

喝粥没营养? 听听营养专家咋说

健康知识

提升免疫力注意五点

要让自己的身体具有良好的抗病力,就得记得以下饮食的基本要求:

- 1.不要太重口。嫌口味淡,可以加一些香辛料、葱姜碎、坚果碎、芝麻酱、花生酱等来提味,但一定不要放太多盐和其他咸味调味品。
- 2.不要多吃甜食,戒掉甜饮料。偶尔开心一次可以,但不能放任自己对甜食、甜饮料的喜好。每天的甜味食物仅限于一款,比如一杯酸奶,一小碗银耳羹,一小份冰淇淋等。
- 3.不要只用大量蔬果来当饭。如果吃得太油腻了,偶尔这样做一天半天是可以的,但长期而言会导致蛋白质营养不良。
- 4.不要用大量鱼肉海鲜等来当饭。在下馆子的时候很多人会这么做,但实际上这么做不仅增加胃肠、肝脏、肾脏的负担,对免疫力也是有害无益的。
- 5.按时吃饭。不要轻易忽略任何一餐,或者进餐时间推迟太多。

据人民网

教你一招

果子酒:春的味道



资料图片

春天,总是在你不知情时悄悄溜走。要想把春天留住,不如尝试做瓶果子酒。

做法很简单,首先,需要准备一盒草莓,一个菠萝,两个玻璃罐。草莓洗干净去蒂,用厨房纸吸干水分。接下来,拿出一个玻璃罐子,开水消毒后沥干水分,草莓对半切开,铺于罐子底部,撒上一层冰糖,倒入适量白酒。

另一瓶做法和草莓的基本类似,菠萝去皮切成小块,然后放入玻璃罐中,方法就是一层菠萝一层冰糖,只不过,这一瓶再放点柠檬片,再加上适量白酒,味道会更好。

然后,只需要耐心等待,把它们放置阴凉避光处保存一个月,就能尝到自己做的果子酒啦。

据《银川晚报》

近日,张文宏医生建议“早上不许吃粥”的视频在网上引起了热议。起因是他在一次发布会上建议家长给孩子准备鸡蛋、牛奶等高蛋白的早餐,还强调了“不许吃粥”。那么,粥到底有什么问题?早餐不能喝粥吗?生病了应该少喝粥吗?疫情期间,喝粥会不会导致营养不够?如何才能健康的喝粥?面对网友的众多疑问,中国食品辟谣联盟请营养专家为你解答有关“喝粥”的真相。



真相1 白粥营养成分很单一

早餐不能喝粥吗?其实是不能只喝“白粥”。

中国食品辟谣联盟专家团成员、食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋说:“张文宏说不许吃粥,其实说的是我们传统早餐习惯——喝白粥,加咸菜,再来点馒头、油饼、油条,或者干脆就只吃一大碗白粥。这种不健康的模式才是‘不许’的,而不是简单的不许吃白粥。”

白粥就是用白米煮成的粥。阮光锋称,现在的白米都是精制大米,在精制过程中,维生素、矿物质、膳食纤维都已经寥寥无几,本身营养价值就很低,煮成粥之后更差。

从营养成分方面来看,粥里面水分很多,尤其是煮得稀的粥,其他的主要就是糊化的淀粉(碳水化合物)。它基本只能给人体提供能量和水,蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等营养成分都非常低。

而且,由于煮成粥后白米被熬得很烂,所以白粥的消化速度比白米饭要快,对血糖控制很不好,饿得也快,不利于能量控制。就算作为主食,白粥也不是一种好的主食。

阮光锋建议,白粥不是很好的早餐选择,早餐还是少吃或者不吃白粥,更不能只吃白粥。

而对于孩子来说,他们正处长生

长发育的关键时期,身体对优质蛋白质的需求更高。如果还是按照中国传统的饮食习惯,早餐就喝碗白粥,吃点咸菜,那显然是不健康的。长期这样吃,只会耽误孩子身体的健康成长发育。阮光锋称,从健康角度考虑,至少要保证孩子每天的早餐中有蛋类、奶类等优质蛋白质,一杯奶、一个鸡蛋是比较健康而且容易操作的选择。

由此看来,张文宏说的“早上不许吃粥”,意思其实是提醒家长重视孩子早餐的饮食搭配和结构,尤其要重视优质蛋白质的摄入,不能只吃白粥这种营养成分很单一的食物。

真相2 生病不要总喝粥 补充蛋白质是关键

其实,这不是张文宏第一次发出类似提醒,此前,他就提醒过海外华人在发烧时要保持营养,增强免疫力,多喝牛奶,多吃鸡蛋,少喝粥。

但是在很多中国人的观念里,往往都会将“生病”和“喝粥”联系在一起。感冒发烧没有胃口喝点粥,肠胃不舒服喝点粥,大病初愈不宜油腻喝点粥……但实际上,喝粥并不是生病时的最佳选择。

科学研究表明,人在生病后,身

体的恢复需要充足的蛋白质和多种维生素、矿物质的参与,需要比平时更加注意营养的摄入。而在生病后喝白粥会导致蛋白质等营养物质无法及时补充,反而会影响身体的正常恢复。

尤其是在疫情期间,充足营养对疾病控制是非常重要的。张文宏称,蛋白质是产生抗体的最重要的营养素,粥加咸菜不能产生抗体,胃口允许的情况下一定要吃充足的牛奶和鸡蛋来补充蛋白质。

此外,中国民间素有“白粥养胃”的说法。确实,白粥是半流质食物,容易消化,对于胃肠功能比较弱的人,平时有胃病或者腹泻症状的人,粥能减轻脾胃负担,因此适合脾胃虚弱、胃口不佳的这类人食用。

但是,阮光锋指出,对于肠胃不好的人群,短期内喝粥调养是可以的,但等到身体恢复后,就应该正常饮食,而不能长期喝粥或吃一些软烂的食物,这样胃肠的消化能力就会变差。

真相3 喝粥也要有讲究 合理搭配均衡营养

虽然白粥的问题不少,但对于健康人群,白粥并不是一种“垃圾食品”,不是不能喝,而是要有讲究的喝。阮光锋建议大家,想要健康喝粥,要做到以下几点。

第一,要注意适量喝粥。粥的水分多、体积大,喝粥就容易占据胃容积,如果喝下一大碗粥,其他食物可能就吃不了多少,容易造成营养摄入不平衡。所以,早餐吃粥,尽量不要太多,一小碗,给肠胃留点其他食物

的余地。

第二,喝粥尽量不放盐、糖和碱。盐和糖都不利于健康,而碱会破坏粥里的B族维生素。所以,煮粥的时候尽量不要放糖、盐和碱。

第三,要煮营养价值高的粥,不要只煮白粥。白粥营养价值低,但是,只要掌握好熬粥的材料搭配,粥也是可以有的。比如,杂粮粥、肉粥、蔬菜粥等。在熬粥的时候,可以多尝试花样百出的食材搭配,这样

才能将粥吃得更美味,更健康。

最后,喝粥注意合理搭配,营养均衡。粥只是一种主食,喝粥时千万别只会搭配咸菜、馒头、油饼、油条等,不仅营养单一,还容易造成钠的摄入过高。喝粥一定要注意搭配一些蔬菜,如凉拌菠菜、白灼芥蓝等,再来一点含优质蛋白质的食物,如牛奶、豆腐丝、素什锦、酱牛肉、白灼虾之类,再来一些水果,这样就会健康很多。

据新华社

居家宝典

防止细菌滋生 日用品常更换

勤俭节约是我们中华民族的传统美德,但节约过度就不是一件好事了,比如天天都在用的筷子、毛巾等,都是有一定使用期限的,不能等用“烂”了才换。



资料图片

筷子 三到六个月更换一次

每一次搓洗筷子,都能在筷子表面留下裂痕,裂痕会逐渐积聚食物残渣、油污,滋生各种微生物(包括细菌、真菌、病毒等),使用的时间越久,大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、幽门螺杆菌甚至黄曲霉出现的概率也就越大。因此,当筷子出现斑点、变形、凹槽时,一定要立即更换。平时建议在3~6个月的时间内更换筷子。

毛巾 三个月更换一次

中国纺织品协会对5个城市的人群使用毛巾的习惯和毛巾上的菌落数做了深度调研,发现多数毛巾含金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、大肠杆菌等病原微生物,而在这些含病原微生物的毛巾中,许多人一条毛巾的使用寿命都超过一年,有人更是坚持没烂就不换。为了健康着想,专家建议3

个月换一次毛巾,平时不和家人共用毛巾,经常保持毛巾干燥,每周清洗一次,出太阳的时候晒一晒。

枕芯 半年到两年更换一次

不管枕芯成分是棉、乳胶,还是羽绒、化纤,都可能变成尘螨成堆的地方。同时,枕头中还存在着真菌孢子,其分裂出的真菌可能进入呼吸道,在一定程度上引起哮喘和鼻炎的发生。

当一个枕芯使用过长时间后,它会因为尘螨和压力的原因变平、失去弹性,无法为头颈提供足够的支撑,可能导致颈部酸痛。为健康着想,建议根据实际情况半年到两年更换一次枕芯。

据《大众卫生报》

铁锅如何焕然一新

新铁锅买回来,第一次洗刷不当,极容易生锈。第一次切忌用水冲刷,而应先开火,把锅加热,往锅里倒些食用油,然后放少许青菜,再用锅铲往锅里四周均匀擦刷。之后,往油锅里倒些开水,加把茶叶煮沸,这样刷洗出来的锅不易生锈。

铁锅易积上油垢,可以用钝器把油垢铲掉,然后用热碱水洗刷。铁生锈的快慢和环境的酸碱度关系很大,在碱性环境中,铁不易生锈。经常用碱水刷锅,可以保持铁锅的光泽。

此外,想要延长铁锅的寿,可以在炒菜前,将铁锅反悬于火上烘烤一会儿,通常在几秒至十几秒之间,然后再正放于炉上即可下油。这样,熟铁锅底部里外的热膨胀速度基本接近,便不会出现薄铁片分离、开裂的现象。

晚综