰晶在升华成水蒸气的同时也被不停地排到设备外部。在这样的冷冻干燥条件下,水果中的冰晶不断变成水蒸气,几十个小时之后,水果就变干了。由于冰晶直接变成水蒸气,未经过液体水状态就静悄悄地离开食物基质,在食物内部留下了很多空隙,所以吃起来口感松脆。

冻干水果的营养价值

又要冷冻,又要“抽真空”,这种干燥工艺非常耗能,比日晒干燥、热风干燥、红外干燥、微波干燥、低温油炸等脱水加工方式的成本都高。不过,投入高,收获亦丰。

在真空状态下加工食品,解决了很多营养素和抗氧化成分在加工过程中容易氧化的问题。比如,维生素C、维生素A、维生素E、叶酸等营养素,以及花青素、类黄酮和类胡萝卜素等抗氧化成分,都是怕氧化的。

低温冷冻过程又解决了一些维生素和植物化学物怕热的问题。比如,在高温条件下烘干水果,其中的维生素C、维生素B1、叶酸等维生素,花青素、硫苷等保健成分都会遭到破坏。

此外,因为无需煮制,冻干水果不会发生维生素C、多种B族维生素以及花青素、类黄酮、绿原酸等水溶性健康成分出现溶水损失的问题;因为未经油炸,冻干水果也不存在类胡萝卜素、维生素K等脂溶性健康成分出现溶油损失的问题;因为足够干燥,冻干水果可抑制微生物生长,所以不需要添加防腐剂。

最近,有位朋友提出了一个问题:“有人送我冻干水果零食,我家孩子吃了一次,就爱上了。大家都说水果要吃新鲜的,一旦经过加工,营养所剩无几。就算冻干水果还能保存膳食纤维和矿物质,至少维生素和保健成分都损失掉了吧?”

也许,你也有类似的疑问,冻干水果真能补充营养吗?将其作为礼物送给朋友,真的能送去“健康”吗?这种产品价格不菲,是不是在收我们的“智商税”?



不过,由于有很多空隙,用冷冻干燥工艺制作的食物非常容易吸潮。如果在室温下久放,长时间接触氧气,这种多孔结构的食物也会较快地氧化。因此,冻干类食品通常贮存于真空充氮、避光隔氧的包装里。我们打开包装之后,一定要尽快食用,避免食物变质,营养流失。

表中有“植物油”字样,或者营养成分表中所示脂肪含量很高,那就不是冻干产品,而是低温油炸产品了。此外,还要看看配料表中是否存在糖类和甜味剂。除了有些特别酸的水果(如沙棘、刺梨、柠檬、蔓越莓)需要加一点糖来调味,冻干水果的配料表上一般只有“某种水果”这一种配料。这样“纯粹”的冻干食品,其营养素密度是最高的。

冻干水果适合你吗

适合胃肠不好的人

冻干水果对胃肠更加友好,解决了“饭前吃水果怕冷”“早上吃水果怕凉”“水果伤胃”之类的问题。同时,又在很大程度上避免了煮水果带来的营养素损失以及煮水果加糖带来的额外糖分。

有的人肠道比较敏感,吃了新鲜苹果之后,肚子会发出“咕噜咕噜”的声音,即出现肠鸣。如果吃晒干的苹果干,因为其质地特别“韧”,也觉得很难消化,吃后胃不舒服。不过,吃一两把冻干苹果干,就不会出现这些问题。

为什么冻干苹果能化解肠道敏感者的常见问题呢?第一,经过冻干加工的苹果干形成了疏松多孔的结构,便于消化液充分接触,更容易消化;第二,经过冻干加工并存放一段时间之后,新鲜水果中的蛋白酶大部分已经失活,对消化道表面黏膜的伤害也随之减少。第三,吃冻干水果零食,通常一次吃一小把或一小袋,总

量有限,也就很难给肠道带来麻烦。

方便又健康的零食

一些朋友经常抱怨:“我胃口小,一个大富士苹果,一次根本吃不完,剩下半个又很难存放。”另一些朋友则说:“我太贪吃了,各种零食吃了就停不下来,可吃多了会发胖啊!”

如果你将冻干水果作为零食,可以在一定程度上解决这些问题。为了避免氧化,一般冻干水果都采用小包装,份量较少,不太容易吃过量。与饼干、薯片相比,冻干水果的热量低得多,用冻干水果替代那些高热量零食,既健康又美味。

一些上班族还面临“工作场所不适合吃水果”“不方便随身携带新鲜水果”等问题。与新鲜水果相比,冻干水果适合携带,开包即食,随时可吃,而且一年四季都能吃到各类水果,营养价值与新鲜水果也比较接近。如果上班族需要准备每日健康零食,冻干水果是非常好的选择。

对糖尿病人很友好

与新鲜水果不同,由于除去了水分,冻干水果中的各种水溶性成分变成了固体,因此在食用过程中糖分无法马上溶出。吃冻干水果时,我们会感受到果胶的黏性,这也从侧面说明冻干水果中的糖分溶出速度比较慢,有利于延缓餐后血糖的上升速度。

笔者曾对冻干苹果和冻干枣(统称冻干果)进行过实验研究,发现这类产品对糖尿病患者是比较友好的。通过研究发现,冻干果带来的血糖峰值是最低的,引起血糖上下波动的幅度比鲜果小。笔者还对升糖指数值(GI值)进行了计算,冻干枣是65,鲜枣是75;冻干苹果是52,鲜苹果是51。从这项实验的结果来看,在控制总量的条件下,糖尿病患者可以安心食用冻干水果。

也许有些朋友会问:“我听说苹果的GI值只有36,怎么变成了51?”这是因为与现在市场上售卖的苹果相比,当年测定的苹果糖分更低,酸度更高,而糖会提升GI值,有机酸和多酚类成分会降低GI值。现在,大部分水果的品种培育方向都是糖多、酸少、涩味少,自然也会导致GI值升高。

总之,作为零食,没有加糖的冻干水果是比较健康的。不过,对于普通消费者来说,冻干水果的售价比较高,是否选择此类产品替代一部分新鲜水果,取决于消费者的身体状况、工作环境、饮食习惯,也取决于消费者对食品价格的敏感度。

健康生活

如何应对飞絮困扰

□ 刘江峰

春风送暖,杨柳絮漫天飞扬,有人不小心鼻子里吸入飞絮,不停打喷嚏,严重者还会诱发哮喘。杨柳絮令不少过敏体质者吃尽了苦头,怎样避免这种困扰呢?

外出防护

骑车出行的人可戴上防风镜,防止飞絮入眼。普通的医用口罩只能阻挡大颗粒物,却很难挡住细小的杨柳絮,建议选择N95口罩,贴合面部更紧密。如果飞絮钻进眼内,不要用脏手去揉,可以通过不停眨眼,让眼泪自然地将其冲刷出来。假如眼内仍有异物感,可用冷水冲洗眼睛。如果还不见效,应该立即到医院处理,谨防导致各类眼疾。衣服应选择光滑面料的防风外套,避免穿毛绒、针织类衣物,因其容易黏附飞絮。

居家预防

回家进门前,要把身上的飞絮残留物清除干净,不能带到居室内。归来后要洗澡,洗去落在头上和身上的飞絮。上午10点钟至下午4点钟是飞絮高发时段,建议紧闭门窗,改用空气净化器,保持室内湿度50%~60%,既能避免飞絮进入室内,又能缓解人体鼻腔干燥。还可用吸尘器,重点清理窗帘、床底等易积聚的角落。

食物调节

经常喝蜂蜜的人能对飞絮和花粉过敏产生一定的抵抗力。除蜂蜜外,过敏体质者还可多吃红枣、胡萝卜、金针菇、洋葱、大蒜等食物,它们都含有抗炎、抗过敏物质,能够有效预防春季过敏症、过敏性鼻炎等。

健康饮食

『春断食』减不了肥

◎ 高嘉悦

春天不减肥,夏天徒伤悲。随着气温回升,不少人开始跃跃欲试,为“甩肉”做准备。“春断食”这一概念近期频频登上热搜,吸引了许多想快速瘦身的人。但这种看

似高效的减肥方法究竟是捷径,还是健康陷阱呢?网上的断食方法五花八门,有人选择每周禁食1~2天,只喝水;有人每天留出16~20小时空腹期,将进食时间压缩在4~6小时内;还有人选择连续3~5天,进行相对严格的断食,其间只摄取一些特定的食物或饮品,如蔬菜汁、水果汁、米汤等,以减少热量摄入。

首都医科大学附属北京佑安医院脂肪性肝病诊疗中心和减重中心副主任柳雅立认为,“春断食”并没有足够的循证医学证据。靠“饿”减肥,短期内体重确实会下降,但减掉的多半是水分和肌肉,而非脂肪,一旦恢复正常饮食,体重容易反弹,甚至可能比之前更重;另外,长期断食还会导致基础代谢率下降,使后续减脂更加困难,甚至陷入“越减越肥”的恶性循环;快速瘦身还可能引发皮肤晦暗、脱发、胃痛、消化不良等问题,严重时甚至会诱发酮症酸中毒。

柳雅立说,春季确实是减肥的好时机,但方法要科学。传统医学强调“春季养

肝”,饮食上应注重均衡搭配,多摄入春笋、菠菜、芹菜等应季蔬菜,它们富含膳食纤维,热量低且饱腹感强,有助于控制热量摄入并促进肠道蠕动。同时,优质蛋白质如鱼肉、虾肉、豆腐、鸡蛋等也不可少,它们为身体修复和肌肉维持提供必要营养,有助于提高代谢。主食则建议选择玉米、燕麦、糙米等粗粮,它们消化吸收慢,能稳定血糖,避免脂肪囤积。此外,春季天气回暖,正是户外运动的好时机,跑步、骑行、登山等活动不仅能消耗热量,还能增强体质。对于久坐的办公族,建议每隔45分钟起身活动,放松肩颈。作息方面,早睡早起顺应春季生发之气,建议每天保证7~8小时睡眠,有助身体分泌生长激素和瘦素,这些激素对代谢和食欲控制至关重要,而熬夜会扰乱激素平衡,增加深夜进食的风险。总之,“春断食”并非减肥正途,健康减肥需要科学饮食、规律运动和充足睡眠三者结合。追求快速瘦身可能适得其反,稳扎稳打才能拥抱健康活力的春天,成功甩掉赘肉。