

营养指南

新年健康提示：“减油”要从家庭厨房做起！

新年来临，你还在为减肥焦虑吗？数据显示，脂肪摄入过多，尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此，营养学专家为大家提供科学“减油”建议。

“减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入量总量中超过一半来自烹调油，因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍，我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”，将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内，需要你我马上行动。

控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出，记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量：第一，家庭厨房可以用带刻度的控油壶，并以

每周为单位控制总量；第二，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油；第四，用油性调料佐餐要酌情控制用量，如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调油，饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险，儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入过量，应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议，平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂，另外适当少吃肥肉较多的菜肴，比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分，尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值，不能为



了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示，通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量，帮助消费者根据自己的需求选择食品。

本报综合报道

营养搭配

羊肉怎么吃更营养

俗话说，“冬吃羊肉赛人参”，翻阅我国最早的古典记载，羊肉是药用的。东汉著名医学家张仲景所著《金匮要略》中提到，治寒劳虚羸，及产后心腹疼痛。用肥羊肉一斤，水一斗，煮汁八升，入当归五两，生姜六两，这便是药方——当归生姜羊肉汤。《本草纲目》也有记载：羊肉味甘，大热，无毒；《名医别录》载：羊肉暖中，字乳余疾，即可用于女性生产哺乳后出现的疾病。羊肉虽然有一定的羊膻气，但营养价值高。从现代营养学角度来看，羊肉富含优质蛋白质和血红素铁，它还可以保护胃壁，增加消化酶分泌，促进消化。冬天食用羊肉，还可以帮助抵御寒冷。

羊肉之所以御寒，在中医看来，与它肉质有关。羊肉味甘性温，入脾、肾经，具有补体虚，祛寒冷，温补气血的功效。

现代研究则认为，羊肉富含蛋白质，有很高的食物热效应，会让体表释放出热量，有促进血液循环，增强御寒能力的功效。

羊肉大补，并非人人适合，对于大便燥结，容易上火的人；感冒、咳嗽、口腔溃疡者；患有皮肤病以及血脂较高者等人群来说，不宜食用过多。

营养学专家提醒，日常使用羊肉要注意以下几点：

1、吃羊肉时忌喝茶：羊肉中的丰富蛋白质，会和茶叶中的鞣酸发生反应，吃完羊肉喝茶，容易引发便秘。

2、不与西瓜等寒凉食物同食：吃羊肉不仅不能喝茶，也不可以吃西瓜，西瓜寒凉，吃羊肉吃瓜，冷热积聚，容易伤了“正气”。

3、忌吃南瓜等辛温燥热之品：南瓜性属温热，和羊肉同属于温热的食物，一同食用则“火上浇油”，容易上火。

在中国饮食文化里，羊肉就是美味的代表，其性质温补，适合冬天食用，人们对羊肉总有无穷无尽的执着。但从健康角度考虑，再好也不能贪嘴，给胃里留点遗憾，才能吃得长久。

本报综合报道

食物档案

意想不到的补钙高手

调查显示，我国成年人均钙摄入量不到推荐量(800毫克/天)的一半。牛奶虽然补钙效果好，但由于各种原因，很多人牛奶摄入量很少。推荐几种钙含量高于牛奶的补钙高手，大家可以常吃。

●石螺

其钙含量高达2458毫克/100克，是牛奶的24倍，并且，石螺高蛋白低脂肪，蛋白质含量高达12.8克/100克，大概是蛭子和花蛤的1.6~1.7倍，脂肪含量则为0.7克/100克。石螺的热量也不高，只有90千卡/100克，是猪里脊肉的60%。新鲜的石螺可以炒着吃，香辣或酱香都很美味。还可以买干的石螺肉，泡发后煲汤，也可以煮汤面时加一把，既提鲜又营养。烹调时放些生姜、紫苏、胡椒等香料，有助去除石螺腥味。

●芝麻酱

其钙含量高达1170毫克/100克，是牛奶的11倍。作为植物性食物来源，芝麻酱中的膳食纤维和草酸会影响钙吸收，但胜在它的钙含量足够高。吃一大勺芝麻酱(约25克)，其中所含的钙可达300毫克左右。除此之外，芝麻酱还富含单不饱和脂肪酸、钾、镁、铁、锌等矿物质，以及维生素B1、维生素B2、维生素B6和维生素E等维生素，堪称调味品中的“营养宝库”。但芝麻酱高热量高脂肪，食用量不可过多，每天10~20克即可，否则会添加肥胖风险。提醒大家，市场上名为芝麻酱的产品，不一定是纯芝麻酱，为了中和味道，有些产品会加入二成花生酱，俗称“二八酱”，其更好嚼开，但营养价值比纯芝麻酱稍低一些，大家购买时注意查看食品配料表。

●田螺

其钙含量为1030毫克/100克，是牛奶的10倍，它还富含有助抗氧化的硒，每100克高达16.73微克，是成人每日硒需求的28%。和石螺一样，田螺也高蛋白低脂肪，热量比石螺还低，只有60千卡/100克，吃法和石螺一样。田螺个头更大，吃起来更有肉，补钙的性价比很高。想提醒的是，购买食用时要警惕跟它长得很像的一种螺——福寿螺。福寿螺个头要比田螺大不少，外壳颜色比田螺浅，呈黄褐色，田螺呈青褐色；田螺尾部呈锥形，盖头是片圆形，而福寿螺尾部短，盖头偏扁，呈圆盘形；从口感上说，田螺肉要比福寿螺肉质更嫩。

●香干

豆腐是有名的补钙高手，以其为原料制作的各种豆制品更胜一筹，比如有名的香干钙含量达到1000毫克/100克，比奶酪还高，堪称豆制品里的补钙王者，少一些的也有735毫克/100克，与奶酪接近。用香干替代肉炒菜，钙含量会大幅提高，比如香干炒芹菜就是一道非常好的补钙美食，并且芹菜富含钾和维生素K，有助促进钙吸收。香干种类不少，有些经过了调味或熏制处理，不仅高油高盐，有些营养成分也被破坏了，所以大家购买时最好选没有经过复杂加工、低油低盐的产品。

石螺、田螺和香干可以作为第一梯队的补钙食物，推荐大家常吃。芝麻酱里的钙吸收率稍微差些，可以作为补钙的第二梯队，但热量太高，适合拌凉菜时替代烹调油。此外，牛奶、无糖酸奶、豆腐、豆腐皮也都是第一梯队补钙食物，最好每天能喝到2包纯奶，或者1包纯奶加1盒(100~130克)无糖酸奶，再加上50克豆腐或豆腐皮。绿叶菜如菠菜、茴香、油菜、芥蓝、小白菜、空心菜等，钙含量也都比牛奶高，但其中的膳食纤维和草酸会影响钙吸收。为了提高钙的吸收率，建议沸水焯1分钟，每天吃半斤左右，也可以作为补钙第二梯队的食物。

本报综合报道

食疗养生

春节“食滞”备几颗山楂来消食



春节期间，总是控制不住地一顿接着一顿，一口接着一口，很多人明明感觉自己已经吃不了了，却也舍不得面前的满盘珍馐美味，总是忍不住把自己吃到

很撑很撑。这时，要能来几颗山楂消食，就很不错了。

山楂味酸而甘，性微温，入脾胃经，不仅善于消化食积，还特别善于消肉

积。作为药食两用的传统食物，《本草纲目》中就记载道：“化饮食，消肉积，癥瘕，痰饮痞满吞酸，滞血胀满。”

研究表明，山楂提取物能促进胃中消化酶分泌，提高胃蛋白酶活性，促进蛋白质的分解消化。同时，山楂提取物对不同状态的胃肠平滑肌活动具有双向调节作用，对痉挛状态的胃肠平滑肌有松弛作用，对松弛状态的平滑肌有兴奋作用，使蠕动增强。

另外，山楂还能通过抑制肝脏胆固醇的合成，促进肝脏对血浆胆固醇的摄取处理而发挥降脂作用。减少胆固醇及胆固醇酯在动脉壁的沉积，减轻动脉粥样硬化病变，缩小动脉硬化斑块面积。

鲜山楂虽好，但通常只消不补，对脾胃虚弱的人来说，吃多了并不好，一次吃五颗左右就可以了。孕妇也最好不要吃山楂，山楂有破血化瘀的作用，会刺激子宫收缩，甚至诱发流产。

本报综合报道

美食制作

养胃滋阴莲藕煲红豆

春节即将来临，春节期间家庭聚餐是中国人的传统，拿手小菜一定要有几款。今天大厨教你来做养胃滋阴小菜——莲藕煲红豆，有新年红红火火的好兆头。

主题：莲藕煲红豆

食材：莲藕500克，红豆100克，大枣2颗，盐适量。

做法：

1. 莲藕刮去皮切小块；红豆洗净浸泡2小时备用。
2. 把所有材料放入锅，注上适量的水，大火烧开，转小火煲2个小时。
3. 待红豆和莲藕软烂，加入适量的盐，出锅。

●小提示：

莲藕味甘，富含淀粉、蛋白质、维生素C和B1，以及钙、磷、铁等无机盐，藕肉易于消化，适宜老少滋补。生藕性寒，有清热除烦、凉血止血散淤之功；熟藕性温，有补心生血、滋养强壮及健脾胃之效。

红豆性平，味甘酸，无毒，有滋补强壮、健脾养胃、利尿除湿、清热解毒、通乳



汁和补血之功效。红豆富含铁质，有补血的作用，是女性生理期间的滋补佳品。多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的效果。

莲藕煲红豆这个菜，养胃滋阴，对脾

胃有益，富含纤维的菜式，还能预防便秘。过年期间大鱼大肉的，必须要一些养生菜调节一下肠胃，这个菜绝对是过年菜的必备之一。

本报综合报道

NCI新华保险

赔付超百万、豁免43万，【豁免】给保险上“保险”

新华保险海口市的客户C女士颇具风险防范意识，自26岁开始，她便陆续为自己投保了多款保险。C女士结婚后，育有一双儿女，全家其乐融融。C女士也为全家人配置了多份保险保障。

2023年4月，C女士无意中左乳肿物但未重视，直至自感病情加重后，才前往当地医院就诊。病理检查报告考虑为乳腺恶性肿瘤。经过进一步系统检查，医院发现C女士卵巢处

也疑似存在肿瘤。为了查清病症，C女士于6月中旬转院至上一级权威专科医院复检，病理检查报告明确了C女士患有乳腺恶性肿瘤和卵巢恶性肿瘤。C女士第一时间拨打了新华保险全国统一客服热线95567报案。

2023年8月，C女士出院后在保单服务人员的协助下，第一时间提交了理赔申请。经审核，C女士的乳腺恶性肿瘤符合保险合同条款约定，新华保险赔

付了重大疾病保险金、癌症确诊保险金、女性特定疾病保险金等共计109万元，癌症手术保险金6万元，同时豁免《双倍保障重大疾病保险(超越版)》《康健吉顺定期防癌疾病保险》《康健吉顺B款恶性肿瘤疾病保险》后续保费共计43.5万元，保单继续有效。C女士住院治疗费用经社保报销后，剩余4.3万元也全部由新华保险赔付。

供稿：新华保险乌兰察布中支

本报综合报道



食材选购

哪一款“网红”柑橘适合你？

红美人、不知火、春见、沃柑……近年来，这些柑橘新品种发展迅猛，深受消费者的喜爱，迅速成为“网红”柑橘。那么，它们各自具有哪些特点，消费者应该如何选购？

●红美人

红美人是日本育成的杂柑品种，又名爱媛28，杂交母本为南香，父本为天草，是目前浙江和四川等省主推的晚熟杂柑新品种，以浙江象山和四川眉山东坡区最为出名。红美人果实成熟期在11月下旬，12月中旬完熟。红美人含糖量高，可溶性固形物达12%以上。果皮包着软囊，较易剥离。果皮橙红色，果肉橙色，肉质细腻，入口化渣，口感似果冻，汁多味甜，有香气，品质极优，但果实一般不耐储藏。

●不知火

不知火又名“丑柑”“丑橘”，为原产日本的晚熟柑橘品种，1972年由清见橘橙和中野3号橘柑杂交而成。不知火是我国最早从日本引进的杂柑品种，2000年引入川西盆地种植，目前四川为全国产量最大，其中尤以丹棱和蒲江的不知火最为有名。不知火果实大，果肉橙色，无核，肉质脆嫩多汁，入口化渣，酸甜适口，品质优。3月中下旬成熟，留树保鲜可至4月中下旬。

●大雅柑

由清见橘橙与新生系3号橘柑杂交而成的晚熟橘橙杂种。果实大，果皮橙黄色，较光滑，皮松软易剥离，肉质细腻化渣，汁多味浓，酸甜爽口，品质极优，无核，偶见2-3籽粒。果实1月下旬成熟，可延长采收期到3月中旬。该品种是我国自主育成的无核高糖晚熟杂柑新品种，其丰产性强、品质优、挂树时间长，具有极高的生产价值，目前在四川等地种植较多。

●春见(耙耙柑)

春见是由清见橘橙与椪柑杂交而成，因为皮薄，所以捏起来软趴趴的，在四川又被称作耙耙柑。春见和红美人、不知火一样，均引自日本。果面较光滑，深橙色，富光泽，果皮薄，包着紧，易剥皮。果肉深橙色，质地细腻多汁，极易化渣，糖度高，风味浓郁，少籽或无籽，酸甜适口。

●沃柑

沃柑为坦普尔橘与丹西橘的杂交种，由以色列培育而成。果肉橙色，肉质细腻化渣，汁多味浓，有明显的香味。高糖低酸，果实风味浓郁。该品种采收期长，可从12月底采收到来年的3月上旬。沃柑适宜在光热条件较好的地区发展，目前在广西南宁、柳州、湖南江永、云南宾川、玉溪等地发展种植面积较大。

●无核W·默科特

利用辐射诱变育种技术与W·默科特枝条进行处理，经过多年观察选育出的无核优品，比原W·默科特的品质更加优良。果实扁圆形，果面光滑，果皮浓橙红色，果肉浓橙红色，肉质细腻多汁，风味甜酸适中，2月上旬成熟。该品种果实外观美观，品质优良，肉质细腻化渣，风味香甜，结果早而较丰产，为优良的晚熟杂柑品种，可在冬季温暖无严重周期性冻害地区发展种植。

本报综合报道

