

这五种饮食真健康吗? 真相来了

中老年人的饮食习惯对健康有着很大的影响,然而有些被认为非常健康的食物实际上却只是披着“健康”的外衣,其实并没有什么营养。以下就是几个常见的健康饮食误区。

骨头汤、鸡汤等“营养大补”

汤里最多的就是水分,其次是脂肪,还有少量蛋白质、维生素、矿物质等,大多数营养成分都没有干物质丰富。

研究表明,哪怕是把骨头汤高压加热2小时,也没有多少钙会溶解在骨头汤里,反倒是脂肪、嘌呤和钠含量都不低。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,18岁以上成人每天推荐的钙摄入量是800毫克。如果想通过喝骨汤摄入足够多的钙,计算下来每天至少得喝80碗(4英寸

碗,一碗约200克汤)。

果汁“酸甜补维C”

水果榨汁后营养成分略有损失,比如维生素C含量可能会降低。如果榨汁后丢掉渣子,膳食纤维也会进一步损失。最关键的是原本新鲜水果中的糖榨汁后细胞壁被破坏,成了游离糖,很容易升高血糖。所以,别把喝果汁等同于吃水果。

蜂蜜“治疗便秘又养颜”

蜂蜜中75.6%成分是糖,包括葡萄糖和果糖等,还有22%水,少量脂肪、蛋白质等,热量高达321千卡/100克。

一勺蜂蜜约20克,冲水服用会摄入近70千卡热量,减肥瘦身不靠谱。蜂蜜也没有美容养颜功效,部分人还可能会痘痘大爆发。

至于缓解便秘,并非对所有人都有效。果糖不耐受人群可能会出

现渗透性腹泻。

喝红糖水“补铁补血”

红糖中铁含量为2.2毫克/100克,冰糖为1.4毫克/100克,白糖为0.6毫克/100克。但红糖中的铁属于非血红素铁,吸收利用率差。通常情况下,泡一杯红糖水也就用1块红糖,约为5克,铁的摄入量约为0.1毫克,这和一般成年女性每天18毫克铁需求量相差甚远。

果脯蜜饯“酸甜可口营养”

蜜饯大多含有较高的糖和盐,还可能添加着色剂和香精,几乎都是糖和盐在“压秤”,热量也不低。有些蜜饯吃100克摄入的热量赶上一大碗饭,同时还会摄入近60克糖和2.2克盐。水果在被加工成蜜饯的过程中,营养会有不少损失,还可能有重金属残留,比如铅和铝。

据《人民日报》

时下,流感等各种呼吸道感染病多发,今天就给大家推荐一道能提升免疫力的菜品——鹤鹑蛋酿冬菇。

食材:大冬菇10个,鹤鹑蛋10个,火腿粒适量,盐、油、胡椒粉适量。

做法:先将冬菇用温水浸泡,去掉蒂部分,再用油、盐、胡椒粉腌制一段时间,放在碟子上隔水清蒸10分钟。最后把鹤鹑蛋打开,将蛋液全部倒入冬菇凹陷处,撒上适量火腿粒,再蒸3~5分钟即可。

此菜品特别适合老人、小孩等群体补充营养食用,冬菇营养丰富,能提升机体免疫力。尿酸高的人群可先把大冬菇焯水,以去掉一部分嘌呤。

杨志敏

鹤鹑蛋酿冬菇提升免疫力

变着法儿吃鸡蛋羹

很多人的“童年味道”都少不了一道香滑鲜嫩的蒸鸡蛋羹。鸡蛋羹不仅好吃,还有很多营养亮点。

基础款鸡蛋羹加水即可,有利控油控盐,蒸制的温度为90℃~100℃,这个温度不仅能够杀灭沙门氏菌等病原微生物,还能避免煎炸等高温烹饪方法带来的有害物质。

要想营养更丰富,还可在这种基础款鸡蛋羹中添加其他食材,下面简单介绍几种,大家可以举一反三,做出适合自己口味又营养丰富的蛋羹。

蛤蜊蒸蛋

蛤蜊洗净后放入水中,加老姜煮到开壳后立即捞出,摆入盘中;重新拿一个碗,打入鸡蛋,按照基础款来调配,但水要换成煮蛤蜊的水;将蛋液倒入盘中进行蒸制。蛤蜊富含优质蛋白质以及铁、锌等矿物质,营养上和鸡蛋强强联合,还能增加天然鲜甜风味。同理,大

家还可尝试蟹肉蒸蛋、扇贝蒸蛋等。

翡翠蛋羹

荠菜焯水后切碎,与蛋液一起搅打均匀,再按照基础款做法调配蒸制。这种做法增加了维生素和膳食纤维等营养素的摄入,搭配鸡蛋的优质蛋白质,营养更均衡。成菜如翡翠镶玉,色香味俱佳,尤其适合不爱吃蔬菜的小朋友以及膳食纤维和蛋白质都摄入较少的老人。同理,大家还可尝试菠菜蒸蛋、西蓝花蒸蛋等。

羊肚菌炖蛋

羊肚菌洗净后泡发切碎,与蛋液混合,再按照基础款做法调配蒸制,但水最好换成泡发羊肚菌的水。菌藻类富含膳食纤维、矿物质和维生素,其中的呈鲜味氨基酸能增加蛋羹的天然鲜香,香浓开胃。同理,大家还可尝试香菇蒸蛋、紫菜蒸蛋,或在此基础上加扇贝等海鲜做成茶碗蒸,风味和营养都能再上一个台阶。

姜汁调蛋

这是浙江台州流行的甜品版鸡蛋羹,味道既辛辣又甘甜,主要是用适量姜汁、红糖和泡发桂圆干的甜汁来调蛋液,再加入核桃仁、泡软后的桂圆肉等同蒸。蛋羹中加姜汁不仅风味别致,还能提供更多抗氧化成分;搭配坚果、果干等食材,有助增加营养素密度;糖能增加能量密度,很适合亟须补充能量的病后、产后恢复者。同理,大家还可尝试牛奶炖蛋等。

张海英



三类菜不宜用料酒

料酒含有酯类、醇类、糖、酸和香辛料等,在烹调中应用很广,核心作用主要有两个。一是去腥。料酒中的酒精可以溶解食材中的腥味物质,挥发并带走一部分腥味。二是增香。料酒中的香辛料在烹饪过程中会释放出独特的香气,同时,料酒中的酯类、糖类等与食材中的某些成分结合,也能产生诱人的香味。

料酒尤其适合高温爆炒荤菜、清蒸肉品(如鱼肉)和冷冻肉品等,加入时间和用量因食材不同有所差别。高温爆炒荤菜时,在焯炒结束前加入料酒,一般每500克肉使用10~20毫升料酒;清蒸肉品需在蒸之前将料酒均匀涂抹在肉品上,一般每500克肉使用10~20毫升料酒,再撒上少许盐和其他调味料,腌制20分钟左右;冷冻肉品在解冻后加入料酒进行腌制,可以根据不同做法和肉的新鲜程度,适当增加料酒用量。此外,在做肉馅时,料酒中的酒精较难挥

发,要适当减少用量。

需要注意的是,以下几种菜肴不适合加料酒。一是凉拌菜。料酒需要加热才能发挥去腥增香的作用,而凉拌菜通常不加热,加入料酒会掩盖食材本身的鲜香,使味道层次混乱。二是汤羹类。制作汤羹的食材大多新鲜度较高或非常鲜嫩,简单调味即可做到汤鲜味美,特别是一些鲜活的虾、蟹、贝类,其美味主要来源于海鲜本身,加入料酒反而会破坏原有的鲜美。三是炒蔬菜。蔬菜不需要去腥,加入料酒可能影响其本身的鲜嫩清香,让味道变得不协调。此外,蔬菜的烹饪时间往往较短,料酒中的酒精未完全挥发,也会影响口感。

料酒应放在阴凉通风处保存,适宜的温度为15℃~25℃,不宜靠近火源。使用后要盖好盖子,防止细菌、灰尘等混入导致料酒变质。如果料酒出现沉淀物,且酸味明显增加,最好扔掉。 胡德明

辽宁老年报社 辽宁省营养师协会 联办

特约编辑:左晓晶