

新年看清炒货 精明挑食更健康

专家:未必人人能吃

还有几天就是春节了,置办年货已被提上日程。其中不得不提“炒货”,如瓜子、花生、腰果、核桃、板栗等。尽管“炒货”的原料没有太大的变化,但是炮制方式却变得更加丰富了,盐焗、奶油、香辣……不同的原料有不同的营养价值,炒货香口但却未必人人宜吃,营养专家告诉你,哪些炒货最值得吃——

■瓜子

瓜子算得上是炒货的一个大类,不仅仅是炮制方式各有不同,连原材料都种类丰富,包括葵瓜子、西瓜子、南瓜子……瓜子含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素E,但不同原材料的瓜子也各有优劣。

葵瓜子

瓜子里面营养价值最高的莫过于葵瓜子,因为其富含不饱和脂肪酸,其中50%~60%是人体必需的亚油酸。具有降低人体的血清胆固醇的功效,还可以帮助抑制血管内胆固醇的沉淀。从某种角度来说,吃葵花子是可以帮助预防心脑血管疾病的。铁含量则是葡萄干和花生的两倍。营养专家强调,葵瓜子的蛋白质中含有精氨酸,是制造精液不可缺少的成分。因此,别说男人不吃零食,处在生育期的

男人每天食用一些葵瓜子对身体有好处。

提醒:由于葵瓜子有可能损伤肝脏,引起肝硬化,因此患肝炎的病人最好不要吃。

南瓜子

南瓜营养丰富,南瓜子也当仁不让。南瓜子有杀灭人体内寄生虫(如蛔虫、钩虫等),治疗前列腺疾病的作用。对血吸虫也具有很好的杀灭作用,是血吸虫病的首选食疗之品。值得一提的是,南瓜子中活性成分丰富的锌元素,对前列腺有保健作用。每天坚持吃一把南瓜子,可帮助防治前列腺肥大。另外,由于南瓜子含有丰富的磷,对男性前列腺也有好处。

提醒:南瓜子其实每天不宜多吃,最好每次不超过25克,而属于胃热的

人群应该少吃,否则可能会造成腹胀闷。

西瓜子

由西瓜里面的籽炮制而成的。市场上所选择的西瓜子多数是颗粒饱满、片形较大,更适用于食用。其中含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素D等。中医认为,西瓜子有“清肺润肠,和止渴”的功效。

提醒:长时间不停地嗑瓜子,伤津液,导致口干舌燥,甚至磨破、生疮,而且瓜子嗑得太多也容易损伤牙釉质。另外,各色风味瓜子添加调味料太多,不宜多吃。挑选瓜子建议尽量选择食用原味的,以减少添加剂的摄入。如果真的爱吃瓜子,不妨自己自制,简单地用盐水煮一煮至入味再晒一晒就成了。

■腰果

腰果既可以炒菜上餐桌,也可以当零食上果盒。与其他坚果一样,腰果的脂肪成分主要为不饱和脂肪酸,能很好地软化血管,对保护血管、防治

心血管疾病大有益处。

提醒:有胆功能严重不良者忌食腰果,而且坚果仁每天的食用量不应超过25克。

■开心果

开心果是许多人的“心头好”,不仅好吃,而且营养丰富。营养专家介绍,开心果的果仁含蛋白质约20%,含糖15%~18%,对身体有很好的补充营养的作用。而且果仁所含维生素E,还具有抗衰老作用,能帮助增强体质。因富含油脂,具有润肠通便作用,有助于机体排毒。

提醒:一般来说,果仁颜色是绿色的比黄色的要更新鲜。如果果仁发黄,多是储存太久所致,可能会出现走油变味的情况,因此储藏时间太久的开心果不宜再食用。而且,由于开心果富含油脂,所以怕胖的人、血脂高的人应少吃。

■花生

花生可算是炒货中的“老熟人”了。除了含有丰富的蛋白质外,还含有维生素A、维生素B、维生素E、维生素K、硫胺素、核黄素、尼克酸等多种营养元素。其营养价值与牛奶、鸡蛋相比毫不逊色。由于富含油脂,因此

炒过后的花生特别香脆美味。

提醒:花生油脂含量高,并不适宜多吃。而且最有益的花生并不是炒着吃,而是煮着吃。煮过后的花生仁比较绵软,容易消化和吸收,具有保健作用的花生“红衣”也容易保存和入口。

健康锻炼中 危险的“经典”运动

大幅度头部绕圈运动

你运动时,有没有反复做深蹲起运动?有没大幅度头部绕圈?有没有弯腰前屈触摸脚趾?……高级运动营养师表示,不少健身者做着大众熟知的“经典”运动方式,看似非常正常,但其实不然。运动医学科学的发展向人们揭示,很多所谓“经典”运动方式,其中存在着不小的危险性,会容易引起不同程度的运动伤害。

第一危险方式—— 大幅度头部绕圈运动

大幅度头部环绕运动在健康锻炼中是很危险的。无论对于普通健身爱好者,还是相关脊柱疾病的慢性病患者,高级运动营养师都不提倡此运动方式,严重的会损害颈椎及相关肌肉。

提倡相对安全的颈部静力性健康锻炼,无论运动目的是保健还是复健,都是如此原则。

第二危险方式—— 反复跨栏式拉伸运动

坐在地上,一条腿伸直,另一条腿在体侧弯曲,做压腿运动。

这种运动方式在健身会所随处可见,而且大多数人还认为非常有效。但是其危险性在于反复拉伸中对臀部和膝造成不适当的过度压迫。如果准备活动不充分,极易导致肌肉拉伤。也就是说绝对是弊大于利。

第三危险方式—— 反复深蹲起

这种运动无论在晨练中还是其他健身场合比比皆是。其实,此运动方式的潜在问题就是,

普通健身者很难控制力度及频度,也比较难控制呼吸与运动的协调,更麻烦的是会损伤膝关节。

第四危险方式—— 反复直立触摸脚趾

这种运动方式在静态下是可以用来评估身体柔韧性的。但是,反复直立状态下用手指尖触摸脚趾,并不能有效拉伸相关下肢韧带,反而对背部造成不当的压迫。特别是自主神经功能紊乱的中老年人,更要慎用。在此运动方式下,易致眩晕,严重的还有运动中晕厥的可能性。

第五危险方式—— 鸭步运动

蹲着走路,持续前行。实际上对膝关节非常有害。在此运动方式中,每当你试图伸直膝的时候,身体的全部力量都集中在膝关节,这是非常危险的。膝关节一旦损伤,损伤类型有很多种。但是,其中有部分类型是目前运动医学都没有办法解释的难题。因此预防损伤才是重点。

馒头太松软小心是铝超标

近期,河南南阳唐河的一些做馒头、包子的早餐店老板被警方调查,原因是他们都在面食中加入了“含铝”的泡打粉。

泡打粉重要成分之一是硫酸铝钾。食用超标铝食品,可导致骨质疏松、影响智力。消息一出,人们纷纷表示担心,自己吃的馒头到底含不含铝?

铝元素不是人体所需的微量元素,如果长期超量摄入,它具有蓄积性,可以沉积在大脑、骨骼等组织当

中,累积到一定数量后产生慢性毒副作用,如引起神经系统的病变,导致沉积在骨质中的钙流失,同时抑制骨的生成,可能促进骨质疏松。

此外,铝对造血系统和免疫系统有一定毒性,同时妨碍钙、锌等多种元素的吸收。

为了减少铝的摄入量,要少吃油条、麻花、虾片等质地蓬松或脆爽的油炸食品。不要买太“松软”的馒头、包子、发糕。

常吃鸡蛋男助性女短命

据了解,日本学者选择了9300名男女作为研究对象,这些人曾经在1980年接受过一次生活方式的问卷调查,内容包括他们经常食用哪些不同的食物。

研究发现每天吃一个鸡蛋的妇女,死亡率比每周才吃上一两个鸡蛋的妇女要高出22%,年龄、吸烟习惯和体重等因素不计。

但男性吃鸡蛋,有助缓解性爱后疲劳。性爱后吃个鸡蛋,可以强精益气,提高精子质量与活力,是性爱后恢复元气的“还原剂”。

专家建议如何科学吃蛋:

一般情况下,健康成年人每天吃1-2个鸡蛋;老年人每天吃一个比较好;脑力劳动者每天吃两个鸡蛋比较合适;孕妇、产妇、哺乳期女性及身体虚弱者每天可吃2-3个鸡蛋,不宜再多。煮蛋是最佳的吃法,但不宜煮得过熟。

吃鸡蛋时,最好还是尽量不要吃蛋黄,因为一个蛋黄就包含了健康成年人每天应当摄取的胆固醇数量的三分之二。美国心脏协会建议,健康成年人只要密切注意和控制通过肉类和乳制品等其他途径摄入的胆固醇数量,可以每天吃一个鸡蛋。

(本报综合)

