



食品安全

消费提示②

豆制品

增加还是减少乳腺癌风险?



这些年,人们对于大豆是否会增加乳腺癌风险仍存在争议。一些细胞数据和动物研究表明,大豆产品中的化合物可能具有类雌激素作用,对乳腺癌患者不利;但有的研究又表明,大豆产品可能具有抗癌作用。流行病学数据显示,亚洲人群中的乳腺癌发病率要低得多,这是由于比西方人食用了更多大豆产品。那么,事实到底如何呢?

“豆制品会致癌”的依据来自哪里?

美国西雅图弗雷德·哈金森癌症研究中心的癌症预防项目负责人纽豪斯表示,有关大豆的争议始于体外实验和细胞数据。在这些实验中,科学家测试了异黄酮对实验室癌细胞的雌激素效应(雌激素是大多数乳腺癌的主要驱动因素)。结果发现,异黄酮和雌激素具有相似结构,具有弱雌激素效应。这意味着它可以在乳腺癌细胞上与雌激素受体结合,并可能具有与雌激素相似的效果,可能导致癌细胞生长。研究还远未对两者之间的因果关系得出结论,但乳腺癌和大豆的联系已经成为了热门的话题,美国俄亥俄州立大学医院综合乳房中心的医学助理教授萨德赛说,至少有 2/3 的患者会咨询他能否吃大豆。

“吃大豆制品易得乳腺癌?”事实并非如此

值得注意的是,以上大部分数据都来自对细胞或动物进行的实验室研究,而不是针对人类进行的研究。夏威夷大学癌症中心预防医学博士和营养流行病学专家

有人说“南方的馄饨北方的饺”,说的是饺子皮厚实,合北方大汉的口味,馄饨皮薄,为纤细的南方人所青睐。

然而,南方人却说他们吃馄饨是为了纪念西施。聪明的西施下厨创出一种畚箕式的点心,入滚水一余,点心泛上水面,入碗加鲜汤,撒上葱、蒜末、胡椒粉,点上香油,献于吴王。吴王一尝,鲜美至极,连吃数碗,问是何物。西施正在暗想:这昏君整天浑浑噩噩,真是混沌不开。听到问话顺口而答:“馄饨”!此后馄饨流入民间,成为待客的美食。但美食家讲馄饨的命名另有深意。相传远古天地未分之时,

马斯卡里尼克认为,“大豆增加乳腺癌风险”的结论是基于高浓度异黄酮的动物研究,人类的饮食形式往往难以达到这一浓度。相反,对于一些人来说,大豆提供的蛋白质可能比肉类更好,热量更低。“对一个大豆摄入量为中低度的女性,我绝不会阻止她吃大豆”,萨德赛也表示,即使对乳腺癌患者而言,大豆也可以成为健康、均衡饮食的一部分。

但以上专家都警告不要使用大豆补充剂。纽豪斯说,他们关于大豆补充剂的数据非常少,对于其中的一些非处方产品(潮热药物、绝经后药物都含有大量异黄酮),没有足够的确定它们有益与否。萨德赛表示,考虑到一部分实验给出大豆的负面效果,他常告诉患者不要服用大豆补品,女性也不要服用大量的大豆,但每天喝一杯豆浆完全没问题,每天吃 5~10 克大豆不会对身体产生负面影响。“只要是食物就没关系,应该考虑药丸和注射剂中的异黄酮,而不是一块豆腐中的异黄酮。”马斯卡里尼克说。她认为,对于高蛋白饮料和含有豆类蛋白的食品,应当和医生讨论之后再考虑服用。

如果平时蛋白质主要来源是豆腐或其他大豆产品,萨德赛说自己不会阻止患者继续食用,“因为仍然没有证据表明大豆对乳腺癌有负面影响。但我会与患者讨论这些数据,并提醒他们,改变摄入的蛋白质形式也是一种选择。”

对于没有患乳腺癌的女性,吃大豆不必有任何担忧,每天享用一杯豆浆,或者吃些毛豆开胃菜,都是完全安全的。

王佳琪 编译自
《美国新闻与世界报道》

馄饨的诱惑

世界一片混沌,神人盘古用斧砍开混沌,清者升为天,浊者沉为地,才有了今天的世界。混沌者,囿囿也,无边无际,无始无终。馄饨之名,正是为了体现它的深刻内涵。

同样是馄饨,各地做法不一,叫法也不一。馅可荤可素,也可半荤半素,能吃之物,无所不包。汤分厚汤、清汤、炖汤、酸汤、红油等。四川人叫抄手,江西人叫便食,广东人叫云吞,浪漫而富有诗意。最费解的是福建人叫扁肉,原来它的馅是用木棍把精肉狠扁揍成的。

面粉中的面筋是怎么回事?

微信朋友圈中一直流传一个四川嬢嬢(婶婶、姑妈等的地方称谓)用面粉洗出“胶”的视频,尽管辟谣多次,但仍广为传播。这位嬢嬢在面粉中洗出的“胶”是什么呢?让我们一起来探个究竟。

面粉是由淀粉、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等组成的。面粉中所含的蛋白质按种类来分,主要有 4 种:麦谷蛋白、麦醇溶蛋白(也叫麦胶蛋白)、麦清蛋白和麦球蛋白。其中,麦醇溶蛋白约占面粉中蛋白质总量的 40%,麦谷蛋白约占 35%。当我们加水和面时,面粉中的蛋白质,特别是麦醇溶蛋白和麦谷蛋白大量吸水,发生膨胀,分子间互相黏结,最后形成网络状凝胶物质。将面团静置 20 分钟后用清水反复搓洗,可将面团中的淀粉等物质洗掉,剩下一团有一定黏性和弹性的网络状凝胶物质——即通常所说的“胶”,其实就是面筋。

日常和面擀皮时,大家会注意到,擀开后面片会有所收缩,这是因为面筋所具有的延伸性和弹性;在和面时加入一定量的食用盐(约为面粉重量的 2% 左右)或者食用碱(约为面粉重量的 0.15%~0.2%),可以增强面筋的筋力,使面团具备更好的延伸性和弹性。此外,面筋具有海绵或纤维状组织结构,能够包裹住一定量的气体,这就是我们常见的面包、馒头等发酵面制品中有很多气孔的原因。

人们在家里也可以制作面筋食品:和好面后,用水洗出面筋,将洗好的面筋用手团成球形,放入热油锅内炸至金黄色捞出,即成油炸面筋。将面筋投入沸水锅内煮熟,即是水面筋。此外,在饭店里吃的烤麸,也是用面筋做成的。

馄饨制作精细,皮薄馅大,细嫩滑爽,香醇可口,有“薄如纸,细如绸”的美誉。可水煮、笼蒸、油炸,还可以凉拌。老少咸宜,众口称道。春夏吃,平肝益肺,清热祛火;秋冬吃,温中溢香,滋阴补肾。一碗汤鲜味美的馄饨上来,一勺舀起一个,轻吹数下,吸之入口,悠然而嚼,不觉滑入喉内,美妙的感觉,经久的香味荡漾于口腔,难以言表。

俗话说:吃不如喝,喝不如闻,而一碗馄饨就把这三样占齐了。先闻香开胃,再吃内容解馋,后喝汤填空,原汤化原食。

董行

简单营养的自制炒饭

对于剩米饭,我们通常是煮粥、炒饭、焗饭,做成锅巴、丸子等,这其中最常见也是最好吃的做法就是炒饭,不仅是大人,很多小朋友也很爱吃。今天给大家分享的是我自己经常做的炒饭,简单、快捷,又不失营养美味。

1. 准备好一小碗剩米饭。
2. 准备配菜:胡萝卜、豌豆、玉米、木耳、虾仁。因为平时是我一个人吃饭,我会一次性切好几份的胡萝卜、豌豆、玉米,焯水后放入保鲜袋中,放在冰箱里冷冻,吃之前解冻就行,非常方便,这样的话,一个人的饭就能保证多样化的蔬菜。
3. 先炒菜,在锅里放一点油,按照个人口味,放葱花、蒜瓣。
4. 翻炒出香味后,放入准备的配菜,继续翻炒两三分;蔬菜大约 7 分熟的时候,或者按照自己的习惯来定,炒全熟也没问题,盛出来备用。
5. 锅里放一点油,将米饭倒进去翻炒。米饭炒之前,建议用筷子拨散,这样的话更容易翻炒均匀。这里必须要推荐一下麦饭石炒锅,完全不粘锅,重量比较轻,比不粘锅要耐用、比铁锅轻。
6. 米饭炒到大部分米粒在锅上“跳”的程度,就可以放入炒好的配菜了,翻炒均匀,放一点盐调味就行。
7. 盛出来装盘即可。

国家二级公共营养师 梁方利