



吃在美食店④

## 韩国烤肉店火了 吃肉还要配点素



近年来,随着韩剧热播,丰富多样的韩式料理也渐渐进入大众视野,其中不得不说到的就是韩式烤肉,许多城市还推出了以韩式烤肉为主题的餐厅。说起烤肉,很多人会担心太油腻了,尤其在减肥季更是不敢想,其实不然,只要注重营养搭配,烤肉也能吃得很健康,下面我就来为大家具体谈谈吃烤肉的一些注意事项。

首先,我们来看看韩国烤肉店的食谱分类,从中学会挑选健康的食物。

**肉类** 如厚切五花肉、带皮五花肉、梅子肉、雪花牛肉、芝士大虾等。吃烤肉时要注意量的把握,一般情况下,瘦肉脂肪含量小于10%、肥瘦肉为10%~35%,肥肉、五花肉一般超过50%,应减少食用。具体而言,鱼、虾、鸡等白肉的脂肪最低,牛肉第二,猪肉最高。减肥者可以优先选择白肉,再是脂肪较低的红肉,如梅子肉、牛肉或牛排等。相反,五花肉就建议少选,尽管它们吃起来很香(脂肪多造成)。《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天摄入鱼虾水产类及畜禽肉类为40~75克,相当于5~7只基围虾和5~8块切好的烤肉。

**主食类** 通常有年糕、泡菜饼、石锅拌饭、辛拉面等。建议大家选择石锅拌饭,因为拌饭中的食材多样,有蔬菜、蛋以及肉

类等,这样身体摄取的营养素也会更均衡。

**小吃类** 有调味鸡翅、烤扇贝、芝士海鲜葱饼、牛里脊等。建议选择海鲜贝类等白肉为主,相对来说热量和脂肪都会比较低,如果是没有吃主食的情况下,可以选择芝士海鲜葱饼等含碳水化合物的食物。

**汤类** 有大酱汤、南瓜汤、辣牛肉汤等。本身吃的烤肉,肉类摄入就比较多,所以建议选择南瓜汤等清淡的蔬菜汤,少吃含脂肪较多的大酱汤、牛肉汤等。

**蔬菜类** 包括韩国泡菜、菇类、蔬菜沙拉等。建议大家选择新鲜蔬菜和菌类,比如金枪鱼蔬菜沙拉、口蘑等都是极好的。

那么,到底如何吃烤肉才更健康呢?我想主要把握好两点很关键。

第一,吃烤肉时别忘了吃些主食。许多人在吃烤肉时很少会吃含有碳水化合物的主食,其实,吃烤肉时配些含淀粉的主

食,既能养胃,又能增加膳食纤维,还有利于各种矿物质的平衡,对身体是非常有益的。建议在烤肉时可以一起烤些红薯片、土豆片、藕片等,它们都是很不错的主食,同时还兼有蔬菜的功能。值得注意的是,如果吃了石锅拌饭和面条之类主食,其他含淀粉较高的食物就要减量了。每人每天摄取谷薯类主食在250克~400克为宜。

第二,吃烤肉搭配蔬菜是很好的习惯。韩国人在吃烤肉时,会用生菜叶卷上烤肉同吃,这是非常科学的吃法。研究表明,蔬菜中的叶绿素能有效降低致癌物的毒性,叶绿素含量越高,消除致癌物的致突变作用效果就越好。此外,绿叶菜含有丰富的维生素和无机盐,能有效改善烤肉品类单一、营养不均衡、易上火等问题。除了生吃绿叶菜,还可以烤些洋葱、青椒、茄子、胡萝卜、蘑菇之类蔬菜配着肉一起吃,不仅味道相得益彰,还能改善营养平衡,提供不少的膳食纤维、钾、维C和抗氧化成分。

总而言之,大家吃烤肉时至少应做到点一份谷薯类、一份蔬菜,这样营养平衡就能大大改善,也能在很大程度上避免血脂血压上升,且大大减少肠癌的危险。

国家一级公共营养师 欧阳琪亮

## 趁夏天 来点新鲜甜蜜的杨梅

记得上学期间,到了初夏,老师总会在课堂上眉飞色舞地比划圆形:“趁夏天,多吃点新鲜甜蜜的杨梅吧!”

据说,杨梅成熟前生涩发绿无法入口,其形貌也别致,球状果实外表是尖刺,好似警示着拒绝提前采摘,只能静心等待,待它日积月累地成长为汁液饱满的果肉,甜美的玫瑰红终将填满果实。

今年丰收过剩,友人赠我一大筐黑红莹润、引人垂涎的杨梅,吃不完还能制酒。用一斤杨梅、两斤半酒、四两冰糖的比例来配置即可,器皿选用透明小口玻璃瓶,塞紧塞子,约莫半月,甜酸兼具、保养肠胃的杨梅酒就新鲜出炉了。一粒粒红艳艳的杨梅静卧酒中,还能用来煲汤炒菜。品杨梅酒和家人畅谈清欢,一顿简单的家常饭吃得舒畅惬意,酒不醉人人自醉。

杨梅的储存期约10天左右,但它的甜润味道却留在人们心间。

王珉



## 30岁后 多吃蓝莓、樱桃愉悦身心

近日,纽约宾汉姆顿大学发表在《营养神经科学》期刊上的一项新研究指出,饮食会不同程度地影响各年龄段人群的心理状态,因此根据年龄选择食材很有必要。

该研究人员在对受试者进行一系列“食物与情绪”相关的问卷调查后发现,就对心理健康的作用而言,18~29岁的年轻人更适合吃肉,30岁以上的人则更适合吃些抗氧化的食物,而咖啡、面包及市售含糖食物等则不宜,因为它们会使人心境低落。

美国国立卫生研究院研究表明,大脑中5-羟色胺水平较低的人,往往更容易抑郁。该研究人员表示,年轻人适当多吃一些肉类是有益的,因为肉类能使大脑产生更多的5-羟色胺和多巴胺,情绪也会跟着变好。

年龄大一些的人则更适合吃些含有抗氧化物质的食物,比如蓝莓、樱桃等浆果。研究人员解释说,这是因为随着年龄增长,人体内的自由基也会随之增加,自由基会引起大脑障碍,使之产生一些不良情绪,吃浆果则能缓解压力。

此外,过去的研究还提醒人们,高脂高糖的食物也被证实与抑郁有关,还是尽量少吃为好。

石纤 编译自美国《MSN》网站

## 大蒜捣碎生吃 保健作用更佳

大蒜是餐桌上不可或缺的食物之一,它富含铁、硒等微量元素以及有机硫化物等有益成分,可杀菌抑菌、降低体内胆固醇、抑制癌症,预防糖尿病、高血压和心血管疾病的发生。但需要指出的是,大蒜的功效与食用方法有着密切的关系。

**生吃大蒜要捣碎** 大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物质,捣碎后它们会互相接触,从而形成具有保健作用的大蒜素。大蒜最好捣碎成泥吃,且要先放

10~15分钟后再吃,这样有利于大蒜素的生成。

**生吃杀菌效果好** 在加热过程中,大蒜中起到抗菌作用的有机硫化物含量会逐渐下降,且温度越高下降越快,所以大蒜最好生吃。家里用蒜拌凉菜、吃饺子时用醋和少量芝麻油调的蒜泥都是很健康的吃法。

**紫皮大蒜更抑菌** 和白皮蒜相比,紫皮蒜口感更辛辣,活性成分大蒜素的含量更高,抑菌效果也更明显。

**独头大蒜更抗癌** 独头蒜实

际上是植株营养不足、发育不良、不能产生多瓣的大蒜鳞茎。其辛辣味独特,具有一定的药用价值,防癌作用要高于普通分瓣蒜。

值得注意的是,大蒜素对肠胃有一定的刺激作用,所以每天不宜超过2~3瓣,肠胃功能不好的人,每天最好别超过1瓣;对患有肝病、非细菌性腹泻、眼疾、胃及十二指肠溃疡、脑溢血等疾病的人,最好不要吃大蒜。

山东省平阴县卫生局 朱本浩