

超市海鲜现买现做惹人馋

会吃更健康



不同海鲜营养如何?

海鲜按照种类可以分为鱼、虾、蟹、贝,它们都是优质蛋白的良好来源,其中鱼、虾的蛋白含量约在15%~24%之间(与畜禽肉含量相当),蟹、贝的蛋白含量约在5%~15%。

海鲜的脂肪含量在1%~10%之间,该含量低于畜禽肉,很适合减肥者,且主要以多不饱和脂肪酸二十碳五烯酸(EPA)、二十二碳六烯酸(DHA)为主,有利于降低心脑血管疾病风险,也利于视力和大脑健康。金枪鱼、三文鱼、鳕鱼、鲱鱼、秋刀鱼等EPA、DHA含量尤为丰富。

海鲜除了具有高蛋白低脂肪的营养优势外,铁、锌的含量也很丰富。锌含量最丰富的海鲜是贝类,其中锌含量超过9毫克/100克的有扇贝、赤贝、牡蛎等,学龄前儿童、孕妇及乳母比较容易缺锌,建议多吃点。铁含量达到10毫克/100克以上的海鲜有蛭子、蛤蜊、海参等。吃50克即可达到女性铁推荐摄入量

的1/4以上。

怎样烹调最营养?

烹调方式中营养保留最好的方式是蒸,其与水接触少,可减少B族维生素等可溶性营养素的损失;除了蒸还可以煮、白灼,三者与煎炸烤相比都属于低温烹调,可减少EPA和DHA的氧化损失及杂环胺等致癌物的产生;此外海鲜新不新鲜,采用清蒸、水煮、白灼的方法也很容易判断。

如果采用爆炒的烹调方式,建议先将海鲜用沸水焯2分钟,这样除了能减少烹调时间和营养素流失外,还能去掉贝壳类海产品的部分泥沙。

自助餐或日料里常常有冰镇的生海鲜,其实直接生吃未必营养,如三文鱼、金枪鱼等体内含有分解维B₁₂的酶,长期大量吃容易引起维B₁₂缺乏。

吃海鲜有何注意事项?

中国居民膳食宝塔建议成年人每天吃40~75克水产品,如小黄鱼

3条、普通青虾8个、蛭子14个均为75克。每天能吃到这么多水产品最好,如果做不到每天吃,也可以每周吃2~3次,每次稍微多吃点。

购买海鲜建议选择大型商超,另外要掌握一些挑选技巧,如果闻起来有异味,肚子鼓起来说明不太新鲜;虾的身子和尾巴直溜溜的说明不太新鲜;贝壳类海鲜如果敲击没有任何反应也可能不新鲜。

吃自助餐时,生食冰镇海鲜更要注意安全。首先要选择高品质的餐厅,另外要选择有保鲜膜覆盖或有密封盖子盖着,且放在食用冰上的海鲜。最好选择厨师刚放到冰上的海鲜,以免冰镇海鲜在食用冰上放置时间太久而被微生物污染,引起食物中毒。

痛风患者能否吃海鲜?其实,不是所有海产品痛风患者都不能吃。痛风急性发作时建议避免所有的海鲜,平时缓解期可以吃鳕鱼、鲑鱼、大比目鱼、虾、螃蟹等嘌呤含量不太高的海鲜。每天吃的量不超过75克,尽量不喝鱼汤就好。

国家注册营养师 谷传玲

广东美食——暖身滋补姜撞奶

去广东旅游,饭后服务员端上一碗热气腾腾的甜点。尝一口,姜汁的辛辣中和在美味醇厚的奶香中,甜味和着清新的姜香十分可口,向服务员一打听,才知道这就是番禺著名的美食——姜撞奶。

姜撞奶的口感类似于豆腐花,嫩滑爽口,但较之豆腐花又更加香甜嫩滑,风味别致又营养丰富。生姜味辛,性微温,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效,对降血脂、血压,防止血栓形成及心肌梗死等有疗效,而牛奶不仅可以美容,更是保健的营养佳品。因此经常食用姜撞奶能强身健体。

做姜撞奶的原料很简单:老姜20克,纯鲜特浓牛奶300毫升,白砂糖15克,姜要用老姜,因为老姜丰富的淀粉含量有利于牛奶凝结。

具体做法是:首先,往奶锅中倒入纯牛奶,把白砂糖倒入奶中,开小火将牛奶加热至80℃左右。在加热期间,不时用小勺搅拌,使糖和牛奶充分融合。熬制牛奶期间,称取20克老姜,用清水洗净,用擦蓉器将老姜擦成姜蓉。取一只碗,上面铺上笼布,把姜蓉放在笼布上挤出姜汁,挤好约一汤匙的姜汁放进干净碗里,再将80℃的牛奶从高处迅速倒入有姜汁的碗中,动作一定要快,要有冲得翻滚的感觉,这样姜汁和牛奶才能充分接触。最后,把冲好的奶静置5至8分钟,不要搅拌。放置一会儿后就会看到嫩黄嫩黄、像嫩豆腐一样的姜撞奶了。

在寒冷的冬天,吃一碗热气腾腾的姜撞奶,清新甜美的滋味似一股暖流,激扬着全身每个细胞,让人轻松而温暖。

刘希

血压高 少吃火腿等高钠食品

对于高血压患者而言,控制饮食中食盐的用量,对疾病防治十分关键。虽然不少患者已经开始注意控制菜肴的用盐量,但对于一些副食却容易忽视。其中,火腿肉就是一种最容易忽视的高钠食品。

火腿一般通过盐腌,再经过火烤或烟熏制成,据统计,100克火

腿里大约含有2~5克盐,也就是说,食用两根拇指粗细的火腿,就达到或超过了人体一天所需的摄盐量。

除了火腿之外,裙带菜、虾酱、腊鹅、豆干、蜜饯等含钠量也很高,高血压患者也要谨慎食用。

邓万祥

肝癌患者 饮食保健促康复

肝癌是我国临床上较为常见的恶性肿瘤,其发病后建议尽早展开治疗。与此同时,采取一些有效良好的饮食保健法,对肝癌介入术后的康复有一定促进作用。

平衡饮食 肝癌患者消耗较大,能否维持体重是衡量患者营养状况好坏的最简单方法。要使体重维持正常水平,应保持平衡膳食,多食新鲜蔬菜。

低脂饮食 肝癌患者进食量少、食欲差,如果没有足够量的平衡膳食,必须提高膳食热量和进食易于消化吸收的脂肪、甜食,如植物油、

蜂蜜等。此外,低脂饮食还可减轻患者恶心、呕吐、腹胀等症状。

吃优质蛋白质 肝癌患者应多吃富含蛋白质的食物,尤其是优质蛋白质,如瘦肉、蛋类、豆类、奶类等。但在肝癌晚期肝功能不好时,要控制蛋白质摄入,以免诱发肝性脑病。

多吃新鲜蔬果 维生素A、C、E、K等都有一定的辅助抗肿瘤作用。维C主要存在于新鲜蔬果中。胡萝卜素进入人体后可转化为维A,所以肝癌患者应多吃动物肝脏、胡萝卜、菜花、白菜、大枣等。同时

还应多吃萝卜、南瓜、芦笋、苹果、猕猴桃等。

吃易消化食物 肝癌患者多有食欲减退、恶心、腹胀等消化不良症状,故应进食易消化食物,如酸梅汁、鲜橘汁、面条汤、小米粥等,以助消化止痛,进食切勿过凉、过热、过饱、过油腻。

吃益气养血食物 肝癌术后患者多因伤及气血而致全身乏力、四肢酸软、纳差自汗等,应以益气养血为主。可食用鲫鱼、乌鸡、人参、桂圆、银耳、甲鱼等。

长沙市中心医院主治医师 罗伟



天冷,来杯温阳驱寒茶

天气寒冷,下面特别给大家推荐一道温阳驱寒茶。食材:干姜10克,当归10克,红枣7枚,干桂圆10枚,银耳10克,枸杞20克,红糖适量(依个人口感,也可以不放)。这款药膳可以起到温暖五脏、散寒化痰、健脾暖胃、养心安神、补益肝肾、调经暖宫等功效,特别适合冬天阳虚怕冷、四肢冰凉、脾胃虚寒所致胃寒胃痛、腹泻便溏、感寒即咳、久咳、痛经宫寒及产后调理等人群。需要注意的是,阴虚、易上火体质者慎服。湖南省中医药研究院附属医院心血管科主任医师 李志