

# 厨房食材最出年味

还有2天就要过年了,家家户户忙着置备年货。吃是春节的重头戏,要吃好饭,自然少不了厨房里各种食用油、米面杂粮、有机蔬菜等食材。今天,就让我们带你去市场好好看看、好好挑挑。

## □食用油篇

### 食用油降价促销,橄榄油备受关注

作为年货一大件的食用油迎来销售旺季。往年春节前夕食用油价格都会有所上调,但今年却不升反降,众多品牌的优惠促销让食用油市场显得硝烟弥漫,同时各大商超也抓紧高端市场,努力促销食用油礼盒。

今年因原材料价格下降,以往高高在上的花生油也放下了身段。以前5L装的花生油常常挂在130

元左右的高位,而现在同规格花生油百元以下的并不鲜见。与此同时,大豆油、菜籽油、调和油、橄榄油等食用油,也无一例外都在降价。

除了大家熟悉的大豆油、调和油外,核桃油、山茶油、葡萄籽油、芥花籽油、亚麻籽油、稻米油……这些新品种食用油也纷纷促销,抢占春节市场。近年来,地中

海饮食已深入人心,来自地中海的顶级专业某橄榄油品牌也备受关注,正在选购橄榄油的刘女士说,她看了《十二道锋味》的节目后,更加了解地中海健康膳食模式,“听说该品牌2012年就引入中国首个、亚洲唯一国际橄榄油理事会认证实验室,马上过春节了,当然更要懂得宠爱自己,宠爱家人,给最爱的人最好的!”

### >>温馨提醒 食用油也需多样化

专家指出,除了要控制油的摄入量,也应注意多样化吃油。春节选对油,能帮全家均衡摄入脂肪酸,有效预防慢性病。

此外,根据脂肪酸种类和比例之间的差异,食用油大概可以分为四类。第一类是适合炖煮的大豆

油、玉米油、葵花籽油、小麦胚芽油等。第二类是适合用来炒菜的花生油、米糠油、芝麻油等。第三类是耐热性较好的橄榄油和茶籽油。第四类是饱和脂肪酸非常多的棕榈油、猪油、牛油、黄油等。

专家提醒,各种油最好换着吃,最好在一、二、三类的不同类别中替换,否则所得到的脂肪酸基本一样,起不到替换的健康作用。对于第四类油脂,除了运动量很大的人之外,不建议多数人经常食用。

## □米面杂粮篇

### 腊月五谷杂粮当主角

市内各大超市都将品牌五谷杂粮摆放在超市最显眼的位置,有的主打无公害、无农药残留,有的声称纯天然、符合欧盟标准,有的标示绿色食品或有机谷物。以黑豆为例,

在同一个超市内就有不同厂家的三种包装精美的“有机”产品。

散装的五谷杂粮与包装好的同类产品,价格差别非常大,包装精美的产品价格也翻倍增长。此外,普

通的米面也“不普通”。如某品牌的面粉就引领无添加面粉回归,打出了“吃好面”的口号,据超市工作人员介绍,这种无添加的面粉备受消费者青睐,也比同类面粉更好销。

### >>温馨提醒 粗粮细做讲究多

中国居民膳食指南提出“粗细搭配”。专家指出,粗细搭配一是指要多吃些粗粮,如玉米、小米、杂豆、荞麦、燕麦、绿豆、红小豆等。二是要适当增加加工程度低的米面。

尤其是老人和孩子,由于胃肠功能较弱,粗粮吃多了容易引起腹胀,造成消化不良。所以粗粮“细做”,既改善了口感,又有助于消化,还不会损失太多营养。粗粮细做中

要尽可能将多种食材混合烹调,以丰富营养。对于玉米粒、大豆等不易做熟的粗粮,可先用水泡软后再加工,能够更好地稀释出营养成分。

## □休闲食品篇

### 大礼包抢占市场加量降价促销

每到过年,孩子们最爱采购的是各种休闲食品。市场上各种休闲食品都打出“团圆”概念,推出大礼包,并配上大红包装,年味十足。

临近年关,正是休闲零食的销售高峰,不管是巧克力、饼干还是薯片、坚果,几乎都穿上了漂亮的“红装”,红红火火。不少品牌推出了大礼包、超值分享装或家庭装,在加量

的同时不仅加量,反而降价促销。

为了满足消费者对口味多元化的需求,不少品牌除了加量也在质量上做了改进,推出了综合口味的大礼包,如某品牌新年糖桶里面有超过16种口味的糖果,另一品牌坚果礼盒除了有传统的开心果、腰果、杏仁、瓜子、花生外,还包含了西梅、小金卷、九制话梅等,让一家人各取

所好。

此外,不少品牌还在细节处见功夫。据了解,针对马上到来的羊年春节,各商家推出了不少新年新品,除了寓意吉祥的“贺喜迎春”、“富贵满地”、“恭贺新禧”、“四禧临门”等品种外,还推出了非常具有羊年气息的“幸运羊角”和“好运咩咩来”,为你敲开充满惊喜的2015。

### >>温馨提醒 大礼包更要悠着吃

虽说各品牌春节推出的大礼包都是加量不加价,不过要小心痛快地享用后却给健康减了分。所以吃零食时一定要谨记以下几点。

坚果是相对健康的零食,一般来说,坚果原味的要比甜、咸、辣等口味的好,熟的比生的好,煮、烤的比油炸的好。但坚果的油脂含量

高,食用一定要注意控制量。

另外,糖果、饼干含糖多,热量高,尽量少吃。如果要吃,选购时要注意营养成分表,挑选低脂、低热量、低盐、低糖、低添加的。薯片、爆米花更要少吃。



## 春节肝肾非常辛苦 饮食调解十分重要

中国的传统节日春节马上就要到了,面对这样的天气和环境,怎样通过饮食调节来预防疾病的发生,是值得大家重视的一个问题。从营养学的角度在这里给大家几点提示,希望对你的生活和身体有所帮助。

### ●荤素搭配确保营养均衡

人体每天需要保证水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等的摄入均衡,过量或缺乏都会有损健康。所以,在春节期间一定要掌握好荤素搭配的原则:1/3素菜,1/3荤菜,1/3半荤半素菜。做到低盐、低油、多吃蔬果。

### ●做法多样留住营养成分

有些食物虽然含有丰富的营养素,但因为制作方法不当会使营养素的营养成分大大降低,从而导致营养的摄入量不够,导致营养缺乏。食物的做法应多样化,可多吃点新鲜的沙拉和凉拌菜,因为生吃蔬果可以最大限度地保证营养含量,少吃煎、炸、烤、炖的食物,最好是保持食物的原汁原味。做菜时,也尽量减少油、盐、糖的摄入量。在生吃蔬菜时,一定要注意饮食卫生,入口食物必须彻底洗干净才能吃。

### ●主食科学满足热量需求

春节期间,千万不要放纵自己敞开肚皮大吃鱼肉而不吃粮

食,也就是少吃或者不吃米、面、杂粮、薯类等。要知道,如果谷物、淀粉类食物的摄入量不足,而肉食吃得太多,就会增加胆固醇与热量的摄入,容易引起肥胖及各类慢性病的并发症。

同时,也千万不要将点心如年糕、煎饺、油条等当成主食。这类食物脂肪、热量等含量较高,多吃对健康无益,还会导致体重增加,为健康埋下隐患。

### ●控制饮料减少肝肾负担

春节期间,很多家庭会储备多种饮料,其实这些碳酸饮料饮用后会吸收过多糖分,产生大量热量,长期堆积,很容易引起肥胖。更为严重的是,过多饮用碳酸饮料,会增加肾脏的负担。碳酸饮料大都含有磷酸,大量磷酸的摄入会引起钙、磷代谢失调,影响体内钙的吸收。缺钙会导致骨骼发育缓慢或骨质疏松。春节期间喝碳酸饮料一定要适量,也不要图痛快喝冰镇饮料。大凉的饮料可使胃肠道血管痉挛、缺血,出现胃痛、腹胀、消化不良等。

春节期间由于互访频繁,过量饮食和饮酒是在所难免的,加上这个冬天几乎没有下雪,空气异常干燥,我们可以根据自己的身体状况和爱好选用大麦茶、绿茶、红茶、黑茶等饮用,既能解腻又能保护肠胃,同时还有止渴醒酒的妙用。

## 狂看电视 当心抑郁

孤独感和抑郁情绪越强烈的人,就越有可能沉溺于看电视中。无节制地看电视反过来还可能增加孤独感,诱发抑郁症和其他心理疾病。

美国得克萨斯大学奥斯汀分校的研究者近日发现,无节制地看电视与孤独感和抑郁关系密切。研究者选择了300多名年龄在18~29岁之间的参与者,询问他们看电视的习惯和情绪,结果表明:孤独感和抑郁情绪越强烈的人,就越有可能沉溺于看电视中。缺乏自制

力的人更有可能沉溺于看电视,即使他们知道自己有事要做,也无法停止。心理学家认为,无节制地看电视反过来还可能增加孤独感,诱发抑郁症和其他心理疾病。

此外,科学家发现,参加运动锻炼次数最多、每天运动90分钟或以上的人,抑郁症的患病率可降低20%。与此同时,每天看电视3小时或以上,而又不运动的女性,抑郁的可能性会提高13%。

(本报综合)