

调好餐桌五味 尽享人生百年

□ 本报综合

新的一年已经开始,美好的日子就在眼前,怎么让它过得更加美满?不妨从“吃”开始吧,谁叫民以食为天呢?!如果你还在为每天“吃什么”烦恼,那么赶紧晃脑袋换个角度——“怎么吃”比“吃什么”可重要得多!来吧,记住这些健康饮食基本准则,有些我们并不陌生,别让它们只停留在我们的意识里,重温一遍,记住它们,把它们用在和我们和家人的一餐一饭里。2010,让我们为全家人的健康加分!

早起一杯蔬果汁

把早起的那杯水换成自己动手榨的蔬果汁吧!为什么要换成蔬果汁呢?先问你,你知道一天里什么时候吃水果最好吗?答案是,早晨。早晨吃水果最有利于吸收其营养,越往后效果越打折扣。那么,为什么要榨汁喝呢?因为我们的胃需要约1小时来消化水果,但若榨成汁,则只需10分钟便能被小肠全部吸收。为什么要蔬菜、水果一起榨汁呢?那是因为它们属营养相似食物,比如都含大量维生素和少量矿物质,但又各不相同,组合到一起营养更丰富,功效更显著。

蔬菜、水果几乎没有不含植物纤维的,在有利通便方面可比白开水有用多了,更何况水

果还富含各种维生素,并且它们酸酸甜甜的滋味,可以让人感觉神清气爽,有助一日的好心情。所以,既是喝水,不如喝杯更营养更健康的水吧!你也可以先喝一杯白开水,再来杯蔬果汁,或者把它放进早餐里,正好补充我们早餐最易缺失的各种必需的营养物质。早起一杯蔬果汁,可谓一举多得!

不过,蔬菜果汁虽然好,但以下五点不宜需注意:

- 1.新鲜果汁不应加糖,否则会增加热量。
- 2.不要加热。加热后的果汁不仅会使水果的香气跑掉,更会使各类维生素遭受破坏。

3.不可与牛奶同饮。牛奶含有丰富的蛋白质,而蔬果汁多为酸性,会使蛋白质在胃中凝结成块,吸收不了,从而降低了牛奶和果汁的营养价值。

4.不宜用果汁送服药物。否则果汁中的果酸容易导致各种药物提前分解和溶化,不利于药物在小肠内吸收,影响药效。

5.溃疡、急慢性胃肠炎患者以及肾功能欠佳的人不能喝果汁。

提醒:蔬果汁要随榨随饮,否则空气中的氧会使维生素C的含量迅速降低。另外,蔬果汁虽然营养好喝,但也要适可而止,每日饮用200毫升最为适宜。

榨汁别忘吃“泥”

现榨蔬果汁获取的维生素、蛋白质、脂肪、糖分、微量元素等营养成分,与新鲜的水果没什么差别,但植物纤维在现榨过程中却有所损失。膳食纤维有一些重要的生理功能,如通便防癌、降低血清胆固醇、降低餐后血糖,辅助治疗糖尿病等等。所以最好把榨汁后剩余的固体残渣一同吃掉,这样营养成分就不会有任何损失了。

菜要吃深色的

在最新版本的中国居民膳食指南中,中国营养学会特别推荐了深色蔬菜:在成年人每天吃的蔬菜300~500克中,深色蔬菜最好占到一半。判断蔬菜的营养价值高不高,主要看里面含有多少维生素、微量元素、纤维素、对人体有益的活性成分等。科学家在分析各种蔬菜的营养成分后,发现一个规律:蔬菜的颜色越深,营养价值就越高;颜色浅的则营养价值比较低。比如,同样是十字花科甘蓝类蔬菜,西兰花的维生素C含量就要高出白菜花20%左右。

即使是同一品种或同一蔬菜的不同部位,由于颜色不同,维生素含量也不同。如芹菜叶中胡萝卜素含量比其梗高出6倍,维生素D多4倍;大葱的葱绿比葱白的营养价值也高得多。一般来说,叶部营养高于根茎,叶菜高于瓜菜。

深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色、紫红色、黑色等蔬菜。

肉要吃浅色的

肉类基本可以分为三类:畜肉类、禽肉类、水产类。前者可称为红肉类,后两者可称为白肉类。它们都为人体提供优质的动物蛋白质。畜肉类高蛋白高脂肪;禽肉类、水产类高蛋白低脂肪。

而只存在于海产鱼类和贝类之中的DHA与EPA,对人体健康极为有益。而且近期被科学家重点提出对帮助人体抗癌大有裨益的Omega-3,亦存在于海鱼里。所以就营养构成总体来说,四条腿的(畜肉)不如两条腿的(禽肉),两条腿的不如没腿的(水产)。

饭前先喝汤

饭前先喝几口汤,将口腔、食道润滑一下,可以防止干硬食品刺激消化道黏膜,有利于之后进食食物的稀释和搅拌,促进消化、吸收;而且空腹喝汤,汤汁能在小肠中均匀分散,营养物质很容易被消化、吸收。相反,饭后喝汤是一种有损健康的吃法,汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释,并冲淡食物消化所需要的胃酸,影响食物的消化吸收。

所以,吃饭最忌一边吃饭一边喝汤,或是以汤泡饭或是吃过饭后再来一大碗汤,这都容易阻碍正常消化。正确的进餐顺序应该是:汤→青菜→饭→肉→1小时后水果。

握紧你的盐勺

盐是生命最基本需要的,但需要量也是有限的,过了则导致高血压、动脉硬化,而且影响血液中营养物质对皮肤的滋养,使人面色暗混、青黑、面部皱纹增加,促人衰老。世界卫生组织建议每人一天摄盐6克,但目前我国居民食盐摄入量平均值是这个建议量的1倍以上。所以,一定要握紧你手中的盐勺,炒菜放盐时注意以下几点:

1. **烹调后放盐的菜** 烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜苗、炒芹菜时,在旺火、热锅、油温高时将菜下锅,待食材煸炒透时放适量盐,可

使炒出来的菜肴嫩而不老,养分损失较少。

2. **烹调前放盐的菜** 蒸制块肉、烧整条鱼、炸鱼块时,先用盐腌渍一下再烹制,有助于咸味渗入肉中。烹制鱼丸、肉丸等,先在肉泥中放入适量盐和生粉拌匀打至起胶,挤成小丸子放入沸水中煮熟,使煮熟的鱼丸、肉丸鲜嫩可口,又十分弹牙。有些爆、炒、炸的菜肴,裹上炸浆前应先给原料加盐拌匀上劲,可使炸浆与原料粘得紧实,炸时不容易脱落。

3. **食用前放盐的菜** 凉拌菜,如凉拌莴苣、青瓜等,放盐过量,会使其汁液外溢,失去爽

脆感。应在食用前才放盐调味,腌渍一下沥干水分,放入其他调料调味,吃时会更加脆爽可口。

4. **烹调中放盐的菜** 做红烧肉、红烧鱼块时,肉经焯、鱼经煎后,无须待其熟透,即应放入盐及调味品,然后旺火烧开,小火煨炖即成。

5. **煮熟后放盐的菜** 肉汤、骨头汤、凤爪汤、猪脚汤、鸡汤、鸭汤等荤汤,应炖煮至肉烂骨脱离后,才可放盐调味,可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中,使汤味更鲜美;提前放盐会使肉变硬,不易炖熟炖烂。炖豆腐时也应煮熟后放盐,与荤汤同理。

午间一把小坚果

这是早该纳入我们日常饮食里的一帮小家伙。核桃、花生、葵花子、榛子、松子、栗子等各种坚果都富含亚油酸、亚麻酸等有益于健康的必需脂肪酸,以及精氨酸、胡萝卜素、钙、磷、铁等矿物质,能为我们的健康大大加分。有助于我们机体发育和生理调节,亦可延缓衰老。

坚果们还有一个显而易见的好处是,因为外有硬壳,完全不用我们担心农药残留等食品安全问题。

如果你听说过一日三餐的理论,那么告诉你,三餐正餐外的三顿加餐里,上面提到的坚果和水果,便是必备“菜单”。

人人爱吃醋才好

这是我们平时烹饪一定要多用的调料。醋含有20余种氨基酸和16种有机酸,是一种营养健康的调味品兼保健食品。它是各种细菌的天然“杀手”。而且,醋可使食物中的水溶性B族维生素和维生素C的化学结构变得稳定,不易因烹煮而破坏,从而保证食品中的铜、锌、铬等微量元素的溶解和吸收。因此,说醋可以将食物中的各种维生素、无机盐和其他微量元素较完整地保留下来,是有道理的。更何况,醋的美容功效是举世皆知的,不吃醋我们吃啥?!

软化血管,预防高血压

专家指出,醋饮料绝对是个不可多得的佳品,能够预防高血压、高血脂等心血管疾病。日本大阪大学保健管理中心的一项研究报告则显示,每天1小杯(约15毫升)苹果醋,能降低血液中的总胆固醇含量。专家表示,从理论上说,醋确实有软化血管的作用,能够在一定程度上

起到预防高血压、高血脂的效果。

此外,高血压患者通常要限制摄盐量,这对吃惯了重口味菜肴的人来说实在是难之又难。这时,以酸的醋代替咸的盐不啻为一个极佳的转换方式,在满足挑剔味觉的同时,避免了钠盐的摄入,可谓一箭双雕的选择。

有助钙质吸收

提到醋与钙的关系,首先映入人们脑海的恐怕就是骨头在醋中慢慢软化的情景。在一定的酸性环境下,骨头中的钙离子容易游离出来,这无疑会增加钙的溶解度,有助于钙质的吸收。从这个意义上说,在日常饮食中适当加点醋,对于补钙是颇有好处的。比如,在制作蛤类等海鲜时加点醋,可使贝壳中的矿物质更容易溶解在汤汁中,利于增加我们对钙的摄入量。此外,在做鱼时加点醋,同样会有助于我们吸收鱼体内的钙质。

万不得已放味精

味精这个有争议的调料,到底要不要放?在这个健康至上的年月,我们提倡一切食物本着原汁原味的原则,事实上只要你能煮出食物本真的味道,它们都会鲜美无比。我们需要锤炼的厨艺,正是这样的最高境界。靠各种各样加工出来的调料“练”出来的不叫手艺。

1. **煲汤**。汤本身就具有鲜、香、清的特点,加入味精反而会掩盖高汤的鲜味。而且味精的鲜味又与高汤的鲜味不同,反而会使味道不伦不类。

2. **酸味、糖醋、醋溜、酸辣等味型的菜**,烹制时不宜放味精。因为味精在酸性溶液中不易溶解,而且酸性越强,溶解度越低。

3. **凡是甜口菜肴**如“冰糖莲耳羹”等不应加味精。既破坏鲜味,又破坏甜味。

4. **用鸡或海鲜做的菜**,本身就具有较强的鲜味,再加味精是浪费,且起不到作用。

5. **炒鸡蛋**不必放味精,因为鸡蛋本身含有与味精相同成分的谷氨酸,放味精会影响鸡蛋的天然鲜味,更是浪费。