

老人用杂粮粉代替奶粉喂两岁半幼童

粗粮虽好 孩子不宜多食



资料图片

□见习记者 姚晓晓

随着市民生活水平的提高,越来越多的人开始注重养生。大多数人认为,常吃五谷杂粮是一种不错的养生方式,近几年街头悄然兴起的现磨五谷杂粮粉也吸引了众多市民前来购买。五谷杂粮受青睐,但市民齐丽女士却向记者倾诉了一件关于吃杂粮粉的糟心事。

今年32岁的齐丽,孩子两岁半了,家住在泰山路海河小区。由于齐丽平时工作太忙,一直在外地,孩子都是由婆婆

照看。可最近齐丽发现婆婆每天都在用杂粮粉代替奶粉来喂孩子,这让齐丽有些无法接受。

“我婆婆说她已经给孩子吃了快半年的杂粮粉了,可我觉得最适合孩子的还是配方奶粉。毕竟奶粉是根据孩子年龄段选购的,里面的营养物质都是孩子成长所需的,肯定不是杂粮粉所能替代的。”齐丽告诉记者。然而齐丽的婆婆却坚持认为她把孙子养的很壮实,五谷杂粮才是孩子最需要的。

关于用杂粮粉替代配方奶

粉的看法,11月13日下午,记者针对这个问题采访到了漯河医专三附院儿保科的庞冬丽医师。

庞医师告诉记者,在日常饮食中只吃细不吃粗的孩子,因缺少膳食纤维,容易引起便秘。因此,让孩子每天适量吃点膳食纤维多的食物,可刺激肠道的蠕动,加速排便排出。

如果经常让孩子吃些粗粮,膳食纤维可与肠道内的胆汁酸结合,降低血中胆固醇的浓度,起到预防动脉粥样硬化,保护心血管的作用。

同时,庞医师还告诉记者:“两岁多的孩子并不需要吃五谷杂粮粉,同时三岁到六岁的孩子属于发育期的孩子,杂粮粉不属于主粮,不是营养素。而奶粉属于高铁高钙的食物,还是适合孩子生长需要的。即使孩子不喝奶粉,也可以给孩子喝乳清蛋白粉来补充孩子所需营养。同时,孩子并不是吃的越胖越好,应给孩子多吃些红肉。例如牛肉,对孩子身体及智商发育都有很好的效果,同时注意监测孩子的血红蛋白,预防孩子身体发育过程中出现贫血。”



牛气冲天的温补君

牛肉是世界第三消耗肉品,约占肉制品市场的25%。来源可以是奶牛、公牛、小母牛。牛肉含有丰富的蛋白质、

氨基酸,能提高机体抗病能力,对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血和修复组织等方面特别适宜。



小炒牛肉

材料:牛肉适量,盐、泡姜、泡蒜、泡椒、香菜、鸡精各适量。

做法:

1.用木棍将牛肉敲松,敲断连着的筋。将牛肉一分为二,切成薄片,装入碗中。

2.加入适量的盐和水,用手抓黏后,腌制十分钟。淋入适量的油并抓匀。

3.将泡姜和泡蒜切片,泡椒切圈,入盘备用。香菜适量,叶梗分开,分别装盘备用。

4.锅烧热,倒适量的油,下入泡姜、泡蒜和泡辣椒一起煸炒。加入适量的水,待姜、蒜和辣椒炒香后,下入牛肉一起煸炒至牛肉变色(六成熟)。

5.淋入适量的老抽和高汤,翻炒均匀。加入香菜梗和鸡精,大火翻炒。

6.最后淋入适量的生粉水,翻炒均匀即可。

西红柿熟牛肉汤

材料:西红柿,熟牛肉,葱、盐、味精、香菜各适量。

做法:

1.西红柿洗净去皮切块。
2.熟牛肉切片,香菜切碎。
3.烧热油,葱花炆锅,放入西红柿煸炒。

4.将西红柿煸炒出汤水,软烂,加水煮汤。

5.煮开后,放熟牛肉,放盐。



西红柿熟牛肉汤

6.再次煮开后关火,放味精,香菜即可。

晚综

厨房小技巧

这样做豆腐不易碎

烹饪豆腐时,不管多小心都很容易破碎。这时该怎么办呢?你可以先把豆腐放

在淡盐水里泡20分钟~30分钟,再拿出来烹食,豆腐就不容易碎了。

排骨如何做得更烂

炖排骨营养丰富,味道鲜美。那么炖排骨如何才能炖得更烂呢?排骨可以提前蒸一

下,之后用温水冲洗后煎炸,这样再炖出来的排骨就会非常酥烂。

晚综

生活常识

炒菜时间别太长

都说炒菜的时间越长,营养流失就会越多,那是不是生吃最好呢?

首先,全都生吃肯定不是最好的,不然人类怎会在发现了火之后才开始飞速发展呢。烹调确实会破坏食物的细胞结构,让一部分营养素流出细胞外,造成损失。容易受到烹调方式影响的营养素主要是维生素和矿物质。

维生素比较敏感,怕热怕氧气。在洗菜切菜的过程中,一些水溶性的维生素和矿物质已经随着清洗过程少量溶于水了,所以建议大家一定要先洗后切,尽量不要切得太碎,不然蔬菜断面和空气中的氧气充



资料图片

分接触,会加速维生素的氧化。切好的蔬菜尽快下锅,停留时间过长也会增加维生素的流失。煎炒烹炸各种烹调方式都会让维生素和矿物质进一步地流失,所以食物只要熟了建议尽快出锅,时间越久,流失就越多。一般一份蔬菜做熟后,还能保留一半的维生素C等水溶性维生素。如果想补充

充足的维生素和矿物质,那就要多吃点蔬菜和水果。

大部分营养素,不会因为加热而流失掉。三大供能营养素碳水化合物、蛋白质、脂肪,因为食材被加热可能发生结构的变化和些许氧化,但是并不影响其在消化道内被分解吸收。

需要注意的是,炒菜的温度不宜过高,如果油温过高,已经冒烟了,这时候脂溶性维生素和脂肪酸等会被氧化破坏,甚至产生丙烯醛、多环芳烃等致癌物。因此,炒菜时间不要太长,火候刚刚好是门技术活,为了健康赶紧精练厨艺吧。

据新华网

什么时候喝牛奶最好

《中国居民膳食指南》指出,常吃奶类、豆类或其制品。奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量也较高,且利用率也很高,是天然钙质的极好来源。因此,应提倡居民每日摄入奶类制品。

每天奶类的摄入量该是多少?《中国居民膳食指南》指出,每天要吃相当于300克牛奶的乳制品。这大概差不多1.5杯牛奶(一次性纸杯)。当然,这只是一个平均值,并不意味着每天都必须这么多。有



资料图片

时候200克,有时候400克,完全没问题。

究竟什么时间喝好呢?其实任何时间都没问题,不必刻意选择什么时间,强调每天摄入,比什么时间段摄入更重

要,如果一定要分上下,早晨和晚上都是不错的选择。

早餐喝一杯牛奶、一个鸡蛋、吃一点主食、一个水果,就是非常丰盛健康的早餐,另外鸡蛋中的维生素D还可以促进牛奶中钙的吸收。晚上睡前一杯牛奶也有好处,牛奶除了有促进睡眠的作用,关键是我们提倡每天饮奶主要是为了补充钙,奶中的钙吸收率最高。另外奶与钙制剂同服,牛奶中的维生素D还可促进钙吸收。

据《中国中医报》



您是“时尚”达人吗?您有独特的美食心得吗?或者您有什么拿手好菜?抑或对美食有着特殊的情愫?

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目,意在发现家庭美食,为喜欢烹调且擅长做菜的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃,或者身边有爱做菜的朋友,都可以来告诉我们。我们将走进社区,走进您家,寻找您或您身边的烹饪达人,寻找特色私房菜。

享受美食,享受生活!如果您足够有“料”,就来接下我们的征集令吧!联系电话:15139550001(记者姚晓晓)