

营养指南

网传“苹果水”能养生？营养师：直接吃更好

苹果是健康食物，所以苹果水也会有着同样益处吗？若单从一些社交平台来看，似乎确实如此。网传“用苹果、红枣、枸杞、桂圆，倒入100毫升水煮半小时”，每天坚持饮用，就能收获意想不到的好处。有人“本来脾胃虚，脸黄，喝了苹果水后气色红润了”，也有人“喝了半个月，下巴上长的痘痘消下去了”，还有人“之前肚子老胀气，看中医之后让我回家煮点苹果水调理，喝几次肚子就舒服了”……

苹果煮水真有那么神奇？中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽和中国注册营养师李园园为您讲解。

“苹果煮水喝，最大的好处就是帮助大家多喝水。”何丽说，很多人不爱喝水，

甚至非要等渴了之后才喝，这可能给身体健康造成很大影响，特别是现已入秋，缺水的影响会更明显。苹果水中含有一些水溶性营养素，适当多喝确实有助于改善皮肤状态和胃肠状态，但肯定达不到治病层面的功效。

中国注册营养师李园园表示，在煮制过程中，苹果本来含量就不多的维生素C、维生素B1和叶酸等怕高温营养素会遭到进一步破坏，多酚类化合物也会有损失，所以相比新鲜苹果，苹果水的营养是有所降低的。此外，苹果中的不可溶性膳食纤维和大部分矿物质仍会保留在苹果中，若要更多摄取这些营养素，也必须连同果肉一起吃掉才行。“虽然红枣、枸杞、桂圆各有自



己的营养亮点，但是因为它们的糖分含量较高，并不宜摄入过多，在苹果水中主要起到一个调味的作用，甜滋滋更好入口，至于养生保健的功效其实并不明显。”李园园说。

同理苹果水，烤苹果和蒸苹果等也存在同样问题。如果目的是为了增加钾元素

或膳食纤维摄入，可以考虑熟吃苹果，因为苹果煮熟后，膳食纤维、果胶得以软化，更易消化吸收，适合老年人、消化不良或容易腹泻的人食用。但对绝大多数人而言，我们还是提倡吃完整新鲜的苹果，尽量不要榨汁也不要进行其他烹饪加工。

本报综合报道

食物档案



山药4种吃法最养生

一道成功的菜肴，能同时兼顾美味与养生是最好不过了。作为医疗食补之材，山药经常出现在我们的餐桌上，它的烹饪方法也很多，不同的做法对营养保留不尽相同，与不同食材搭配也能产生不同的滋补和养生疗效。下面就推荐几种山药好吃又养生的做法。

◎炒山药

在所有山药的做法中，炒山药是最营养美味的。山药切成片或丝下锅爆炒，因加热时间短，所含营养成分，尤其是维生素C丢失得较少。比如素有山药炒木耳、西红柿炒山药，荤的有山药炒肉片、山药炒腰花、山药炒虾仁、山药炒鸡丁等。

◎清蒸山药

如果是大病初愈，没什么胃口，可以选择最简单的清蒸做法。将山药去皮，切段，放入锅中蒸熟，然后蘸白糖食用，清鲜绵软，香甜可口。这种吃法口感软烂，也适合慢性病患者，如高血压、胃病等患者食用。喜欢甜品和体质虚弱的女性也可以把山药在水中焯一下，浇上熬好的蜜汁，吃了可以滋阴养血。

◎煲山药粥

煮粥时放入山药块，再加上几颗撕开的红枣，孩子和老人最适合吃。因为这两类人群的牙口都不太好，而且消化系统比较弱，而山药粥十分易于消化。此外，脾胃虚弱或消化不良的人也适合喝山药粥。

此外还可以做花生山药粥、枸杞山药粥、桂圆山药粥、南瓜山药粥等。

◎炖山药

山药炖土鸡，健脾和胃，适于秋冬滋补。将山药切成段，用高压锅将鸡块稍压三成熟后，倒入山药段并加入枸杞等辅料，再用微火炖20分钟即可。山药炖排骨，滋补益精，将排骨用热水焯烫之后洗净，再放入锅中加水煮20分钟，放入切好的山药，加上其他材料并调味，再以中火继续熬煮15分钟。

本报综合报道

食疗 养生

伤肝食物悠着点吃

众所周知，喝酒伤肝，但近些年，一种与酒精关系不大的脂肪肝——非酒精性脂肪肝，发病率在悄然攀升，而它与饮食密切相关。此外，肝癌、甲肝等肝病也跟饮食有一定关系。要想护肝，除了酒精，以下几种伤肝食物也要尽量少碰。

就行。此外，很多甜饮料会添加果葡糖浆、高果糖玉米糖浆、葡萄糖异构糖浆等，它们都富含果糖，要尽量少喝。

●甜食

肝脏有调节血糖的功能，血糖低时它可以把糖原和非糖物质比如甘油三酯、氨基酸转化为葡萄糖来升血糖；血糖高时它又可以把血糖转化成糖原和脂肪来降血糖。蛋糕、糖果、冰淇淋、甜饮料等含糖量很高，容易导致血糖升高，如果没有及时消耗，会引起肝脏内脂肪沉积和胰岛素抵抗，增加脂肪肝和代谢综合征等风险。此外，白米饭、白馒头、白面条等精制碳水吃多了，也会增加脂肪肝风险。为了减轻肝脏负担，应尽量少吃甜食。主食最好粗细搭配，每顿饭多搭配些非淀粉类的蔬菜和优质蛋白质，能平稳地控制血糖。

●高脂肪食物

肝脏是脂肪运输的枢纽，绝大部分脂肪需要经过肝脏转化才能变成体脂储存起来。如果长期摄入高脂肪食物，会导致输送进肝脏的脂肪量超过其运行负荷，多余的脂肪因为不能及时转化而累积在肝脏，从而引发肝炎、非酒精性脂肪肝等一系列肝病，严重

的还会导致肝功能衰竭。建议少吃五花肉、肥牛、油条、炸鸡等食物，在外就餐，尽量不要油炸、油煎、香酥等菜肴，多选择蒸、煮、炖、凉拌的。

●土榨油

常用的榨油原料花生、大豆等很容易被黄曲霉菌污染，产生强致癌物黄曲霉毒素。工业榨油时大部分的黄曲霉毒素会在精炼的高温过程中被消除，而土榨油没有这一过程，黄曲霉毒素含量因此容易超标。黄曲霉毒素有很强的肝脏毒性，会抑制肝细胞DNA和蛋白质合成，增加肝癌风险。除了土榨油，发霉的坚果和粮食中也含黄曲霉毒素，如果发现应赶紧扔掉。

●半生不熟的食物

研究发现，醉虾、生蚝和半生不熟的贝类常常带有细菌和吸吸虫等寄生虫，容易引发急性胃肠炎、痢疾，可能导致肝病恶化，甚至诱发肝昏迷。贝类还可能携带甲肝病毒，增加甲肝风险。寄生虫、细菌、病毒等很难通过肉眼识别，最简单的方法是把食物煮熟、煮透后食用。

本报综合报道

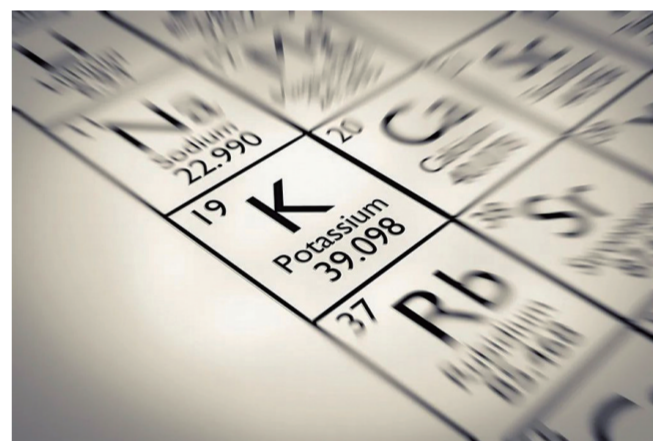


●果汁

水果中含有果糖，经过榨汁得以浓缩。果糖在肝脏里可以转化为脂肪，如果大量喝果汁，脂肪就会堆积在肝细胞里，增加非酒精性脂肪肝的风险。研究也显示，大量摄入果汁、蜂蜜等高果糖食物会损害肝脏健康。

除了果糖，水果中还有其他营养成分和保健成分，比如维生素C、胡萝卜素和少量B族维生素，钾、镁等矿物质，膳食纤维和低聚糖，还有类黄酮等多种植物化学物，这些物质对肝脏有好处，比如，膳食纤维和类黄酮有助改善脂肪肝，因此吃水果不会伤肝。但要注意控制水果的摄入量，每天200~350克

食话食说



一个公式帮你补足钾

古语道：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”。随着季节变化，很多人容易感到疲劳和困倦。鲜为人知的是，容易疲劳有可能是缺乏某种营养素的信号，比如钾。

钾是维持人体正常运转的关键营养素之一，心脏跳动、神经肌肉活动、呼吸、细胞渗透压、体液酸碱平衡等都需要正常浓度的钾离子来维持，缺钾的人往往会感到倦怠无力，出现精力、体力下降等症状。夏末秋初，身体更容易缺钾。第一，此时天气依然炎热，人体大量出汗，除了钠，随汗液排出的还有一定量的钾。第二，夏末秋初是腹泻高发期，人们容易因食物不卫生或不新鲜出现腹泻、呕吐等症状，导致身体失水严重，引发电解质紊乱，从而造成钾流失。第三，高温天很多人没啥食欲，加上机体消耗能量相对较多，钾过度排出而补充不足。

除了对抗疲劳，研究证实，摄入充足的钾还能带来多种健康好处，比如有助控制血压、降低心血管病风险、预防糖尿病、防止钙流失、保护骨骼、抵消高钠饮食带来的危害等。尤其是以下几类人更要注意钾的摄入，包括高血压患者、大量出汗的人、长时间呕吐或腹泻的人、糖尿病患者、口味比较重的人、骨质疏松患者等。中国营养学会推荐，健康人钾的适宜摄入量为每天2000毫克，要预防慢病，钾的建议摄入量是3600毫克/天。然而，最新的营养调查显示，我国居民每天钾的摄入量仅为1547毫克。

钾几乎存在于所有天然食品中，尤其是以下几类。一是水果。大部分水果高钾低钠，含量多在100~350毫克/100克，且不需要加盐食用，对改善食物中的钠钾比例十分有益。能够高效补钾的水果有橙子、哈密瓜、木瓜、香蕉等。二是蔬菜。蔬菜的钾含量都很高，比如菠菜、芥蓝、苋菜等绿叶菜的钾含量都超过香蕉(256毫克/100克)。菌类蔬菜的钾含量尤其出众，口蘑钾含量为1655毫克/100克，蘑菇(鲜蘑)312毫克/100克，双孢蘑菇307毫克/100克。需要注意的是，烹调蔬菜时如果加入大量的盐，会使钠钾比例得不到改善。因此，烹调时一定要少放盐。三是全谷杂豆。如果按绝对含量来说，杂豆是各类食物中钾含量最高的族群。比如红小豆、绿豆、芸豆等常见豆类，钾含量达到800毫克/100克以上。燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也都在300毫克/100克以上。四是薯类。土豆、红薯、芋头和山药等薯类钾含量跟香蕉差不多，还富含维生素C，对控制血压十分有益。五是奶类。如果按营养素密度(用钾含量除以热量的值)来算，奶类是所有动物性食物中钾含量最高的。我国食物成分表数据显示，牛奶的钾含量平均为180毫克/100克，半斤奶能提供450毫克的钾，相当于成年人每日参考值的22.5%。

保证每日补够钾，大家不妨记住这个公式：2000毫克钾≈100克全谷杂豆+100克薯类+1斤蔬菜+半斤水果+300克牛奶。在此基础上，适当增加全谷杂豆(每天达到150克)和牛奶(每天达到500克)的摄入量，将普通盐换成低钠高钾盐，再加上肉类、坚果等食物中的钾，就能达到预防慢病的推荐摄入量(3600毫克/天)。需要特别提醒的是，大量摄入含钾药物或口服钾制剂等可导致体内钾过多，可能引起心脏传导阻滞、心跳减慢，严重的可停止波动。需要用药物补钾时，一定要听从医生的指导。

本报综合报道

烹饪技巧



3个妙招让炒猪肉更嫩

控制好火候：猪肉下锅前，最好把油温控制在60℃~70℃。另外，应该选择大火快炒，在肉还没有完全丧失水分之前起锅，这样的肉一咬下去都是鲜嫩的肉汁，十分可口。

拌入鸡蛋清：当要炒猪肉片或做水煮肉片的时候，可在切好成片的猪肉中加入鸡蛋清，在鸡蛋上开一个小口，让鸡蛋清滴流出来，千万注意不要让蛋黄混入肉中。由于鸡蛋清有保护猪肉组织、保留水分和营养的作用，所以这样做出来的猪肉可口又鲜嫩。

加入生粉和黄酒：对于大多数炒肉肉类的菜式来讲，下锅之前先用生粉和黄酒等调料腌一下会使肉更嫩滑。炒之前先把切好的肉放在器皿里，加入生粉、食用油以及适当的黄酒，充分搅拌之后再下锅，炒出来的肉就会鲜嫩多汁。

为了让炒出来的猪肉既嫩滑又不沾锅底，要控制好炒锅的温度和锅里油面的覆盖程度。把锅加热一会儿后，倒入油，并用油转一下锅底，加大锅底的油的覆盖面积，这样在炒肉时就能避免因猪肉碰到没油的热锅而被粘住的情况。另外，在挑选猪肉时，最好选择里脊肉和后臀肉，这两个部位都是瘦肉，更适合爆炒。

本报综合报道

饮食常识

除了出汗多、活动少等因素，吃得不好也更容易引发便秘。为了保持肠道健康，营养学家建议大家尽量少吃以下7种食物。

肥肉。典型代表为猪五花、肥牛、肥羊等。这些肉类的油脂含量较高，虽然肉香浓郁，但容易让人产生饱腹感，导致吃不下水果、蔬菜、全谷物等膳食纤维含量高的食物。同时，脂肪摄入过多会增加胃肠道负担，导致肠道蠕动慢，增加便秘风险。

油炸食物。典型代表为油条、麻团、炸鸡、薯条等，每个都堪称热量“炸弹”。以油条为例，它是很多人早餐的常客，但其中含有较多脂肪，几乎不含膳食纤维，热量高，营养价值却很低，长期食用可能导致体重增加、胃肠蠕动受阻，进而引起便秘。

高鞣酸水果。典型代表是未完全成熟的柿子、香蕉等，其中富含较高水平的单宁(即鞣酸)，会对胃肠道产生收敛作用，阻碍正常蠕动。如果一次性摄入过多，可能会引发或加剧便秘。建议大家买回柿子或香蕉后，放置一段时

吃得不当招来便秘

间，利用水果的后熟作用，等里面单宁成分降低再食用。

蛋糕。蛋糕含有大量精制碳水化合物和油脂，膳食纤维含量低，导致便秘的原因跟油炸食物类似，都会减缓消化速度，延长肠道蠕动时间，从而引起便秘。类似的食物还包括中式糕点、饼干等。爱吃蛋糕的人，只可偶尔吃点解馋，并控制好量。

巧克力。巧克力味道醇厚、香浓可口，但市售巧克力往往含有大量糖分和脂肪，其中一些还可能含有代可可脂，主要成分为饱和脂肪酸及反式脂肪酸，不仅对心血管健康有害，还会引起消化速度减缓，影响健康。国外一项针对健康人群和便秘患者的食物研究证明，吃巧克力可能会引发或加重便秘。

辣椒。辣椒对胃肠蠕动的因人而异，有些人吃辣会腹泻，有些人，尤其是痔疮患者吃辣可能会便秘，甚至引起痔疮发作。所以，辣椒要浅尝辄止，不常吃辣的人更不宜突然摄入大量辣椒，以免引发肠道不适。

酒精。酒精也是引起便秘的元凶



之一，它会抑制体内加压素的释放。这种激素会阻止尿液中水的排出，帮助身体留住更多液体。加压素被抑制，身体将排出比正常情况更多的液体，水分流失过多也会导致便秘。

上述7种食物是很多人的心头好，但如果已经被便秘困扰，建议尽量少吃这些食物，同时合理搭配饮食，多喝水，多食用蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物。

本报综合报道