

每天六个1,提升免疫力

●芮莉莉



每到春天,流感就开始肆虐。身体能否抵御疾病的侵袭,取决于免疫系统的强壮程度。合理饮食能让身体的免疫大军养足战斗力,捍卫身体健康。如何做到呢?不妨遵循“6个1”的饮食原则。

每天1碗杂粮粥。糙米、燕麦、小米、红豆、绿豆等未精制的杂粮里有丰富的B族维生素和多种矿物质,精制过的白米饭、白面条、馒头等主食中这些营养素含量很少。人体需要大量的B族维生素供应细胞进行增殖、氧化和还原作用,尤其是维生素B2、维生素B5(又称泛酸)、维生素B6及叶酸和维持细胞黏膜健康及制造抗体等免疫功能有关。因此,在流感高发的季节,不妨每天喝1碗杂粮粥。为了节

约时间,使杂粮粥的口感更好,烹调前最好将其泡一泡。

每天1种红肉。牛肉、猪肉、羊肉等红肉富含优质蛋白和铁,其中,前者是机体免疫功能的物质基础,如果摄入不足会影响组织修复,使皮肤和黏膜的局部免疫力下降,容易造成病菌的繁殖和扩散,降低抗感染能力;后者缺乏可导致免疫细胞数量减少,进而影响抗体产生,导致免疫反应缺陷。红肉还含有一定量的锌,这种营养素是人体100余种酶的组成成分,尤其对免疫系统发育和正常免疫功能维持有不可忽视的作用。需要注意的是,红肉吃多了会增加罹患心脏病等疾病的危险,成年人一周最多吃500克。

每天1杯酸奶。国内外研究表明,喝酸奶可以激活全身的免疫系统功能,抑制肿瘤。与普通牛奶相比,其中的蛋白质更易吸收,发酵后产生的乳酸还能抑制有害微生物的繁殖,促进胃肠蠕动和消化液的分泌,提高多种矿物质的吸收率,特别适合免疫力低下的老人和儿童食用。喝酸奶没有特定的时间限制,两餐之间或者饭前都可以。

每天1种高维生素C水果。抗氧化物质维生素C能减少外界对人体细胞内平衡的干扰,促进抗体形成,维持正常免疫力。另外,维生素C能帮助胶原蛋白生成,让细胞之间互相紧紧聚在一起,减少细菌及病毒入侵的机会。富含维生素C的水果有鲜枣、猕猴桃、草莓、木瓜等。

每天1份菌类。研究表明,香菇等菌类食物中富含的菌类多糖有助提高人体巨噬细胞吞噬细菌等入侵者的战斗力,从而帮助提升免疫力。研究显示,每天吃1份(约113克)香菇,4周后,免疫力明显提升。菌类还富含膳食纤维、氨基酸、维生素和矿物质,营养价值高,且有助降低血脂、胆固醇,清理血液杂质。

每天1份橙黄色果蔬。维生素A对免疫系统有重要作用,一旦缺乏可引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮细胞角化变性,容易受细菌侵入,增加呼吸道、肠道感染疾病的风险。富含维生素A的食物主要是动物肝脏,植物性食物只能提供类胡萝卜素,可在体内转换为维生素A。类胡萝卜素主要存在于橙黄色果蔬中,如胡萝卜、芒果、红薯、南瓜等。



茶籽油,东方橄榄油

●王兴国

茶籽油又名油茶籽油、山茶油、野山茶油等,色清味香,是我国传统食用油之一。其最大的特点是脂肪酸组成与橄榄油很接近,故又被誉为“东方橄榄油”。

数据显示,茶籽油中各种脂肪酸含量由高到低分别为油酸74%~87%、亚油酸7%~14%、饱和脂肪酸7%~11%。其特点是单不饱和脂肪酸(油酸)的含量甚至要超过橄榄油,但欧米伽3多不饱和脂肪酸(亚麻酸)含量很低。此外,茶籽油还含有维生素E、胡萝卜素、矿物质以及角鲨烯、油茶皂甙、茶多酚等植物化学物质。茶多酚具有强大的抗氧化性能和显著的清除自由基能力。它可直接与自由基反应,抑制脂质过氧化,还可增强抗氧化酶的活性,具有抗癌、抗动脉硬化、抗菌、抗病毒、抗辐射等多种有益作用。

整体而言,茶籽油是一种营养品质较高的食用植物油,常常与橄榄油相提并论。正因如此,原卫生部2007年8月发布的《防治血脂异常与心肌梗死和脑血栓知识要点》中特别推荐,“用橄榄油或茶籽油代替其他烹调油”。

葡萄酒一定要醒吗

●李小溪

如今,越来越多的葡萄酒走上大众餐桌。经常有人问我,葡萄酒喝前一定要醒吗?具体应该怎么醒?

醒酒,顾名思义就是把葡萄酒叫醒,使其将自身的风味表现出来,通常指饮用前借用一定的手段或工具使葡萄酒加速氧化的过程。对于葡萄酒来说,醒酒时发生了十分复杂的化学变化。简单来讲,这些变化主要影响了两类体验:香气和口感。香气方面,对于年份较早的葡萄酒而言,由于多年瓶储,许多香气物质会与其他内含物结合,致使开瓶后香气略显沉闷或寡淡,需要氧气帮助将其变成游离态从而释放出来,使果香更加浓郁。有些葡萄酒由于密封条件较好,长时间陈酿使瓶中积累了许多硫化物,开瓶时会有明显的火柴味、臭鸡蛋味或者烂菜叶味,这类令人反感的香气物质很容易被人们察觉,还会掩盖住葡萄酒本身的香气,幸运的是,它们很容易随着氧化反应和空气的流动而消散,因此,醒酒能够驱散这类令人不悦的香气。口感方面,有些年份比较新、口感较强劲的红葡萄酒,由于其中单宁类物质结构的原因,喝起来十分酸涩,难以下咽。这时候,恰当地醒酒能够使这部分单宁物质的结构发生变化,从而变得细腻、柔顺。

那么,究竟什么样的酒需要醒呢?判断方法其实很简单:倒一点酒在酒杯里,闻香、品酒,如果香气复杂、沉闷、不清晰或者有些让人讨厌的硫臭味,那么需要醒。反之,如果果香十分浓郁、简单清爽,令人愉快,直接饮用就可以了。

针对不同类型的酒,醒酒方式是不同的,并不仅仅依赖于醒酒器。常见的船型醒酒器适用于酒体饱满、单宁强劲的红葡萄酒,开瓶后将酒沿壁缓缓倒入醒酒器,静置30分钟左右,或者轻柔摇晃帮助醒酒,每隔15分钟尝一下,当香气逐渐浓郁、单宁渐渐细腻的时候便是最佳饮用时机;对于陈年白葡萄酒,或者并不昂贵的新鲜葡萄酒,饮用前提前15~30分钟开瓶,拔出酒塞后静置醒酒;如果是优雅风格、单宁薄弱的陈年勃艮第,或者是瓶储超过二三十年的老酒,那么一定不要使用醒酒器,否则其细腻平衡的风味会被剧烈的氧化作用破坏。最佳的醒酒方式是,将其倒入肚大窄口的葡萄酒杯中,轻柔地摇晃,杯子中的氧气已经足以帮助醒酒了。

油炸速食要少吃

●林立峰

鸡米花、洋葱圈、土豆条……这些油炸速食经过了预炸的过程,即把腌制好的食材,油炸至半熟,再迅速冷冻。消费者买回来后一般不用解冻,直接油炸3~5分钟,便可食用,非常方便,因此也成了很多人餐桌上的宠儿。

在方便美味的背后,这些食品存在很大的健康隐患。第一,油炸速食脂肪含量高,对体重控制非常不利,1克脂肪产生9千卡热量,运动量和其他饮食量不变的情况下,每天多吃进去10克油脂,一年就会增重7斤多。第二,油炸速食是各种致癌物的聚集地,富含蛋白质的食物(肉类)在油炸过程中会产生致癌物杂环胺,富含脂肪(肉类)的食物油炸会产生致癌物苯并芘,富含淀粉(土豆等)的食物油炸时会产生致癌物丙烯酰胺。油炸速食中还含有促进衰老的“晚期糖基化末端产物”。第三,油炸过程会导致脂肪结构改变,产生反式脂肪酸,增加心脑血管病的发病风险。

因此,建议大家减少吃油炸速食的频率和数量。如果特别想吃,尽量去掉外面经过油炸的脆皮,并搭配上新鲜的蔬菜水果,其中的膳食纤维、维生素有助于减少油炸速食带来的危害。

健康吃汤圆三要点

●马冠生



汤圆主要由糯米制成,可以无馅,也可以内包芝麻、核桃、花生、糖等做成的甜味馅料。要想健康吃汤圆,注意3点:1.制作汤圆馅时要控制加糖量,不宜太甜;2.汤圆营养成分单调,吃时不要忘了搭配适量蔬菜和动物性食品,以达到合理膳食要求;3.汤圆比较难消化,胃肠功能弱的老人和儿童一次不要吃太多。

在外应酬,难免喝点酒助兴。但是兴致过后,带来的却是头痛、恶心、呕吐等症状。本期,为大家推荐一款醒酒汤——黄豆芽汤。

原料:黄豆芽200克、大蒜1瓣、大葱半根、生抽1茶匙、盐半茶匙、白胡椒粉1/4茶匙。

做法:1.把黄豆芽干瘪的老根摘掉,洗净沥干。大蒜切成末,大葱切成葱花备用。2.锅中放入清水,大火煮开后,将黄豆芽放入,接着加入蒜末、生抽,调匀后,改小火煮10分钟。3.豆芽煮熟后,加入盐,白胡椒粉,再煮3分钟,然后放入葱花即可出锅。

注意:蒜末要提前放入,和豆芽一起煮,这样汤的味道比较浓。煮豆芽时,千万不要盖上锅盖,否



黄豆芽汤,清爽醒酒

●文怡

则会把豆芽的腥气一同煮到汤里。

点评:这道汤营养丰富,口感非常清爽,原料简单,做法也很简单,在韩国是很家常的一款醒酒汤。如果不单纯为了醒酒,日常做汤喝也非常好。

考虑到我国居民盐(钠)的摄入量比较高,因此在营养标签中要求强制标示钠含量。细心的朋友可能发现,有的食品,在标签上的“配料表”中明明没有使用食盐(或者氯化钠),但营养成分表中钠含量却不是“0”,有的甚至还挺高,这些钠到底从哪儿来?

其实,钠在各种食品中都是天然存在的。日常我们吃的米面类、果蔬类、肉蛋奶类等食品,本身都含有钠,只不过含量有高低。食品加工过程使用的添加剂中,也含有钠,如作为防腐剂使用的苯甲酸钠、作为增稠剂的淀粉磷酸酯钠、作为酸度调节剂的富马酸钠和碳酸钠、作为甜味剂的环己基氨基磺酸钠

(即甜蜜素)等,如果加工过程中使用了这些含钠的添加剂,也会给食品带来少量钠。

不过,无论是食品本身的钠,还是来自添加剂的钠,占比都非常小。我们日常饮食中要注意的,还是烹调时要适当控制食盐的使用量,尽量少食用腌制的食物和酱类,如腌肉、腌菜、黄酱等。

另外,根据国家规定,如果食品企业在食品标签上声称“低钠(低盐)”“无钠(无盐)”等,其钠含量都有具体要求,如低钠的要求是钠含量≤120毫克/100克或100毫升,所以,购买包装食品时,大家要仔细看标签,选择“低钠”或“无钠”食品,也是减少钠摄入的一种好方式。

食品中的钠从哪儿来

●时国