

主食都是助消化“能手”

刺激胃酸分泌，增强消化能力，还易产生饱腹感



一直以来，主食背负着“难消化、易发胖”的罪名，很多人吃饭时都习惯先吃菜和肉，少吃或不吃主食。其实，这样反而不利于消化。

从广义上来看，主食指粮食，包括米、面、粗粮、薯类等食材，主食家族中的成员各个都是助消化的“能手”。高级营养师徐静指出，米饭、面条等主食是碳水化合物的主要来源，很容易被人体消化吸收，不会给肠胃增加负担，而且容易让人有饱腹感，先吃主食可以避免吃得太多，还有利于刺激唾液分泌淀粉酶，对食物进行消化，进而刺激胃酸分泌，增强胃的消化能力，尤其是馒头等一些经过发酵的主

食，经过酵母菌发酵，淀粉已经被分解一部分，更松软，也更容易消化。玉米、荞麦、高粱米等粗粮中富含膳食纤维，麸皮更是“纤维冠军”，100克里就有超过30克膳食纤维。

“更重要的是，主食为人体提供的能量占每天所需量的65%~70%，脑力劳动者需求量更大。因此，每天必须够主食。”中国保健协会营养安全专业委员会会长孙树侠告诉记者，过了饭点或饿过劲的人吃饭更要先吃主食，供应给身体足够的能量。

因此，每天应该吃足够量的主食，中国居民膳食指南推荐量为250克~400克，三餐的

配比最好在4:3:3或4:4:2。比如说：早上吃两个中等大小的包子，加上一碗小米粥；中午可以吃一碗面条；晚上吃一小碗米饭另加一块红薯。徐静还强调，吃主食最好粗细搭配，营养全面又助消化吸收。需要注意的是，少吃油饼、油条等油炸主食，这些食物会吸收大量的油脂，热量远比蒸煮的米面高得多。在外点餐时可以点一些配主食的菜肴，比如有些菜会配玉米饼、小馒头、土豆等，或者点些粗粮，如山药、红薯等。

(据《生命时报》)

莫让隔夜菜变坏

最近网上频传绿茶、蘑菇、煮鸡蛋、绿叶菜、色拉和海鲜这6种食物不宜隔夜，吃了会损害健康，甚至增加患癌风险。新加坡肾脏基金会高级营养师林巧鸿说，到目前为止，没有足够的科学研究证明，上述6种食物隔夜吃会致癌或伤肝肾。不过，隔夜食物如果存放不好，很可能滋生细菌，一些免疫力较弱的人群，如小孩、孕妇和老人吃了，会导致食物中毒。

隔夜饭菜能不能吃，关键在于是否妥当贮藏。林巧鸿说：“食物当然越新鲜越好，如果必须隔夜，一定要趁热封装，快速冷藏，以降低滋生细菌的风险。”5℃~60℃是细菌滋长的理想温度。室温一般介于23℃~33℃，煮熟的食物若放在室温下，等于把食物暴露在细菌容易滋长的环境内。所以，吃不完或不马上吃的食品应放冰箱，存放

时注意以下几点。

1. 吃不完的食物在室温下存放，不应超过两小时。

2. 剩饭菜最好分装。把大量的食物放在大容器中，食物要经较长时间冷却，将提高细菌滋长的风险。最好是把食物分成几份，放在较浅的容器中，以加快食物散热。

3. 熟食和生食一定严格分开。因为冰箱空间有限，很多人会把新鲜蔬菜等生食，直接放在熟食旁边，这很容易引发细菌的交叉感染。熟食存放在冰箱里的时间最多不要超过3天。如果怀疑食物已变质，应尽快丢弃。

4. 取出时，至少要加热到75℃。存放温度为0℃~4℃的食物，从冰箱取出后，应至少加热到75℃再食用，水分多的食物必须煮到沸点。

(戴琳琳)

周口晚报时尚消费周刊大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1. 经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2. 尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.

有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。

名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以E-mail(电子邮件)形式进行，报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专家筛选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风

格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒商等报名。

咨询、报名电话：8599369
15138290269 13592220015
E-mail地址：
283257456@qq.com

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)	盘龙鳝 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	糅合南北风味佳肴	8223895
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河路东段(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 田园私房菜 本土功夫面面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369



每天至少一块豆腐



《中国居民膳食指南》规定，每天必须保证大豆的摄入。但很多人会把大豆和其他豆类混为一谈。大豆类包括常见的黄豆、黑豆、青豆。除此之外，其他例如扁豆、绿豆、豌豆、芸豆等这些都属于杂豆类。

从营养价值来说，大豆类和其他豆类的蛋白质相差非常大。黄豆、青豆、黑豆这三种豆类的蛋白质，每100克中的含量一般在35%左右，大豆蛋白中含有全部氨基酸，属于完全蛋白，也是我们常说的优质蛋白质，更容易被人体消化吸收。而100克扁豆的蛋白质为25.3克，绿豆为21.6克，豌豆为20.3克，芸豆为21.4克，相比大豆类的蛋白质要少许多。

因此，建议大家每天吃一块豆腐，这块豆腐的重量在150克左右即可。豆腐分南豆腐、北豆腐，如果吃北豆腐，可以红烧或者白煮蘸料，如果是南豆腐，可以用来做凉菜或者豆腐羹。

如果你不爱吃豆腐，也可以换成豆浆、豆腐脑、豆腐干等。这些豆制品在加工过程中一般要经过浸泡、细磨、加热等处理，使其中所含的胰蛋白酶抑制剂破坏，大部分纤维素被去除，因此，消化吸收率明显提高。



买洋葱，皮越紫越健康

我是个“洋葱控”，喜欢用其烹调的各种美食。作为一名营养工作者，我想跟大家分享一下我研究洋葱的“成果”。

洋葱有紫皮、黄皮、白皮等类型。紫皮洋葱多呈扁圆形，表面呈紫色或紫红色，果肉多为白中带紫。黄皮和白皮的品种除了皮色稍有区别外，果肉均为白色。紫皮洋葱的蛋白质、膳食纤维以及钙、磷、钾、钠、镁、锌、铁等矿物质含量均比黄、白皮的高，但后两者胡萝卜素、维生素C的含量比紫皮的高。紫皮洋葱中还含有花青素，一种抗氧化能力较强的植物化学物质，既保护人体免受自由基的损伤。还能



能增强血管弹性，改善循环系统和增进皮肤的光滑度，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性。紫洋葱含有的有机硫化合物含量要高于其余两种，因此，其辣味更重。有机硫化合物具有抗

菌、抗癌、抗动脉粥样硬化、抗炎症的作用，同时可根除体内的自由基，具有抗氧化的功效。总的来说，紫皮洋葱的营养价值高于白皮洋葱和黄皮洋葱。

浅色洋葱水分和甜度较高，相对要难保存一些，更适合做凉拌菜和生菜沙拉。紫皮洋葱口感更脆，辣味较明显，适合炒着吃。但需要提醒的是，洋葱的加热时间不宜过长，以免破坏其营养。

(何丽)