

遇到肉食没节制 饿得久了玩命吃

关掉饥饿感的5个“开关”

遇到肉食就没有节制、面对高油高糖食物失去抵抗力、饿得久了忍不住一顿猛吃……这些“大敌”常常中断了我们保持身材、科学膳食的计划，让我们失去把控、频频“犯规”。其实，只要找到几大控制“饥饿感”的开关，并适时地关掉它，就能让胃保持饱足的感觉，并且管理好体重。

第一个开关：选择高纤维、低脂肪的食物。高纤维食物，像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等，都是消除饥饿感的高手，也是公认的低热量食品。纤维含量高的食物能够充实我们的肠胃，让人产生一种“撑”的感觉，也就是较强的饱腹感。另外，要控制食欲，避开高脂肪的食物也很重要。我们都有这种感觉，金黄色的油炸食品，甜腻的糖块蛋糕，高脂肪的汉堡、烤肉等更容易激起食欲，让人不知不觉就吃下很多，摄入的能量远超身体的需要。相反，低脂肪的食物，如肉类里鱼、虾、鸡等白肉，或是瘦的红肉，都含有较低的脂肪

和很高的蛋白质，令饱腹感持续时间变长。

第二个开关：两餐之间吃点零食。一天中有两个时间点，大部分人都或多或少会感到有些饿了。一个是上午10点半左右，这时人体新陈代谢速度变快，另一个是16点左右，这时体内葡萄糖含量已经降低。这两个时间点可加餐，选择一些健康的零食，适时地关闭身体的饥饿感。最好的加餐零食是低能量、而且有饱腹感的食物，如牛奶、酸奶、豆浆或坚果。另外，也可以吃少量的水果干，其中含纤维和矿物质较丰富，能帮助预防饥饿、控制食欲。

第三个开关：改变进餐顺序。我们都有这样的生活经验，吃了水分大的食物，比如喝八宝粥、吃汤面、吃大量少油的蔬菜、吃水果等，都会让胃里感受到“满”，后面的食量自然被控制下来，七分饱的感觉也会提前到来。传统的进餐顺序通常依次是：肉、蔬菜、主食、汤、甜点或水果。这样的顺序并不健康，对控制食欲也没有好处。对于肠胃健康的人来说，不妨先吃清爽的新鲜水果，然后喝一小碗开胃汤，再吃蔬菜类菜肴，把胃填充一部分。这时再上主食，最后上肉类菜肴。既能保证摄入充足的膳食纤维，又能避免油脂等过量，保证膳食平衡。

第四个开关：放慢吃饭速度。大脑神经接收饱腹感信号通常需要20分钟左右，也就是说，如果你少于这个时间就匆匆结束了一餐，大脑会来不及提醒你已经饱了，结果造成实际能量摄入超标。而细嚼慢咽能延长

用餐时间，刺激饱腹感神经中枢，反馈给大脑“我已经饱了”的信号，因此，我们就会较早出现饱腹感并停止进食。另一个衡量细嚼慢咽的指标则是每口饭咀嚼的次数，一般来说最好保证每口不少于5次，不易咀嚼的食物要相应增加次数。

第五个开关：三餐定时定量。想要控制体重，最容易发生的错误是省略一餐。但事实证明，饥一顿饱一顿根本不能减少能量摄入。因为人饥饿后会更倾向高油高糖食物，进餐会更猛，容易失去控制。而且，三餐的用餐时间应尽量保持规律。一般情况下，早餐6:30~8:30，午餐11:30~13:30，晚餐18:00~20:00。因为人在进食时，消化系统会被调动起来，分泌消化液。长期如此，大脑和肠胃都会开启记忆功能，到了饭点就开始工作。如果这个时候不吃东西，胃酸很容易形成刺激，造成胃炎等胃肠道疾病。而且时间乱了，消化系统不知道什么时间该去工作，饥饱的开关就更难控制。

(付金如)

健康吃肉 必知4真相



入秋以后，借着“贴秋膘”的名义，大家餐桌上的肉菜似乎也比夏天多了。然而，要想做到健康吃肉，仅仅知道“肥肉胆固醇高，不宜多吃”是远远不够的。下面，让我们来看看吃肉这件事里的学问。

1.生肉颜色越红，血红素铁含量越高。血红素(其中含铁离子)的存在让很多肉呈现红色，因此，瘦肉是铁的好来源，并且肉的颜色越红，其中的血红素铁就越多，补铁的效果就越好，比如淡红色的猪肉铁含量不及大红色的牛羊肉。需要注意的是，虽然生肉是红色的，但加热后自然会变成褐色或淡褐色，而用了亚硝酸盐的肉，做熟后也是粉红色的，颜色鲜艳而且内外颜色均匀。加酱油

或红曲也能让熟肉发红，但它们的颜色只在表面上。亚硝酸盐不仅会妨碍正常营养素的吸收，还有致癌风险。

2.越香的肉脂肪含量越高。一般来说，肉越美味，脂肪含量往往越高，因为香味物质多数“蕴藏”在脂肪当中，并且足够量的脂肪才能给肉带来柔嫩、多汁的口感，比如最

受人们欢迎的五花肉，其脂肪含量高达60%以上。而被人们当成低脂肪“典范”的排骨和鸭肉，其含油量也不少。根据《中国食物成分表》中的数据显示，100克猪小排的脂肪含量高达23.1克，鸭肉为19.7克。尤其值得注意的是，烤鸭的脂肪含量高达40%。

3.排酸肉不能放冷冻室，否则好处大打

折扣。排酸肉又叫排酸冷却肉或排酸冷藏肉，是指在分割、剔骨、包装、加工、运输、销售环节，直到进入消费者的冰箱或厨房前，一直处于0℃~4℃条件下的生鲜肉。与普通鲜肉相比，排酸肉口感细腻、多汁味美，并且营养成分也得到了保留。排酸肉不能冷冻储存，因为冷冻会造成鲜肉收缩，一些水溶性的营养素也会相应减少，甚至导致一些风味物质流走，口感下降。排酸肉要现买现吃，吃不完的放在冰箱冷藏，并且尽量在两三天内吃完。

4.肉解冻先放冷藏室，有助留住营养，保持口感。肉解冻前，最好提前一天把肉从冷冻室中取出，放在冰箱的冷藏室。这样解冻有很多优势，首先，从安全性来讲，它规避了解冻时食物表面微生物大量滋生的问题。其次，这种解冻方式有助保留食物中的营养成分；再次，从口味上来讲，冷藏室解冻能很好地保留食物中的鲜味物质；最后，冷藏室解冻后的蛋白质在低温下也能保持柔嫩的状态，不会出现肉吃起来发干发硬的问题。

(卢大平)

《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，报名以电子邮件形式进行，报名者要写明自己的姓名、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
电子邮箱：
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
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	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	黄河东路(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	建安路(原光荣路)	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
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8221717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369