

慢慢“戒断”超加工食品

研究数据显示,过量摄入超加工食品会增加各种疾病的死亡风险。超加工食品经过了一系列复杂的工业加工,通常添加香料、色素、乳化剂、增味剂等多种食品添加剂制成,几乎看不出食品的原材料,包括软饮料、甜咸小吃、糖果、巧克力、冰淇淋、袋装蛋糕、饼干、甜谷物早餐、果味酸奶、加工肉制品等。超加工食品对味蕾的刺激性较强,容易让人欲罢不能。因此,要想打造以天然食品为基础的饮食模式,不必急着将超加工食品“归零”,而是应循序渐进地“戒断”。

用天然食品“占座”

与其立即戒掉所有零食,不如先增加水果、蔬菜等天然食物的比例,用其填满肚子,以减少超加工食品在饮食中的占比。可以7天为一个周期,先用一种天然食品代替一种加工食品,比如早餐用燕麦片和水果替换掉含糖烘焙麦片。

偶尔享用小包装

除了彻底戒掉超加工食品外,管控摄入量更关键。忍不住吃薯片、饼干时尽量选择小包装的,一次不要吃太多,更不能当饭吃。温馨提示,还要积极运动,消耗多余热量的同时还能加强心肺功能。

关注糖和油的含量

配料表相当于食品的“身份证”,会详细列举每一种成分,并按含量从高到低排序。建议重

点关注添加糖和油,其在配料表中排名越靠前,代表食品相对不健康。添加糖主要包括以下几大类:一是蔗糖家族,比如白砂糖、红糖、黑糖、冰糖、糖粉、糖蜜、赤砂糖等;二是糖浆家族,比如麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆、高果糖玉米糖浆、高果糖浆、玉米糖浆固体等;三是果糖家族,比如结晶果糖、龙舌兰糖浆、蜂蜜、蜂糖等;四是其他特色糖家族,比如枫糖浆、饴糖、转化糖浆等。此外,还要警惕借“食物”之名的糖家族,比如水果汁、浓缩果汁、果酱。常见的油脂类配料有氢化植物油、棕榈油、椰子油、猪油、牛油等。

选择更接近天然的食物

需要提醒的是,并非所有超加工食品都一无是处。如果饿了,不要一味强迫自己不吃,以

免激发“逆反心理”,不妨在超加工食品里选择相对健康的食物。比如,选择袋装面包时,全麦面包优于白吐司;选择麦片时,原味裸麦片好于膨化过且加料的;选择乳制品时,纯牛奶好于加了糖的含乳饮料;选择水果干时,配料表里只有水果的好于加了油和糖的;选择坚果时,原味的好于调味的;选择豆制品时,豆腐和豆浆好于素鸡、五香豆干等;选择肉类时,新鲜的好于火腿、腊肠等。

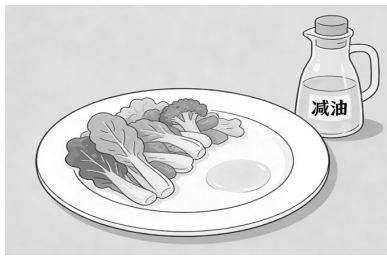
搭配健康食物

吃超加工食品时,建议与高纤维或高蛋白的食品搭配,有助增加饱腹感,降低血糖峰值。比如吃薯片或饼干时,不妨将鹰嘴豆泥、希腊酸奶当作蘸酱,或搭配西红柿、黄瓜等新鲜果蔬。

关阳

饮食“减油”小妙招

春节期间亲友团聚,难免大鱼大肉等高油脂饮食,节后如何“减油”自然成了人们的热议话



题。以下几点可以帮助您更为精准有效地减少油脂摄入。

1. 摒弃“荤油更健康”的错误观念,少用荤油炒菜。动物脂肪并不是不能吃,而是吃肉时就已经摄入不少动物脂肪,还需要留一些“份额”给营养价值更高的乳制品等。

2. 多数人懂得适当控制五花肉、肥肠等肉眼可见的肥肉,

但雪花牛肉、猪颈肉等“隐形肥肉”的脂肪含量更高,也需适当控制,比如猪颈肉的脂肪含量可达40%~60%。建议适当用一些水产或禽肉替换猪牛羊肉。

3. 糕点、曲奇、薯片等常见休闲食品脂肪含量较高,且多为奶油、黄油、棕榈油等饱和脂肪较多的油脂,需要适当控制摄入量。

王淑颖

活鲜、冰鲜、冻鲜 选食有讲究

真正的新鲜,是指食材的营养成分未被破坏,蛋白质和脂肪保持稳定状态,口感未变、风味如初。按这个标准看,活鲜、冰鲜、冻鲜其实各有利弊,不能只关注表象。

活鲜是指售卖时具有自主运动能力的水产品。近海捕捞或淡水养殖、肉质细嫩、耐热性差的水产品更适合买活鲜,包括鲫鱼、鲤鱼、鳊鱼、基围虾、大闸蟹、皮皮虾等。这些水产品宰杀后品质变化快,现吃现杀风味营养最佳。

冰鲜是指捕捞后,在最短时

间内被碎冰覆盖,再通过冷链运至市场的水产品。选购冰鲜水产品时,应挑选完整、干净、无破损,碎冰覆盖良好,无异味或渗水等异常表现的。从品类上看,海鲈鱼、黄花鱼、带鱼、墨鱼、章鱼等近海鱼类,更适合买冰鲜的;远洋品种或大型甲壳类,若无法明确其冷链是否有保障,不如冻鲜来得稳妥。

冻鲜是指捕捞后迅速进行低温冷冻处理的水产品,以延长保存时间、锁住营养与风味,可分为普通冷冻与急速冷冻。冻鲜可以较好地保留活性成分,尤

其是速冻,还可有效杀灭寄生虫,安全性更有保障。三文鱼、金枪鱼、帝王蟹等体形大或脂肪含量高的品类,适合速冻处理,可有效降低营养损耗,便于在全球范围内运输。

总之,活鲜、冰鲜、冻鲜各有利弊,建议大家结合食用场景选择:清蒸、白灼等突出原味的烹饪方式更适合活鲜;日常家庭食用可优先选择冰鲜,但要注意保质期与储存温度;需要囤货、长途运输的,冻鲜是性价比更高的选择。

郭毅

两招助您多吃菜

充足的蔬菜摄入不仅有助维持肠道正常功能,促进消化吸收,还能降低心血管疾病、2型糖尿病、肥胖等疾病的发生风险。

很多人难以达到推荐摄入量,原因之一是不喜欢某些蔬菜的味道,升级调味料、改变蔬菜形态都是不错的办法。

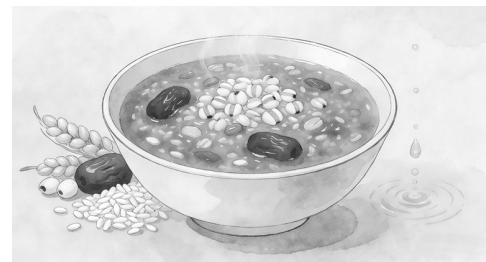
番茄酱、蒜蓉、黑胡椒、柠檬汁、迷迭香、味噌等调味料,不仅能掩盖蔬菜的味道,还能赋予其很多新风味。适合这种方法的食材有苦瓜(可搭配味噌或蜂蜜)、羽衣甘蓝(可搭配酸甜酱汁)、芦笋(可搭配黑胡椒)、秋葵(可搭配蒜蓉)等。尽量购买低盐低糖的酱料,也可自制酱汁,以柠檬沙拉汁为例,将橄榄油和柠檬汁按3:1进行调配,再加入少量蜂蜜和芥末即可。注意酱料不要一次加太多,用量最好控制在食材重量的10%以内。

通过改变蔬菜的形态,让其更易被接受。比如将蔬菜切丁或剁碎后,混入主食、肉馅中。这种方法尤其适合儿童、挑食者或消化能力较弱的老人。切碎的蔬菜颗粒小、味道淡,不易被察觉,通过这种方式,每餐可“隐藏”约50克蔬菜,长期坚持能显著提升总摄入量。适宜采用这种“变身术”的蔬菜最好含水量较少,比如在肉馅中加入胡萝卜碎,煮粥时加入南瓜丁。

张爽

BX 百姓厨房

四款粥抗春困



春季饮食应以高能量为主,适当增加蛋白质和维生素的摄入。推荐多吃黄豆、芝麻、花生、核桃等食物,补充能量;鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品等富含优质蛋白的食物也有助于缓解春困;多吃香菜、香椿芽、香蕉、苹果等食物,可以帮助提神醒脑。

推荐几款适合春季食用的养生粥,不仅美味,还能帮助缓解春困,增强体力。

菊花粥:将菊花煎汤后与粳米同煮,早晚食用,有清肝明目的功效。

菠菜粥:菠菜烫熟后与粳米同煮,加入适量盐和味精,富含铁质,有助于提神。

糯米红枣粥:糯米、薏仁、红枣同煮,可加入红糖,补气养血,适合春季食用。

山药核桃粥:山药、扁豆、核桃仁、大米同煮,加入盐、味精、生姜、葱花调味,滋补脾胃,增强体力。

张涛