

各种各样的粽子吸引着人们

美味粽子健康吃



随着农历五月初五端午节的临近,各种各样的粽子吸引着人们,肉馅、水果馅、果酱馅、枣馅、栗子馅等琳琅满目,让人不知吃哪种才好,也不知道吃多少才够。其实吃粽子也有很多讲究,和日常健康息息相关。

味道虽美 多食不益

粽子大都是用糯米做成的,黏度高、不易消化,且缺乏纤维质,含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子,含米量约一至一碗半的饭,热量约为400—500卡路里。因此,专家建议,吃粽子,女性一天最好不要超过3个,男性最好不要超过5个。吃粽子的同时,搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃蠕动,而且可以避免因吃粽子引起的肠、胃道消化不良。此外,睡前两小时最好别吃粽子,

不要碰含水分很多的寒性瓜果类,比如西瓜,以免造成腹泻或腹痛。

除此之外,专家还建议一些人除了少吃以外,最好是别吃粽子。心血管病患者:粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。老人和儿童:粽

子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,以及由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。胃、肠道病患者:粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。糖尿病患者:粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌和,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒。

健康吃“粽”有窍门

虽然专家们建议美味的粽子不可多吃,但只要掌握好窍门,美味与健康其实可以兼得。

注重高纤:粽子使用的糯米所需消化时间较长,胃肠排空需时较久,容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状。若主料能以部分的杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯取代,不仅可增加纤维质含量,减少肠胃负担,更有益于健康。

少油低热量:肉粽早已

成为“粽族”中的主角,但它的缺陷是饱和脂肪含量高。如果能改用瘦肉,甚至以鸡肉、海鲜或鱼肉取代,除了少油、低热量外,还别有一番风味呢!

详读营养标示:现在许多包装粽已经开始标示营养成分了。营养成分的标示包括每份重量或每100克所含的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物与钠含量,但消费者常误以为营养标示上的数据,就是一个粽子提供的热量与营养素,正确的方法是

以每份的重量或每100克与一个粽子的实际重量去换算。因此,养成阅读营养标示的习惯,购买符合个人需求的粽子,才能让这个端午节过得既美味又健康。

食物搭配:端午节前后可别餐餐以粽果腹,而忘记其他种类食物的摄取,因为粽子一般只能提供六大类食物中的主食、肉类与油脂。建议搭配时令蔬菜,餐后来一份水果,不仅营养均衡,还可过个轻轻松松、肠胃无负担的端午节。

吃货注意!吃东西上瘾是病

披萨、炸薯片、甜点等都属“上瘾食物”

自诩为吃货,已不再令人尴尬,甚至有些萌萌的可爱感。不过,坏消息是,在医生的新研究中,吃货可能是一种疾病“食物成瘾”的后备军。在今年年初,专家们还研究发现,有些食物,属于“上瘾食物”,如披萨、炸薯片、甜点等。



网上列出“食物上瘾”标准达到何样的标准就是食物成瘾?在网上,有人给出了答案。这答案是否靠谱?有关专家为大家解答。

在网上,人们给出的食物成瘾的概念是,表现为无法控制对超过身体需求量食物的强烈愿望,特别是对于碳水化合物、糖类以及面食的需求。

对于易成瘾的食物,有研究也给出了答案:比如披萨、炸薯片、含糖量高的甜点等。这些食品被人体摄入后会很快被代谢成糖进入血液循环。代谢越快的食物,就是让人们更容易上瘾的食物。

对“食物上瘾”,网上也给出相关的标准:不能控制食物

摄入量,尤其是对高糖含量的食品或者垃圾食品;曾尝试过各种不同的减肥方式,均没有成功;不良的饮食习惯。比如过量饮食后,为了减肥而采取催吐、服用泻药或利尿药的方式;对自己的体重和饮食习惯感到沮丧、失望、难过,甚至羞愧;在食用精加工食品后,常常被消极情绪所困扰;因为情绪的原因进食。比如喜欢在沮丧的时候或者极度高兴的时候暴饮暴食;偷偷摸摸地进食;偷吃别人的食物;无法克制对食物的欲望;因为不能控制的食欲,在身体上、情感上、精神上甚至社交活动上发生显著退化。

食物成瘾是种心理疾病

如果吃货们符合网上的几条标准,是否就真会患上“食物成瘾”症?“确诊一个病症,需要相关的检测数据和医生的判断,即使对于营养学的范畴,也会细分出很多的分数,比如每条设定分数为10分,10条的标准满分是100分,如果达到60分以上就是食物成瘾。就简单列出几条,让大家对号入座,显然是不科学的。”专家说。

专家介绍,食物成瘾症跟毒品成瘾道理一样,即食物能带来一些快感。食物成瘾更多的是跟心理问题和内分泌失调有关,而不是跟“贪吃”有关。患上食物成瘾症者多是在现实生活中遭遇了压力、焦虑等,诱发了心理问题,然后他们会通过吃东西这种方式来发泄。

选粽子有窍门

1、要选购有厂名、厂址、生产日期的粽子。

2、如果购买真空包装的粽子,要查看是否有漏气或鼓气现象,如果有漏气或鼓气现象则不要购买。

3、观察粽子形态应粽角端正,扎线松紧适当,无明显露角,粽体无外露。剥去粽叶,粽体具有应有的色泽,外观有光泽。无杂质,无夹生,不得有霉变、生虫和其它外来污染物。

粽子的鉴别

选购粽子要注意“返青粽叶”。购买粽子时不要贪图颜色鲜绿好看,用传统风干粽叶包制的粽子虽然颜色陈旧暗淡,但更加自然、安全。选购时,一要看外观,“返青粽叶”色泽青绿,看上去很漂亮,而正常粽叶在制作过程中经过高温蒸煮,颜色会发暗发黄;二要闻味道,“返青粽叶”包的粽子煮后粽香味不浓,反而有淡淡的硫磺味;三是可以看一看煮粽子的水,“返青粽叶”煮后水变绿,正常粽叶煮后水呈现淡黄色。

芹菜有6大药用功效

芹菜不仅营养丰富,而且有药用价值。历代医学文献都认为芹菜有“甘凉清胃,涤热祛风,利口齿、咽喉,明目和养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静”等功用。中医临床表明,芹菜是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的有效药物,对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。

芹菜的6大药用功效:

●芹菜含有较多的黄酮类化合物,尤以叶中含量丰富,具有降血压、降血脂、保护心血管和增强机体免疫力的作用。

●经常吃些芹菜,对于补充身体所需要的营养,维持正常的生理机能,增强人体抵抗力,都大有益处。尤其是在寒冷干燥的天气,人们往往感到口干舌燥、气喘心烦、身体不适,经常吃些芹菜有助于清热解毒、祛病强身。

●肝火过旺、皮肤粗糙者及经常失眠、头痛的人可适当多吃芹菜。

●芹菜含有挥发性的芳香油,香味诱人,吃芹菜对增进食欲,帮助消化,吸收大有好处。

●芹菜含有丰富的纤维,有较强的清肠作用,能带走肠内有害于人体的物质,甚至使致癌成分排出体外。所以,芹菜被当做是减肥、美容的佳品。

●由于芹菜富含矿物质,所以处于生长发育期的少年儿童、孕妇及正在哺乳期的妇女,更宜多吃芹菜,以增加体内的钙和铁。

4种食物别做下酒菜

烤肉烤串:一把烤串搭配几瓶啤酒才过瘾,但这样也对身体有害。食物经过烧烤不但会损失脂肪和蛋白质等营养成分,还容易产生致癌物。酒精会扩张消化道血管,并破坏消化道黏膜,使这些致癌物质更易被人体吸收。

凉粉凉皮:酸辣爽滑的凉粉、凉皮也是颇受欢迎的下酒菜,但天津营养学会名誉理事长付金如说,凉粉凉皮加工时都会加入明矾。明矾有收敛作用,会减缓血流速度,延长酒精在血液中的停留时间,增加酒精对人体健康的危害。另外,明矾和酒精都需要肝脏解毒,一起食用会加重肝脏负担。

腊肠咸肉:一口咸肉一口白酒,酒的滋味虽然绵长,却暗藏健康隐患。熏腊腌制的食品含较多亚硝胺,亚硝胺在酒精中的溶解度很大,会增加患食管癌、胃癌等的风险。

生鱼刺身:生鱼刺身、醉虾等生冷海鲜也是喝酒的大忌。因为鱼贝中含硫酸素酶,会使维生素B1分解破坏。硫酸素酶加热到60摄氏度才能失去作用。因此,长期吃生鱼生贝易造成维生素B1缺乏。喝酒时,酒精会妨碍小肠对维生素B1的吸收,所以若生吃海鲜的同时大量饮酒,维生素B1的缺乏会更加严重。

久坐易患4种病

随着科技的快速发展,越来越多的工作以坐着办公为主,但长期坐着不活动的话就会引发疾病。那么久坐易患哪种病呢?有关专家给大家支招,因久坐引起的4种常见病和:

食欲不振►►

久坐缺乏全身运动,会使胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,日久就会出现食欲不振、消化不良以及脘腹饱胀等症状。

久坐不动者每日正常摄入的食物,聚积于胃肠,使胃肠负荷加重,长时间紧张蠕动也得不到缓和,长此以往可致胃及十二指肠球部溃疡穿孔及出血等慢性难愈顽症。

屁股“生茧”►►

屁股“生茧”即臀部长出硬疙瘩,并隐隐作痛,即坐骨结节性囊肿。

腰椎病►►

由于长期久坐,或者有的坐姿不良,或总是固定一个姿势而使得腰部软组织长久处于张力状态,软组织缺血,而产生腰肌劳损。

尾骨受伤►►

你是否经常感到臀部尾骨隐隐作痛,有时接连两三天都令你坐立难安?请别忽视这样的症状,这是女性易患的疾病——尾骨受伤。



(本报综合)