

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 公里就有超过 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,每天必须吃够主食。”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物应放冰箱,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、酒饮商等报名。咨询、报名电话:8599369 15138290269 13592220015 E_mail 地址:283257456@qq.com

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,大豆蛋白质中含有人体需要的全部氨基酸,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。

(熊苗)



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
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙饘 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
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 本土功夫浆面条	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

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,但后两者的胡萝卜素、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,既能保护人体免受自由基的损伤。还

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物含量要高于其余两种,因此,其辣味更重。有机硫化物具有抗菌、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)

