

吃鱼有助于心血管健康 如何吃才最科学?

多项研究认为,吃鱼有助于心血管健康,所以《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人每周吃鱼280~525克,平均每天摄入40~75克。那么,具体如何安排饮食,才能摄入足量的鱼类呢?

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物,蛋白质含量较高,氨基酸组成也适合人体需要,利用率高。不同的是,猪、牛、羊肉中脂肪含量较多,能量高,而且含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇,摄入过多会增加肥胖和心血管疾病风险,建议适量摄入。而鱼类脂肪含量相对较低,且含有较多的不饱和脂肪酸,有些鱼类富含DHA和EPA,对预防血脂异常、降低心血管疾病有一定帮助。另外,鱼类还含有一定量的维生素A、D、E、B₁、B₂和烟酸,硒、锌和碘等矿物质含量也较高。禽肉类脂肪含量也相对较低。因此建议优先选择鱼和禽肉类食用。

不过,不建议用鱼类替代红肉作为日常膳食肉类的唯一来源。原因是每种食物都有自身的营养优势,没有哪一种含有身体需要的全部营养物质,肉类也是一样。红肉中铁含量较高,且主要以血红素铁的形式存在,消化吸收率很高。另外,由于环境污染严重,过多食用鱼肉,尤其是海水鱼,也会导致污染物在体内蓄积影响健康。所以建议动物性食物也要多样化摄入,鱼类不能代替红肉,红肉亦不能代替鱼类。

很多人之所以吃鱼少,主要是觉得烹调比较复杂,不如禽畜肉方便。其实,只要方法得当,也能做

出既简单又美味的鱼类佳肴。由于鱼肉中不饱和脂肪酸在高温下容易造成破坏,所以最为推荐的烹调方式是蒸和煮。煮的烹调方式会导致水溶性维生素溶解在水中,建议肉和汤一起吃。蒸的方式与水接触较少,能够减少可溶性营养素的损失,采用蒸熟后浇汁的烹调方式,既能减少营养素丢失,又可增加美味,可谓两全其美。除此之外,做成鱼丸、炒饭等,吃起来也很方便。推荐的食谱有水煮鱼、酸汤鱼、清蒸鲈鱼、鲫鱼豆腐汤、鱼丸汤、三文鱼炒饭等等,既美味又容易操作。

有些人不喜欢鱼腥味,可以提前做一些除腥处理。比如把鱼肚里面的黑膜去除干净,鱼鳃清洗干净。黄花鱼这种鱼类,鱼鳃周围的鱼鳞也要刮得干干净净。鲤鱼、草鱼含有一条腥筋,清洗的时候注意去除掉。在烹调的时候,加几滴柠檬汁,或者用葱姜、盐和料酒腌渍,也能在一定程度上去除鱼腥味。

根据指南的建议,如果无法保证每天都能摄入鱼类,可以集中在每周吃2~3次,每次100~150克。在鱼类品种的选择上,主要还是营

养与安全兼顾。海水鱼相对淡水鱼来说,含有更高的DHA和EPA,建议每周至少吃一次,比如鲑鱼、三文鱼、海鲈鱼、沙丁鱼、罗非鱼等。要提醒的是,海水鱼的重金属污染也较重,应避免金枪鱼、鲨鱼、剑鱼、旗鱼等大型的肉食性鱼类。淡水鱼的污染状况相对乐观,只要正规途径购买通常是安全的。那种野生、来路不明的鱼类不建议购买,可能存在安全隐患。另外,并非所有的外来鱼类就比当地常见鱼更营养。比如智利三文鱼属于海水鱼,含有丰富的DHA,是个不错的选择;而越南巴沙鱼属于淡水鱼,营养价值很一般,没必要过分追求。

同样,活鱼也并不一定比冰鲜和冷冻鱼更好。因为有些小商小贩为了保持活鱼的新鲜,可能在养殖、运输或者售卖中添加有害成分,比如曝光的孔雀石绿、硝基咪唑等。冷鲜或者冷冻鱼,只要在正规商店购买,包装完整性好,都是安全的。如果是冷冻鱼,应注意查看包装内是否有较大的冰晶,如有,可能是化冻之后重新冷冻的,不建议购买。

中国注册营养师 薛双环



自己动手, 认真地吃一顿饭

这是个高效的年代,人们甚至没时间认真地吃一顿饭。咨询机构发布的《2018上半年中国在线外卖市场监测报告》显示,2017年中国在线外卖市场规模突破2千亿元,2018年仅上半年已超1250亿元。外卖小哥风驰电掣,方便食品卖得火热,饭店里人们风卷残云……作为长在舌尖上的民族,我们从未离厨房这么远。

外卖、速食大多是高盐高油高热量食物。研究表明,这些食物会增加患高血压、心脏病、肾脏病及诱发脑出血等疾病风险。浙江一位27岁的姑娘,一日三餐几乎全靠外卖,吃出了高血脂,突发急性胰腺炎住进医院。检查发现,她体内的甘油三酯超标18倍。

合理膳食、健康饮食,离不开自己动手。自古以来,中国人最讲究吃,何为“讲究”?就是勤快!走进厨房,做几道可口的饭菜,温暖家人的胃,想起来温情,吃起来也有好心情。为自己量身定制一份食物多样、谷类为主、蔬果奶大豆多、适量鱼禽蛋肉的营养食谱,刮一刮大腹便便的将军肚,品一品少盐少油、控糖限酒的天然物。正是人间烟火味,最抚家人心。

好好做一顿饭,花不了很多时间。早上只需早起一会儿,预约好时间做一锅杂粮粥,拌个凉菜一起吃,总是好过路边高油的手抓饼;晚饭简单炒个青菜,同时在锅里蒸一条鱼,再喝点汤,更是比外卖叫来的重油重盐的“鲜美”食物要健康得多。

没有健康的饮食就不会有健康的身体。好好吃饭、勤快地为自己和家人做一顿饭,也不再是个小问题。早在2016年,中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》就指出,要引导合理膳食,引导居民形成科学的膳食习惯,重点解决微量营养素缺乏、部分人群油脂等高热能食物摄入过多等问题。可见如何吃、怎样吃,已是国家层面都十分关心的大事。

移动互联网的便捷不能摧毁对食物的敬意。如果你愿意把一点点看电脑的时间,花在自己做饭、合理膳食上,会发现生活与身体状态的大变样,更会发现,期待一顿香喷喷的热饭出锅,有多幸福!

周军

香甜炒桑葚

时下桑葚上市,桑葚是花青素的宝库,中医认为它有明目强肾、延缓衰老的作用。鉴于其上市时间短、不易保存,笔者建议制成香甜的炒桑葚,炒干之后可以冷藏2周以上,分装成小包冷冻还可以保存一两个月,且经过炒制的桑葚不必担心细菌虫卵的问题,安全性更高。

原料:桑葚200克,红糖2勺,姜末、黑芝麻、白芝麻、橄榄油各1勺。

制作方法:

1.将桑葚用流水轻轻冲净;不粘锅中加油略烧热,加入姜末、桑葚翻炒。

2.待水分开始大量蒸发时转中小火,炒至桑葚呈半干状态,加入红糖继续炒几分钟。桑葚纤维含量高,可促进肠道蠕动,肠胃不适的人容易引起腹泻,加入姜和红糖调味可促进消化液分泌,减少肠胃不适。

3.撒入黑芝麻和白芝麻,让其均匀地附着在桑葚表面上,至芝麻发出香气,出锅装盘即可。

桑叶用来养蚕,所以桑树通常不会大量喷洒农药,因此洗桑葚的时候不要揉搓或者浸泡太久(流水轻轻冲洗一遍即可),只有保存紫色汁液才能得到它的营养成分。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

年轻肌肤吃出来

想拥有年轻焕发的肌肤,光靠护肤品还远远不够。营养专家表示,由内而外的调理才是解决问题的关键,比如进食含有抗氧化成分的食物,能阻止自由基对皮肤的伤害,防止皮肤过早老化。具体而言,哪些食物具有保护皮肤的功能呢?

绿茶 绿茶含有多酚类的抗氧化物,对抵抗皮肤衰老很有帮助。

蜂蜜 胶原蛋白和弹性蛋白能维持皮肤光滑有弹性,但来自紫外线中的自由基会破坏这两种物质。蜂蜜(尤其是新西兰产的麦卢卡蜂蜜)中含有抗氧化物质,能抵抗自由基对皮肤的伤害。

黄瓜 黄瓜中96%都是水分,是含水量最高的蔬菜,对于维持皮肤水分

和健康十分有益。

西红柿 西红柿中含有一种番茄红素,该物质能保护皮肤,减少紫外线和衰老带来的影响。

三文鱼或坚果 三文鱼中富含 ω -3不饱和脂肪酸,能够减缓体内炎症,让肌肤看上去更清爽匀称。如果不喜欢吃这类鱼,可以用坚果替代,同样含有 ω -3不饱和脂肪酸。

红薯 红薯含有 β -胡萝卜素,可在人体内转化为维A,维A可以对抗自由基和炎症。

浆果 蓝莓、草莓、树莓、黑莓等浆果富含多酚类、黄酮类等抗氧化物质,可减缓自由基对人体的伤害,延缓衰老的过程。

石纤 编译自《美国每日健康网》