

老人饮食过于节俭不利健康

勤俭节约是中华民族的传统美德,但这一点放在饮食上,却不见得是好习惯。尤其是老年朋友们要特别注意:以下一些过于节俭的饮食习惯可能会对健康造成重大影响,应提高警惕并加以纠正。

剩饭剩菜,最好在6小时内吃完

很多老人喜欢将剩饭剩菜放在冰箱好几天,每次吃时又反复加热,这种做法非常不利于健康。炒熟的菜放置太久,菜中的硝酸盐在细菌的作用下会被还原为亚硝酸盐,亚硝酸盐是一类很强的致癌物。因而隔夜菜,尤其是绿叶菜,不要吃剩的。同时,老人的胃肠功能都很脆弱,吃剩饭剩菜会导致胃肠道疾病发作,轻则头晕、心慌,重则呕吐、腹泻,有的还会因此引发其他的疾病,所以要改掉这个不好的习惯。

居家过日子,难免会有剩饭剩菜,食用剩饭剩菜一定要注意方法。原则上是剩荤不剩素,尤其是绿叶菜、凉菜尽量当顿吃完。不同剩菜,一定要分开储存,可避免细菌交叉污染,还需要用干净的容器密闭储存。剩下的炒菜、炖菜、汤,必须先锅里烧开,装在有盖的容器里,凉透后再放入冰箱冷藏。剩菜存放时间不宜过长,最好在6小时内吃完。吃前一定要回锅热透,因为低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。菜入口后如果味道变了,应立即扔掉,千万不能食用。米饭、馒头等主食最好在第二天吃完,因为淀粉类食物容易滋生葡萄球菌和黄曲霉素,这些有害物质在高温加热下也无法被杀死。

吃咸菜,最伤心脏和肾脏

咸菜凭借独特的重口味,成为很多胃口差的老人的首选。殊不知,腌菜经过制作加工,会产生大量亚硝酸盐,含盐量很高。老人身体组织器官防御能力下降,常吃咸

菜、腌菜会使致病细菌侵入身体,容易导致血压升高;会升高血液中胆固醇的含量,促进动脉粥样硬化;会伤害胃黏膜,有胃癌的危险;会降低身体免疫力,促进身体钙质的流失,出现骨质疏松。常吃咸菜,伤害最大的就是肾脏和心脏。

如果实在喜欢吃咸菜,吃前要将咸菜用水煮2~3分钟,或在开水里焯一下,可减少摄入亚硝酸盐。老人一定要控制每日盐的摄入量,饮食一定要低盐低油,多食绿叶蔬菜,多喝水。儿女们要用心开导老人,讲清常吃咸菜和吃盐多的害处,使老人慢慢纠正不良饮食习惯。

腐烂变质水果,必须果断扔掉

水果营养丰富,口感又好,颇受大家的“宠爱”。但上年岁的老人,苦日子过惯了,有时水果烂了,却不舍得扔掉,把烂的部分切掉继续吃,认为腐烂的部分已经去除,吃掉余下的也无大碍。这是一种错误的观念。吃了烂水果中的真菌毒素,会发生头晕、头痛、恶心、呕吐、腹胀等,严重者还会发生抽风、昏迷,危及生命。但并不是所有变烂的水果都不能吃,要区别对待。

磕磕碰碰而损伤的水果,变软的部位,只是因为碰撞,细胞发生了破损,使伤口出现特别的颜色。这种水果只要在碰撞后没有霉变,短时间内吃完,不会影响健康。



储藏不当造成冻伤的水果,也是因为细胞破损,导致外表出现烂掉的现象,但并没有细菌繁殖,只要没有霉变,是可以食用的。

微生物感染造成水果腐烂变质的部分超过1/3,各种微生物和真菌都会在水果中加快繁殖,并在繁殖过程中产生大量有毒物质。此时一定不能食用,必须果断扔掉。水果怕干、怕水、怕热、怕冻,可用5种方法保存:

1. 保留每个水果的袋子或套子,防止碰撞和摩擦。
 2. 用保鲜膜包裹,包裹后可以适当控制氧气的量,降低水果呼吸速率。
 3. 放置于阴凉通风处或冰箱,千万不要放在高温、高热处,温度高会造成致腐性微生物繁殖速度加快,加剧水果的腐烂变质。
 4. 不要密集堆放,如果水果堆放在一起,就会产生乙烯聚集,果实就会熟得快,腐烂快,要放得分散一些。
 5. 如果不是马上吃,先不要清洗,吃之前再清洗,水果表皮的果胶有抵御微生物的作用,清洗会把它去除掉,使水果水分流失、易腐烂。
- 火箭军特色医学中心心血管内科主任 胡桃红(莫鹏整理)

“温和烹饪”营养又美味

在生活中,人们喜欢通过爆炒、油炸、油焖等方式烹饪食物,殊不知,过高的油温会使食物的营养大打折扣,同时,高温烹饪下产生的油烟也会影响人们的健康。

其实,温和的烹饪方式也能做出美味的食物。比如,肉类食物可以通过“焖、炖、蒸”的方式保存其柔嫩的质地。裹上米粉的肉类可以制作成粉蒸鸡肉、粉蒸鸡翅,肉质鲜美;压力锅焖炖的红烧肉,口感也很不错。同时,蔬菜也能通过同样的方式进行烹饪,将其切成段或丝,伴少量面粉,在锅里蒸几分钟后拌上芝麻油、辣椒油等调料,能保留其最原始的美味。

除了“焖、炖、蒸”,烹饪食物还有新招。在锅里放半碗的水或肉片汤,再放一勺炒过的油,刚烧开时直接放菜进锅,接着再翻炒食物。若担心菜无法炒熟,可盖上锅盖焖煮1分钟,随即打开再次进行翻炒,关火后放入调料即可。这种烹饪方法称为“水油焖菜”,它能让食物均匀地沾上油脂,减少过多的油量摄入,一些难以咀嚼的蔬菜通过焖煮的方式,口感也有所改善,同时,焖煮的烹饪方式还能减少油烟的烦恼。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

常吃鱼骨 好处多多

很多营养学家做过多项研究,认为经常吃鱼骨头对身体好处多多。

鱼骨里含有丰富的钙质和微量元素,经常吃可以防止骨质疏松,对处于生长期的青少年和骨骼开始衰老的中老年人来讲,都非常有益。而且,经过适当软化处理的鱼骨,营养成分都成为水溶性物质,很容易被人体吸收。做鱼骨的方法也很简单,可以把鱼骨晒干、碾碎,和肉馅一起做成炸丸子;炖鱼的时候可以用高压锅,里面多放一点醋,这样鱼骨和鱼刺会软化,可以直接食用。

日本还有一种传统的腌制鱼的方法,也可以使鱼骨软化后直接食用。选择一些小型淡水鱼,洗干净、去除内脏后,在鱼的表面涂上少量盐,再准备一些拌了盐和甜米酒的米饭。然后,在缸里铺一层米饭再铺一层鱼,最后加盖密封,上面压些重物,腌制3个月即可食用。用这种方法腌好的鱼骨头和鱼刺都可以吃,而且含有丰富的乳酸菌,容易被胃肠吸收,还有助于劳累的人恢复体力。当然,不是所有鱼的骨头都容易变软,一些大型鱼类的骨头即使长时间蒸煮也不会变软。而像鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、鳙鱼和一些小鱼的骨头和刺经过油炸、蒸煮以及腌制以后比较容易变软,适宜选择。

郑桂初

说饮食③

《黄帝内经》中说:“胃不和,则卧不安”。这句话的意思是饮食不当,容易引起胃肠功能损坏,胃失和则可能导致失眠,影响健康。因此,我们要做到科学合理地进食,保护脾胃健康。

徐淑荣/图文



用电饭锅轻松做美食

现在市场上的电饭锅拥有多种功能,只要善于利用,就可煮出各种各样的美食,且方便、省时、省事,还少油烟。以下三道电饭锅美食供读者参考:

东坡肉

材料:五花肉800克、青葱(切段)2颗、姜5片、冰糖5汤匙、八角2朵、料酒1/3杯、生抽1杯、酱油2茶匙、清水适量。

做法:五花肉切成6厘米x6厘米块状;煮沸一锅水,放入肉块余烫片刻,备用;用麻线分别将肉块绑好;烧热平底锅,放入肉块煎至各面呈微金黄色;电饭锅内放入肉块,加入其余材料(清水除外);倒入清水至淹没材料,选择“汤/炖品”模式,煮1.5小时或至肉软。

冬菇腊肠虾米糯米饭

材料:糯米2杯、清水2杯、

虾米3汤匙、冬菇5朵、腊肠1条、红葱头酥2汤匙、青葱粒1汤匙。调味料:生抽3汤匙、蚝油2汤匙、酱油2茶匙、胡椒粉半茶匙。

做法:糯米浸泡隔夜,沥干备用;冬菇浸软,去蒂,切片;虾米洗净沥干;腊肠去衣,切丁;锅内烧热1汤匙油,放入腊肠、虾米及冬菇,拌炒;加入糯米炒匀;加入调味料拌匀;移至电饭锅内,倒入清水,按下开关键,煮至熟;上桌前,撒上红葱头酥及青葱粒。

蚝豉排骨粥

材料:白米1杯、清水10杯、蚝豉10颗、姜2片、排骨150克。做法:白米洗净,沥干备用;蚝豉洗净,浸泡30分钟;煮沸一锅水,放入排骨余烫10分钟去杂质,备用;将所有材料放入电饭锅内,按下“粥”模式,煮至熟。

陶诗秀