

主食 你吃对了吗?

主食,顾名思义是我们日常生活中的主要食物,它所提供的碳水化合物是能量的主要来源。《中国居民膳食指南第一条推荐就是食物多样,谷物为主。谷物为主是指主食类食物所提供的能量占膳食总能量的一半以上,也是中国人平衡膳食模式的重要特征。

主食提供丰富的碳水化合物,同时也是B族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要来源,还能减少动物性食物和脂肪的摄入量,对降低二型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤等慢性疾病的发病风险具有重要作用。

而如今我们吃的主食越来越少,米面也越来越精。我国居民2012年平均膳食碳水化合物供能比是55%,蛋白质是12.1%,而脂肪供能比已经高达32.9%,与1992年相比,主食类食物供能比例下降了近20%,而主食中,大米、面粉消费量最高占90%以上。

其实主食家族远不止米面,还包括全谷类、杂豆类、薯类。主食应该注意粗细搭配,增加全谷物和杂豆类食物。中国居民膳食宝塔中单独给出了全谷物和杂豆及薯类的每日推荐摄入量,全谷物和杂豆类50克,薯类50克,100克。

全谷物是指未经精细加工或者虽经碾磨(粉碎或压片等)处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、谷皮和糊粉层组分的谷物。常见的小麦、大麦、小米、玉米、燕麦、荞麦、高粱、糙米、黑米、薏米等都是全谷物。全谷物单独烹饪口感会比较粗糙,可以搭配精白米混合加工,也可用高压锅煮成粥或八宝饭。与精制谷物相比,全谷物含有谷物全部的天然营养成分,如膳食纤维、B族维生素、矿物质、不饱和脂肪酸、植酸和酚类等植物化合物。谷类加工精度越高,越会引起人体较高的血糖应答,B族维生素、矿物质和膳食纤维损失也越多。

杂豆类是指除了大豆之外的红豆、绿豆、花豆、豇豆、芸豆、豌豆、蚕豆等。杂豆类是膳食的好搭档,可以做粥、杂豆饭等,甚至可以加工成菜肴来食用,如绿豆芽。杂豆的脂肪含量低,B族维生素的含量比谷物高,富含钙、磷、铁等矿物质。富含赖氨酸,与谷类食物搭配可以通过食物蛋白质互补作用,提高营养价值。

薯类做主食在我国有着悠久的历史,常见的薯类有甘薯(红薯)、马铃薯(土豆)、芋头、山药等。除了做成主食、甜点外,还可以加工成菜肴。薯类是货真价实的低脂、高膳食纤维、高钾低钠的食物,富含的纤维素和果胶能促进胃肠蠕动,预防便秘。薯类含有的维生素C与其他根茎类蔬菜相似,这是谷类食物不具备的。

刘山河



炒菜做饭需注意 这些做法让营养流失

果蔬全削皮

很多人怕蔬菜表皮有农药残留,一般会削皮后再烹调,比如茄子皮、西葫芦皮、萝卜皮等。

事实上,蔬菜表皮中含有膳食纤维、维生素、叶绿素、矿物质和抗氧化物等多种营养物质,削皮再吃其实丢掉了很多营养。

为减少农药残留,最好先在水龙头下用力搓洗果蔬,外表结实的瓜果还可用小刷子刷洗,觉得洗干净了,再用水冲洗15-20秒就可以放心吃了。用自来水浸泡也可以去掉部分农残,但不要泡太久,以10分钟左右为宜。

菜先切后洗

不少人图方便,会先把菜切好再一起洗,菜里所含B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质会溶到水里,造成损失。

比如,很多人切完土豆丝、茄子丝后就直接浸泡在水中,这样做虽能避免变色,但大量的营养也悄悄流失了。而且,蔬菜切好后再次冲洗,表面的农药残留和泥土很容易进入断面。

因此,正确的做法是先仔细清洗蔬菜,并尽量将水分控干后再切。另外,蒸饭前淘米,也不要反复搓洗,不然其中的B族维生素也会大量损失。

切得太细碎

俗话说,食不厌精,但从营养的角度来说,菜并不是切得越细碎越好。因为切块越小,其表面积越大,接触空气和热锅的可能性越大,那么营养损失也就越多。还会有一些营养物质随着蔬菜汁液而流失。而且,有人习惯提前切好配菜,这样会造成一些容易氧化的维生素,比如维生素C、维生素E以及B族维生素丢失。因此,菜最好是现切现炒,现炒现吃。

焯菜时间久

有的蔬菜切好了还需要用沸水焯烫一下,这样可以去除一部分草酸和残留农药,使所有的食材同步成熟。但如果锅里的水太少、火太小,焯菜时间就会增加,造成蔬菜中很多的营养流失。

应对方法是,在焯菜时,应该尽量多放点水,将火力调到最大,缩短焯菜时间。一般情况下,蔬菜颜色稍有变化便可以将捞出来了。还可以在水里加几滴油,封住菜的断面,阻止其氧化损失。

腌肉乱用碱

不少人喜欢用小苏打、嫩肉粉等碱性物质来腌制肉类,让其更加滑嫩,但这些碱类物质会使蛋白质发生变性,不易被人体吸收,脂肪遇碱后会发生皂化反应,不但失去价值,还会产生异味,而且肉中大量的B族维生素也会损失殆尽。

平时腌制肉类的时候,可以用盐、胡椒粉、料酒、蛋清和淀粉将肉片抓匀,然后用适当的油温滑熟,这样可以很好地保住营养。

炒菜油温高

很多人炒菜的时候都会先炆锅,尤其喜欢把油锅冒烟了放入葱姜,炆出香味后再炒菜。但那时油温往往已经超过200℃,油中的维生素E、磷脂、不饱和脂肪酸等在高温后很容易被氧化,蔬菜中的其他营养素也被破坏了。

另外,炒菜时,如果火力太小,炒菜时间过长,食材中大量的营养素,如维生素C、花青素、叶绿素等就会随汁液流失。

因此,建议在油冒烟前就把菜下锅,而且可以用急火快炒的方式,缩短加热时间。

盐放得太早

不少人炒菜时有多放盐或早放盐的习惯,这样会使蔬菜中的汁液流出过多,不仅造成营养损失,而且还会让菜肴塌焉,影响口感。

肉类放盐太早,则会让蛋白质过早凝固,不仅难消化,腥味还挥发不了,汤汁的鲜美也渗不进去。建议将菜做到七八成熟时再放盐,或者出锅前放盐。

绿叶菜也加醋

很多人喜欢炒菜的时候放点醋提味,但如果炒绿色蔬菜时加了太多醋,菜色就会变得褐黄。

这是因为绿色蔬菜中含大量的叶绿素和镁,加醋后,醋酸中的氢就会马上替换掉叶绿素中的镁,这种重要的营养素就被偷走了。因此,烹制绿叶蔬菜时,不要放太多醋,最好不放醋。

刘莎

松花蛋 咸鸭蛋 这么吃才健康

松花蛋(又叫皮蛋、彩蛋或变蛋)是以鲜蛋(多数为鸭蛋)为原料,采用生石灰、碱、盐等配制的料液(泥)或氢氧化钠等配制的料液加工而成的蛋制品。国家食药监总局指出,选购松花蛋时挑选的标准有:外壳包泥或涂料均匀洁净,蛋壳完整,无霉变,敲摇时无水响声,破壳后蛋体完整,蛋白呈青褐、棕褐或棕黄色,呈半透明状,有弹性,一般有松花花纹;蛋黄呈深浅不同的墨绿色,具有皮蛋应有的滋味和气味,无异味。国家食药监总局建议老年人每天吃1个为宜,中青年人、从事脑力劳动或轻体力劳动者,每天可吃两个,从事重体力劳动,消耗营养较多者,每天不超过3个。根据食品安全国家标准中对重金属含量的规定,消费者宜选择工业化生产的无铅松花蛋(标签上可见“无铅皮蛋”或“无铅松花蛋”字样)。

咸鸭蛋(又叫盐蛋、腌蛋或味蛋)是以鲜鸭蛋为原料,经盐腌制而成的蛋制品。在挑选咸鸭蛋时应注意一看、二闻、三掂、四摇。看,就是要看外壳,品质好的咸鸭蛋外壳干净、光滑圆润,无裂缝,蛋壳呈青色,质量较差的咸鸭蛋外壳灰暗、有白色或黑色的斑点。闻,就是应选择没有异味的咸鸭蛋。掂,就是把咸鸭蛋拿在手中掂分量,首选质量重的。摇,就是在摇动的时候,品质优良的咸鸭蛋会有轻微颤动感,品质差的咸鸭蛋会呈现不规则的晃动感并带有异响。国家食药监总局提醒消费者,高血压等患者对含盐量高的食物应谨慎食用,少吃咸鸭蛋或低盐咸鸭蛋,如摄入咸鸭蛋则需控制当日食盐的总摄入量,比如菜、汤中减盐,饭后多喝水。

万一帆



来点 重庆有线

来点 好福利

“中央电视台4K超高清频道”
首批落地重庆有线



10月1日震撼开播
全国首批,重庆独家!

锁定中央电视台4K超高清频道(频道号225)
重庆有线带您率先进入4K时代

五种家电超龄最危险

很多家庭本着节约原则,电器一般是坏了再修,实在不能修了才更换。元器件绝缘老化、结垢增加、腐蚀面积扩大等,都会在使用时带来危险。以下五种家电超龄最危险,提醒大家注意:

电冰箱。国家标准规定电冰箱的安全使用年限是10年。如果超期服役,制冷效果及电气绝缘功能下降,影响食材新鲜度,带来触电风险。运转声音过大、机身颤抖、耗电量增大等,都是超龄的典型特征。

空调。国家标准规定,寿命为12年。使用中要注意不能频繁开关空调,因为压缩机启动时的电流较高,频繁开关容易烧坏电机。超龄空调灰尘多,堵住风口影响散热。空调最好安装在阴面、通风处,避免阳光直射。

洗衣机。使用年限是10年,超龄可能出现漏水、漏电、机身发热等问题。尤其在高温天气下,长时间使用会增加自然的可能性。内部零件老化可能导致漏电或火灾。

电视机。电视的平均使用年限在8-10年。当显像管电视出现图像不清晰、画面颤抖等情况,就意味着相关元器件老化,辐射也会增大;一旦遇到碰撞、骤冷、骤热等,还可能引起爆炸。平板电视机尺寸大,功率必然大,发热量就大。因此,放置在干燥通风环境中,可以增加其使用寿命。

电热水器。使用年限是6年。超龄的热水器加热管表面



易产生水垢,使热量散发效率降低,甚至造成加热管表面爆裂损坏,增加触电的危险;电热管结垢过多,也会增加产品用电量。

周会

木耳香菇放两年 鱼干虾米六个月 干货也有保质期

在很多人眼中,木耳、香菇等干货水分含量很低,保存方便,不用担心变质。事实并非如此,干货也有保质期,并且不同种类的干货保质期也有所差异。

木耳、香菇、银耳等菌类,海带、紫菜等植物海货,笋干、干豆角等蔬菜,它们的共同特点是:蛋白质含量低,只要水分含量足够低,不会引起细菌的大量繁殖;脂肪含量也较低,不会因为油脂的氧化酸败导致出现哈喇味等让人不愉快气味。但这类干货在储存过程中,维生素等营养物质会被缓慢氧化,因此需放入密封袋或密封罐中保存,无氧环境可延缓氧化反应,并有助防止吸潮变质。木耳、紫菜、干豆角等在阴凉通风干燥的环境中存放即可,不需要放入冰箱,保质期可达两年。

腊肉、腊肠等肉制品蛋白质含量丰富,如果制作时加盐少,容易引起微生物的繁殖,轻则营养价值与感官品质下降,重则食用后可引起食物中毒。这类干货最好切块后放入冰箱冷冻保存,随

吃随取,保质期为一年。

鱼干、虾米、牡蛎干等海产干货也富含蛋白质,如果保存不当,容易导致细菌大量繁殖,这类干货还富含不饱和脂肪酸,容易发生氧化酸败,出现哈喇味,造成营养价值下降。鱼干、虾米等最好放入保鲜盒后再冷冻保存,保质期一般为半年。

购买干货最好选择带有包装的产品。因为这类产品不但有生产日期、保质期、生产厂家等信息,可判断剩余保存时间,原料来源、产品品质等更有保证。

散装干货无生产日期和生产厂家,无法判断储存时间,且在运输、销售过程中更容易被致病菌污染。

干货虽然保质期相对较长,但最好也现买现吃。需要提醒的是,干货是否变质,通过肉眼往往很难判断,吃前最好先闻一闻。若发现植物类干货有霉味,说明发生了霉变;海产类干货有氨味、哈喇味等,说明蛋白质在微生物作用下发生了分解,油脂发生了氧化酸败,发现这些现象就不要食用了。

李玉湖

中光眼镜
ZHONGGUANGCLASSES
(中国质量万里行)质量认证单位
重庆市消费者信得过企业
北碚区学生验光配镜中心
地址:中山路115号
电话:68864688 68287379

遗失启事
▲彭维玉遗失残疾证,残疾证号:51021519590825542444,声明作废。
▲张小梅遗失残疾证,残疾证号:51021519690110162X72,声明作废。