

奶类、豆制品、粗粮、水产品

中国人最缺四类食物

如今,人们都讲究饮食多样化,但你吃得够健康吗?今年1月,国务院办公厅印发《中国食物与营养发展纲要(2014~2020年)》(下文简称《纲要》),引起业内的广泛关注和讨论。2月27日,中国营养学会和中国疾病预防控制中心营养与食品安全所邀请权威专家,就《纲要》进行了深入解读和研讨。专家们对照《纲要》中的“食物消费量目标”和我国居民食物消费现状,总结出现阶段我国消费者最缺四类食物。

奶类。调查显示,我国城乡居民平均每人每天奶类制品的摄入量为26.5克,远低于中国居民平衡膳食宝塔的建议摄入量100克。奶类是营养比较全面的食品,其中钙含量很高,并且容易被身体吸收和利用。钙摄入不足,骨骼健康就得不到保证。研究显示,老年时期骨质疏松和骨折的发生,与儿童和青少年时期奶类消费频率和总量偏低有关。还有研究发现,给生长发育中的儿童少年补充奶类,有助于身高和骨量的增长。建议大家在日常生活中做到每天喝一杯200毫升左右的牛奶,乳糖不耐受的人可以选择酸奶,体重超重的人最好选

择脱脂奶或低脂奶。**豆制品。**有关数据显示,我国居民平均每人每天干豆类摄入量为4.2克,豆制品摄入量为11.8克,远低于中国居民平衡膳食宝塔的建议摄入量30~50克干豆和相当量的豆制品。我们强调大家多吃豆制品是基于近20年来国人膳食模式的变化。调查显示,国人吃动物性食物越来越多,导致脂肪摄入量过多,是导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性病高发的危险因

素之一。大豆类制品的特点是优质蛋白质含量高,不饱和脂肪酸占有一定比例。增加豆类的摄入,在一定程度上可以避免动物性食物消费过多带来的肥胖风险,有效预防慢性病的发生。除了建议老百姓多吃容易消化的豆制品,我们也呼吁食品加工企业生产出更多口味多样化的豆制品,以满足消费者的需求。**粗粮。**近20~30年,我国城乡居民粮食吃得越来越少,特别是粗粮减少的明显,这导致

国人维生素B1摄入量从每天2.5毫克降到了1.0毫克。粗粮含有丰富的B族维生素、矿物质、膳食纤维,研究显示,粗粮的消费量和慢性病呈“负相关”关系,多吃粗粮,患慢性病的风险就会小一点。值得一提的是,粗粮中富含的膳食纤维,可以增加胃肠蠕动,防止便秘,有效预防结肠癌。建议每天吃50~100克(1~2两,干重)粗粮,学会粗粮细做和粗细搭配。粗粮细做有助于人们更好地适应粗粮的口感。其中熬粥的方式值得推荐,将红豆、绿豆等豆子和高粱米、薏米、燕麦、小米、黑米、大黄米、大麦米、荞麦米等杂粮混在一起煮,既简单又好吃。还可以做些杂面食品,把小米、玉米、荞麦等杂粮磨成面,和白面混在一起,做成馒头、面条或煎饼,更容易让人接受。

水产品。我国居民的水产品消费量一直较低,调查显示,我国居民平均每人每天鱼虾类的摄入量为29.6克,远低于中国居民膳食指南推荐的75~150克。水产品含优质蛋白质多,脂肪含量相对猪肉等红肉低,而且含较多的多不饱和脂肪酸,有助于促进大脑发育,维护心脑血管的健康。因此,建议大家经常吃些水产品,一个礼拜两三次为宜,最少也要做到每周吃一次,三文鱼、黄花鱼、小平鱼等水产品都不错。鱼最好的吃法是清蒸或炖煮,尽量避免煎炸。

(据《生命时报》)

春季饮茶好处多

□记者 杨华丽

本报讯 从昨日起,天气好转,阳光明媚,气温明显回升,让人着实感受到了春天的气息。但这时人们却普遍感到困倦乏力,喝花茶能缓解春困带来的不良影响,同时浓郁的茶香还能促进人体阳气生发,令人精神振奋、大脑清醒、五内通畅,能有效地消除春困。初春,可以喝花茶。花茶是我国特有的茶类,有诗赞:“香花调意趣,清茗长精神。”饮花茶不仅是一种乐趣,还可以保健祛病,如常见的菊花茶就能抑制多种病菌、增强微血管弹性、减慢心率、降低血压和胆固醇;茉莉花茶则有清热解暑、健脾安神、宽胸理气、化湿、治痢疾、和胃止腹痛的良好效果;桂花茶具有解毒、除口臭、提神解渴、消炎祛痰、治牙痛、滋润肌肤、促进血液循环的作用;金银花茶能清热解暑、凉血止痢、利尿养肝、抗癌。所以,在初春季节饮花茶比较好,因为这种茶可散发冬天积在人

体内的寒邪,并能促进人体阳气生发。春天万物复苏,人却容易犯困,此时若湖上一杯浓郁芬芳、清香爽口的花茶,不仅可以提神醒脑、清除睡意,还有助于散发体内的寒气,促进人体阳气的生长。尤其是肝病者、少女经期前后和更年期女性等都宜饮用花茶。另外,传统医学认为人的体质有燥热、虚寒之别,而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性及温性之分,所以,体质各异,饮茶也有讲究。燥热体质的人应喝凉性茶;虚寒体质者应喝温性茶。一般而言,绿茶和清茶中的铁观音由于发酵程度较低,属于凉性茶。清茶中的乌龙茶、大红袍属于中性茶。而红茶、普洱茶属于温性茶。有抽烟喝酒习惯、容易上火及形体较胖的人(即燥热体质者)喝凉性茶;肠胃虚寒,平时吃点苦瓜、西瓜就感觉腹胀和不舒服的人或体质较虚弱者(即虚寒体质者),应喝中性茶或温性茶,老年人适合饮用红茶及普洱茶。

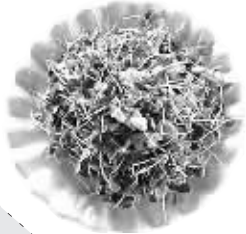


初春吃香椿

初春刚到,万物复苏,香椿就冒出了芽。嫩嫩的香椿可是春季最美味的馈赠了,香椿芽醇香四溢、鲜嫩可口,有着“树上蔬菜”的美誉。中国自汉代开始品尝香椿,到清代便形成了“吃椿”的传统,意为辞旧迎新,享受美好的春天。最传统的香椿美食当属香椿炒蛋,是一道极其亲民的家常美味,香椿的香气与鲜嫩混着鸡蛋的香气与鲜嫩,真可谓香上加香、嫩上添嫩,既简单又美味。香椿的食用方式多种多样,各地都有特色的香椿美食,除了香椿炒蛋外,江浙的香椿炒肉丝、山东的香椿拌豆腐、江南的香椿白肉卷、皖北的香椿疙瘩汤等都是春意盎然的美食,使得椿香满春。老家人还会将新鲜香椿制成酱,留作平时下饭炒菜用。先将新摘的嫩香椿洗净,过一遍热水,晾干之后切碎备用,适量色拉油烧沸后,将剁碎的蒜末倒入油锅内炸至泛黄,再将辣椒末倒入一起煎炒,最后再将切碎的香椿倒入炒制,根据个人的口味适量加入食盐、酱油和生抽等,出锅后即可冷却装瓶保存。用香椿酱来炒鸡蛋、炖鱼汤、炒白菜都是相当美味的。除了味道鲜美之外,香椿还有极好的药用保健功效,据《本草纲目》记载,春芽有消风祛毒、收敛止血、抗菌止痛的作用。香椿炒蛋有益温补,对肠胃不佳的人大有裨益,而香椿拌豆腐则可清热解毒,是败火佳品。

春风又绿椿上芽,芽嫩椿香满庭芳。炒上一盘香椿菜,把酒共话春日情。初春是吃椿芽的最好时节,谷雨过后,春芽就会变老,口感稍逊。伴着初春的香气,赶快去品尝香椿吧!

(吴昆)



周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙膳 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南100米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
道和酒店	周口市八一路与育新街交叉口	糰合南北风味佳肴	8223895
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369

倒春寒,吃点味冲的食物

初春气温回升比较快,但由于此时还处于冬春交际时段,经常会有冷空气侵袭造成气温下降,这就形成了“倒春寒”的现象。

经过一冬天的寒冷,人体的阳气已经深藏于体内不能散发,所以,在“倒春寒”时可以吃一些葱姜蒜等味冲的食物,它们能够益气通阳、祛散阴寒,而其中所含的有效成分还能起到杀菌防病、预防

感冒的功效。此外,葱、姜、蒜、洋葱、白萝卜、芥末等食物含有的活性成分含硫化化合物,具有很强的抗氧化作用,可以减少自由基产生,预防衰老。

需要提醒的是,含硫化化合物等活性物质遇热会被破坏。所以,吃味道冲的食物时,尽量少高温加热,能生吃的就尽量生吃,接受不了生吃辣味的,也不要煮得太熟太烂。

(张湖德)

