

吃素警惕 8 个常见误区



现如今,很多人都提倡吃素食,认为这样对身体健康是有益无害的。但是,如果你吃素食的方法并不正确,就不会有保健养生的作用,甚至还会影响到我们的健康。下面为大家总结一下吃素食的好处以及误区吧。

吃素食的好处

益寿延年。根据营养学家研究,素食者比非素食者更能长命。巴基斯坦北部的浑匠人和墨西哥中部的印第安人都是原始的素食主义民族,平均寿命极高,令人称羡。

降低胆固醇含量。素食者血液中所含的胆固醇永远比肉食者更少,血液中胆固醇含量如果太多,则往往会造成血管阻塞,成为高血压、心脏病等病症的主因。

减少患癌症机会。某些研究指出,肉食与结肠癌有相当密切的关系。

减少肾脏负担。各种高等动物和人体内的废物,由血液带至肾脏。肉食者所食用的肉类中,一旦含有动物血液时,更加重了肾脏的负担。

那么,吃素食常见的误区有哪些呢?

吃素食的常见误区

小火炒菜。维生素 C、B1 都怕热。因此,炒菜避免用小火,应该用旺火炒。再有,加少许醋,也有利于维生素保存。还有些蔬菜更适于凉拌来吃,比如黄瓜、番茄等。

久存蔬菜。上班族通常喜欢一周做一次大采购,把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃,这样虽然节省时间、方便,但是要知道,蔬菜每多放置一天就会损失大量的营养素,例如菠菜,在通常状况下(20℃)每放置一天,维生素 C 损失高达 84%。因此,应该尽量减少蔬菜的储藏时间。如果储藏也应该选择干燥、通风、避光的地方。

丢掉含维生素最多的部分。人们的一些习惯性蔬菜加工方式也影响蔬菜中营养素的含量。例如,有人为了吃豆芽的芽而将豆瓣丢掉,实际上豆瓣的维生素 C 含量比豆芽多 2~3 倍。再比如,做饺子馅的时候把菜汁挤掉,维生素也会损失 70% 以上。正确的方法是,切好菜后

用油拌好,再加盐和调料,这样油包菜的方法,饺子馅就没那么多汤了。

菜做好了不马上吃。很多人喜欢做好了饭菜后放在锅里温着或者放在保温桶里面,等上一段时间再吃。这样也会损失大量的营养物质,试想,辛辛苦苦做好的饭菜,因为没有立刻吃而使饭菜变得毫无营养,多可惜呀。

吃菜不喝汤。炒菜时,蔬菜中大量的营养物质都溶解在菜汤里了。

先切菜后洗菜。食堂的大师傅经常为了省事,先切菜再放在一起冲洗一下。很多人不以为然,其实这样做也会令大量的维生素白白流到了水中。

偏爱吃炒菜。很多减肥的人相信肉菜一起炒可以降低脂肪的摄入,其实蔬菜更容易吸收油脂。

生吃蔬菜不洗干净。现在蔬菜污染越来越严重,有各种农药和寄生细菌的残留,因此,生吃蔬菜最好洗干净、去皮。

正确吃素食才会真正起到有益健康的作用哦。

(据人民网)

豆芽味美营养价值高

如何辨别毒豆芽

豆芽分为黄豆芽和绿豆芽两种,这两种豆芽含有各种不同的功效和作用,大家可以根据个人的需求来选择。然而,现如今毒豆芽较为多见,有什么方法可以辨别毒豆芽呢?

豆芽的营养价值

黄豆芽的营养价值:黄豆芽是以黄豆为原料进行制作的一种芽菜,其中含有黄豆的主要元素,包括蛋白质、氨基酸、脂肪、微量元素等。在黄豆芽中包含了黄豆的主要营养素,甚至其中的某些元素会随着浸泡时间的延长,而出现含量增多,例如,其中的维生素 C 在发芽后的 4 天左右能够达到含量的最高值。

绿豆芽的营养价值:绿豆芽是以绿豆为原料进行制作的食物,绿豆芽则是以绿豆为原料进行制作的食材。其中囊括了绿豆的营养价值,包括蛋白质、脂肪、氨基酸、

矿物质等。绿豆在浸泡过程中会发芽,其中的维生素 C 含量不断增多。蛋白质也会不断地分解身体需要的氨基酸,比单独食用绿豆更加能够保健身体。

下面再来了解一下如何发豆芽吧。

发豆芽的正确方法

黄豆芽:先将黄豆用清水浸泡,直到豆子长出细小的胚芽,泡的中间要换几次水;将泡过的豆芽放在一个漏孔篮筐里铺平,在篮筐下面放个盛了水的盆子,让最底部的黄豆稍稍能接触到一点点水;取一块干净的纱布或棉布打湿后(略拧干)盖在豆子上,用重物压在纱布上,放在温暖的地方;每隔 8~12 小时掀开纱布,在水龙头下冲几遍水;2~3 天后,豆芽就能吃了。

绿豆芽:发绿豆芽需要准备一个不透明的大茶壶或水壶。因为绿豆在发芽过程中是不能见阳光的,否则发出来的豆芽会

变粉红色,吃起来也有苦味。绿豆先浸泡一夜,泡至膨胀;把泡好的豆子控干水,平铺一层在茶壶底部,盖好盖子,放在温暖的地方;每隔 4~6 小时,要从茶壶的嘴注入干净的水,洗一下豆子,然后再从茶壶的嘴将水沥出;3~4 天后,豆芽就泡好了。

想要辨别毒豆芽,学会以下几种方法就可以了。

毒豆芽的辨别方法

自然培育的豆芽,大多脆嫩,芽杆比较细,顶上还会留有豆壳,如果折断芽杆,不会有水分冒出来。如果是用药水泡大的无根豆芽,看起来很粗壮,就算有一条很细的根,也是烂的,而且豆粒发蓝,折断豆芽杆,会有水分冒出。

买豆芽应尽量去大的超市里买,如果在其他地方买则要注意:一闻、二看、三掐。要闻豆芽上的气味。健康的豆芽闻起来很清爽,而有“尿素”味道的豆芽是不正常的。尽量不要选个头太均匀,而且太粗太长的,这样的豆芽可能添加了添加剂;也不要选没有根须的,没有根须的多数是使用了无根剂。

在选购豆芽时别忘了以上几点哦。

(据人民网)

周口美食人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话: 8599376
8599369