

中青年要少吃高嘌呤食物

海鲜、烧烤、啤酒在此列

□记者 杨华丽

本报讯 在许多中青年体检建议中,都有一项叫“严禁食用高嘌呤食物”。什么是高嘌呤食物,食用后会导致什么结果呢?为此记者采访了一些营养和医学界人士。

据说,嘌呤,是存在于人体内的一种物质,主要以嘌呤核苷酸的形式存在,在作为能量供应、代谢调节及组成辅酶等方面起着

十分重要的作用。嘌呤是有机化合物,无色结晶,在人体内嘌呤氧化而变成尿酸,人体尿酸过高就会引起痛风。因为美味佳肴常含有高嘌呤,因此,调节饮食是预防痛风发作的重要环节。痛风病人不应食高嘌呤食物。这样可以降低血尿酸水平,而不至于产生尿酸盐结晶,从而使关节组织免受损伤。

什么是高嘌呤食物呢?市餐饮协会营养师黄先生说,常见的高嘌呤食物很多,我们

这里经常食用的主要有:动物内脏、海鲜、沙丁鱼、凤尾鱼、带鱼、蛤、鸡汤、肉汤等。此外,有些蔬菜也含有较高的嘌呤,如韭菜、黄豆芽、豌豆苗、扁豆、菜花、紫菜、菌类等,中青年人最好少吃。

此外,市某医院急诊科的李医生告诉记者,海鲜和烧烤用的牛羊肉,是含有高嘌呤的食品。因此,夏日里频繁地外出吃海鲜、烧烤,体会烧烤串孜然飘香味道的同时,势

6月5日,美国疾病控制与预防中心在其官网上刊登了一项备受关注的新研究。研究负责人、美国威廉帕特森大学詹妮弗博士,利用美国农业部权威数据,计算出47种水果和蔬菜的营养密度(单位热量所含重要营养素的浓度)排名,其中41种果蔬由于每100千卡中平均含有10%或17种以上关键营养元素,而被授予“强国”食物的美称。

值得强调的是,排名前十的均是蔬菜,对此,研究人员指出,这些蔬菜富含铁、核黄素、烟酸、叶酸、维生素B6、维生素B12、维生素C、维生素K等营养素,适当多吃,可以有效降低人们患上多种慢性病的风险,并预防癌症。本期,国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨和中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红对其进行了解读。

第一名:西洋菜。也称水田芥、豆瓣菜,在我国南方地区比较常见,比如广东、广西,一年四季都可以吃到,尤以从初冬到春末品质最佳。英国研究证实,豆瓣菜富含抗氧化物质,能够杀灭自由基,锻炼前吃,能增强健身效果。

第二名:绿色的白菜。属十字花科,含丰富维生素B1、维生素B2、维生素C、膳食纤维,以及钙、磷、铁等矿物质,能增强免疫力,还可排毒。值得注意的是,白菜外部叶子中所含营养物质远高于菜心。

第三名:甜菜。甜菜根富含有益心脏健康的维生素C、维生素K、膳食纤维和多酚类物质,可降压降脂。不过,甜菜根糖分含量高,吃太多对控制血糖不利,应该适量。

第四名:牛皮菜。牛皮菜是甜菜的另一个品种,甜菜讲究吃根,而牛皮菜讲究吃叶。不过,它们的营养特点十分类似,甜菜叶含有大量膳食纤维、维生素C及甜菜红等抗氧化物质,不仅能减少体内炎症,还可降低癌症和心



脏病风险。

第五名:菠菜。菠菜含有大量β胡萝卜素、铁,也是维生素B6、叶酸和钾的极佳来源。英国研究证实,菠菜是叶黄素的最佳来源之一,能预防眼睛衰老。菠菜中富含的抗氧化剂和维生素K,有激活大脑功能、强化骨骼的作用。

第六名:菊苣。菊苣为药食两用植物,它的

根含菊糖和芳香族物质,可促进人体消化器官活动。

第七名:油麦菜。油麦菜水分多、热量低,含有维生素C、维生素B2、胡萝卜素和钙、铁、磷、钾等营养成分。它也是膳食纤维的良好来源,可预防便秘。

第八名:芹菜。每100克芹菜含蛋白质2.2克、钙8.5毫克、磷61毫克、铁8.5毫克,以及

必会造成体内尿酸的失衡。而对于偏爱啤酒的市民而言,啤酒不仅同样含有高嘌呤,而且还能抑制人体内尿酸的排泄。因此可以说,海鲜加啤酒、烧烤加啤酒,使得人们患血尿酸的概率大增。他建议,中青年一日三餐可以多吃些碱性食物,如绿叶蔬菜等,以防引起痛风。

丰富的胡萝卜素和多种维生素,蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高1倍,铁含量为番茄的20倍左右。需要注意的是,芹菜叶的营养成分高于芹菜茎,胡萝卜素含量是茎的88倍,维生素B1是茎的17倍。

第九名:罗马生菜。目前国内还没有罗马生菜这个品种,但它的营养价值和生菜类似。富含B族维生素、维生素C、维生素E等,膳食纤维和矿物质含量也很丰富。多吃生菜,对于人的消化系统大有裨益。生菜还含有莴苣素,具有清热、消炎、催眠等作用。

第十名:羽衣甘蓝。这种近年来广受推崇的蔬菜,现已引进中国,但仍处于培育阶段,没有广泛种植。它富含维生素、生物活性物质和矿物质,营养价值很高。

对于这项新研究的意义,范志红认为,主要体现在两点:一是宣传“营养密度”这一概念,这是营养专家们广泛推崇的。简单来说,就是一个分式,分子是营养素含量,分母是单位食物的热量。如果人们熟知这个概念,并遵循它选择食品,就能在控制热量的前提下,补充身体所需营养,避免肥胖、预防慢性病。

二是再次强调绿叶菜的营养价值。纵观排名前十的蔬菜,无一不是绿叶菜,可以说,颜色越绿、越深的蔬菜,营养密度越高,营养价值越好。中国居民膳食指南推荐,成人每天应保证300克至500克的蔬菜摄入量,国人普遍吃不够。但如果老百姓根据营养密度的排名,刻意选择富含营养的蔬菜,就可在同样吃一定量蔬菜的前提下,获得更多营养。比如,吃一斤绿叶菜所得营养顶上一斤冬瓜所含营养的好几倍。

遗憾的是,十种蔬菜中,好几个在我国市场上不好买到。那么,我们该用哪些蔬菜替代呢?范志红给出大家列出了常见的高营养价值的深绿色叶菜,比如小白菜、油菜、鸡毛菜、菜心、萝卜缨、茴香菜、香菜、蒿子秆、韭菜、空心菜等。

(据《生命时报》)

《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,两个店的美食颇有名气。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

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
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
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
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
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	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
老妈子饺子馆	文明路南段	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369