

不合理的饮食会破坏机体平衡,诱发疾病

营养专家最挚爱的食物

多项国际研究显示,不合理的饮食会破坏机体平衡,诱发疾病,而一些遵循低热量、平衡饮食的人,至少可增寿10年。如何做到吃得健康,营养专家们最有发言权,本期,8位权威的营养学家将他们餐桌上挚爱的宝贝食物与读者共享。



鱼腥草 (中国疾病预防控制中心心营养与食品安全所副所长马冠生推荐),又叫折耳根,有特异的气味和味道,含蛋白质、脂肪和丰富的碳水化合物,有清热解毒、利尿消肿、开胃理气等功效。

新鲜的鱼腥草,叶和根都能吃,可炒食、凉拌或做汤。凉拌时需先洗净去掉老根,用盐腌制5~10分钟,然后加生抽、醋、香油拌匀,最后加入爆香的干辣椒段和香菜段。鱼腥草原产于贵州,如今在北方的农贸市场也能买到。选购新鲜鱼腥草时,以叶片茂盛、颜色翠绿、鱼腥气浓为佳。若选干燥的,以无杂质、干燥的为佳。

茶籽油 (中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红推荐),又叫山茶油,含80%~83%单不饱和脂肪酸,利于降血压、降血脂、控制血糖,所含的油酸和维生素E甚至高于橄榄油。茶籽油的耐热性优于大豆油、玉米油、葵花籽油等,适合日常炒菜,也可用作凉拌菜。茶籽油有特殊的味道,但市场上销售的产品多是精炼茶籽油,不影响菜肴的风味。

牛油果 (华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学教授、湖北省营养学会理事长黄连珍推荐),又叫鳄梨,果肉细腻,味道甘美独特,含不饱和脂肪酸达80%以上,被称为“健康脂肪”,同时富含维生素A、E、C,微量元素硒等多种抗氧化物质和多种矿物质,可以保护心脑血管,降低血液中的“坏”胆固醇含量。牛油果有多种食用方法,一般以生食、熟食为好,可拌沙拉,也可作为果酱涂抹面包、馒头,味道不错。牛油果主要产于澳洲,国内的大型超市都能买到。

小麦胚芽 (北京军区总医院高级营养配餐师于仁文推荐)含大量营养素,其中优质蛋白质含量高达31%,还含有人体必需的8种必需氨基酸,特别是赖氨酸含量占18.5%,比大米、白面高6~7倍。富含锌,有助于预防炎症,加快伤口愈合,增强生殖力,促进儿童生长。维生素E含量高,能增强细胞活力、延缓衰老,且从食物中摄取维生素E没有危险性。此外,小麦胚芽还富含多不饱和脂肪酸、维生素B1和矿物质钾。小麦胚芽在超市就能买到,吃法多样,放到熬好的粥里,有浓郁的麦香味,还能增加营养。用牛奶、豆浆冲着喝味道很好,与豆粉、玉米面、面粉搭配制作蜂糕,蛋白质更利于人体吸收,还可与肉馅搭配,做成美味的麦胚肉丸,不仅能减少食肉量,还可减少饱和脂肪和胆固醇的摄入。

含铁酱油 (北京中医药大学营养学教授周俭推荐),铁元素是人的必需营养素,身体缺铁会造成缺铁性贫血,导致记忆力差、免疫力下降。酱油是老百姓广泛应用的调味品,通过吃含铁酱油补铁是个不错的选择。含铁酱油强化了“乙二胺四乙酸铁”,对预防缺铁性贫血有重要作用。也许有人害怕用含铁酱油补铁是否会过量,其实完全不用担心,中国营养学会推荐,成人每日膳食铁的摄入量为15毫克,孕妇、乳母为25毫克,正常饮食和使用含铁酱油不会过量。同时,人体对铁的吸收有调节作用,多余的铁可通过代谢排出。

选购含铁酱油时最好注意包装上是否有明确的含铁酱油强化标识,还要购买正规厂家经过“HACCP”(国际食品安全保证体系)等检验的产品,标签上会有明确标识。

蓝莓 (上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞推荐)营养价值很高,它果肉细腻,酸甜适度,风味独特,富含维生素、蛋白质、矿物质、花青素以及黄酮类和多糖化合物,被称为“水果皇后”、“浆果之王”,是世界粮农组织推荐的五大健康水果之一。其中,花青素是目前人类发现的最有效的抗氧化生物活性剂,有助于延缓衰老、强化视力。研究发现,吃蓝莓可增强免疫力,提高脑力,保护心脏,降低血糖,强壮骨骼,预防癌症、膀胱炎和便秘,尤其对老人好,以每天吃一小把为宜。

蓝莓最好买新鲜的,表面白霜越多,品质越好。没有鲜果的季节,也可吃些蓝莓干,但要买低糖的。蓝莓容易变质,清洗会加速变质的速度,因此吃多少洗多少,剩下的放进冰箱冷藏。

牛蒡 (中国营养学会理事、山东大学营养与食品卫生研究所简新英推荐),又名恶实、牛蒡子等,含糖、纤维素、蛋白质以及多种维生素和矿物质,胡萝卜素的含量比胡萝卜高很多。纤维素可促进大肠蠕动,帮助排便,减少体内垃圾。研究表明,牛蒡含牛蒡苦素、牛蒡甙元、黄酮甙、绿原酸等,能抑制癌细胞,增强免疫力。

牛蒡在超市或农贸市场都能买到,选购时要挑表面光滑、形态顺直、没有杈根、没有虫痕的。牛蒡容易流失水分,买回家要趁早吃,放的时间越长,会变得越硬,香气也会逐渐消散,因此最好吃多少买多少。鲜牛蒡还可搭配其他蔬菜或肉类炒食、煮食,或做汤、做馅食用。

魔芋 (大连市中心医院营养科主任王兴国推荐),早在两千多年前,我国就开始栽培魔芋,后来,魔芋从中国传到日本,深受日本人喜爱,每户每餐必吃,目前日本仍是消费魔芋最多的国家。魔芋被联合国卫生组织确定为十大保健食品之一,其主要成分是魔芋胶,是一种可溶性膳食纤维,含量约为44%~64%,口感较好,容易产生饱腹感,有助于人们控制体重,还有通便、排毒、防癌等作用,可谓“天赐良药”。总体来说,魔芋低热、低脂、低糖,对老人来说非常好。

魔芋食品多种多样,比如魔芋丝、魔芋块、魔芋片、魔芋球、魔芋豆腐等。自己制作也很简便,炒、炖、煲汤、涮火锅等均可,可作为日常蔬菜食用。

(李洋)