

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

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。果皮包着较厚,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,肉质细嫩化渣,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,质地细嫩多汁,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,肉质细嫩化渣,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,肉质细嫩多汁,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,肉质细嫩化渣,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



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,用油调味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

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,有助于去除石螺腥味。

●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,滞血胀痛。”

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主菜——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