

烤红薯 香甜诱人 吃前了解宜与忌

每到秋冬季节,街边就会飘出烤红薯的香味,十分诱人,很多人都会禁不住诱惑买一个吃。但也有人心存担忧,那么甜,是不是放了很多糖?烤红薯会不会有致癌物?吃烤红薯容易发胖吗?



吃烤红薯会致癌吗?

虽然红薯等淀粉类食物在经过140℃以上的高温加热后,的确会产生致癌物——丙烯酰胺类物质。但是实际上,烤红薯等烤物在烘烤时都是带皮的,加上内部含有水分,烘烤时不易达到那么高的温度,而且吃的时候已经把烘烤最厉害的皮等表层去掉了,一般不存在烤出致癌物的问题。

其实,正常烤红薯是不容易产生致癌物质的。烘烤产生的致癌物主要包括淀粉类食物经过140℃以上高温加热产生的丙烯酰胺类物质、蛋白质焦糊产生的杂环胺类以及脂肪在高温下产生的苯并芘类。

而红薯本身几乎没有脂肪、蛋白质含量也很少,虽然淀粉多,但烤制时多是带皮用炭火间接烘烤,美拉德反应一般只发生在表层,内部仍有水分,所达到的温度有限。因而,将外皮剥掉只吃薯肉,一般不会对健康不利。

街边烤红薯为什么更好吃?

红薯甜不甜,除了品种,主要与烹调方式有关。首先,红薯在烤的过程中,水分流失、糖分浓缩;其次,随着温度的升高,红薯中的部分淀粉会被分解成麦芽糖,甜度相对更高。而且街边

的烤红薯一般都会在高温状态下持续被加热,分解酶有时间将更多的淀粉变成糖,吃起来就更甜了。

如果是家用烤箱烤红薯,一般烤的时间不久;而蒸煮,红薯中的水分更高,吃起来就没那么甜了。至于烤红薯表面有较硬的、褐色的东西,也不是刷了糖浆,这是红薯里面的糖在高温下被浓缩,发生焦糖反应的结果。

烤红薯吃了更容易发胖?

红薯,虽然是根茎类植物,富含碳水化合物,但天然红薯中约有70%左右都是水分,且脂肪含量几乎可以忽略不计。而且红薯中富含纤维素,既能阻止脂肪、胆固醇的吸收,又能分解体内的胆固醇,促进脂质代谢,还有助于肠道健康。

因此,如果用适量红薯替代白米饭,是可以帮助减重的。但是在主食之外额外吃红薯,相当于增加了热量摄入,吃多了就会不可避免地发胖。

比起烤红薯,相对而言更推荐吃蒸煮的红薯。因为蒸煮的红薯升糖指数只有63,但是烤红薯可达90以上,这可比绵白糖的GI还高。而且,蒸煮的方式更利于保存红薯中的有益成分,能减少一些抗氧化物质(β胡萝卜素、维生素C等)在持续高温下失活。

吃红薯的注意事项

1. 脾胃不好要少吃或不吃

红薯有健脾胃的功效,但越是肠胃不好的人越不能多吃。因为其中的糖分会增多胃酸分泌,增加胃内压力,对于胃不好的人来说,这会刺激溃疡面或胃黏膜,导致胃部不适。

2. 午餐时段吃更佳

红薯吃完后,需要在人体内经过4~5个小时的吸收。而在消化的过程中,红薯会产生较多气体,因此,食用时间若与睡觉时间接近,可能会导致腹胀、反酸的情况,妨碍正常睡眠。

3. 不宜与甜食一起吃

红薯不能与太甜的东西同吃。因为红薯本身是甜的,如果再加上甜食一块吃,会增加胃食管反流的可能性。

4. 避免空腹

由于红薯含糖量较高,空腹吃可能会产生大量的胃酸,让人有“烧心”的感觉。因此建议应尽量避免空腹吃红薯,而且吃红薯的同时可以搭配新鲜的蔬菜、肉类等食物,不仅能丰富口味,还能减轻肠胃不适感。

红薯不能多吃,此外,也不是人人能吃。气短乏力、神疲食少、口渴便秘者可以食用红薯,而消化性溃疡病患者则不宜食用。

国家注册营养师 付天瑜

幼儿吃鸡蛋 牢记四点

鸡蛋除了含优质蛋白质、脂肪类外,还含有大量维生素A、胡萝卜素、卵磷脂及矿物质等,这对婴幼儿来说具有很大的营养价值。婴幼儿吃鸡蛋,家长得牢记以下4点。

重视吃鸡蛋的年龄 婴幼儿不同于大人,他们的身体还没有发育完全,消化系统还不够完善。一般来说,不考虑给1岁以下的宝宝吃鸡蛋,因为在这个时间段,宝宝很容易对鸡蛋过敏。

只吃鸡蛋要不得 平时我们就餐喜欢多种食物搭配着吃,这样就能摄取到各种不同的营养。这种饮食方法对于幼儿来说也很有必要。例如,早餐给幼儿吃鸡蛋时可以搭配豆浆、牛奶等,这两种食物当中含有蛋白质而豆浆中缺乏蛋氨酸,恰好鸡蛋中富含蛋氨酸,两者相配合有利于提高蛋白质的利用率。

注意食用鸡蛋的量 一天吃一个鸡蛋能有效补充优质的蛋白质、保护视力、提高记忆力。但如果一天当中吃了好几个鸡蛋,那么身体内的胆固醇含量就会增加。所以一天内不要给婴幼儿吃太多的鸡蛋,这对于婴幼儿的健康来说很重要。

别吃未煮熟的鸡蛋 生鸡蛋不但存在沙门氏菌污染问题,还有抗酶蛋白和抗生物素蛋白两种有害物质。前者影响蛋白质消化吸收,后者能与食物中的生物素结合,导致人体生物素缺乏,产生精神倦怠、肌肉酸痛等症状。所以,宝宝吃的鸡蛋一定要煮熟,水沸后再煮7分钟最佳。若超过10分钟,鸡蛋蛋白质结构会更紧密,较难消化。蛋氨酸会分解出硫化物,与蛋黄中的铁发生反应,形成不易吸收的硫化铁,营养损失较多。

钱军

健康读卡

体胖的人多吃这些蔬菜

黄瓜 所含丙醇二酸,有助于抑制各种食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。

白萝卜 含有的辛辣芥子油,能促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢,避免脂肪在皮下堆积。

韭菜 纤维含量丰富,可促进肠蠕动,有较强的通便作用,能帮助排除肠道中过多的油脂和养分。

冬瓜 所含营养成分较少且能去掉体内过剩的脂肪,有较强的通便作用。

辣椒 含有丰富的辣椒素,可溶解脂肪,促进脂肪代谢,避免脂肪在体内蓄积。

绿豆芽 含大量水分,在人体内所产热量少,更不容易形成脂肪。

大豆及大豆制品 含有丰富的不饱和脂肪酸,能分解体内的胆固醇,促进脂质代谢,使皮下脂肪不易堆积。

来源:本报微信公众号

全国老龄办:

2022~2025年在全国组织开展老年营养改善行动

为进一步改善老年人营养健康状况,全国老龄工作委员会办公室近日发布《关于开展老年营养改善行动的通知》(以下简称《通知》),决定2022~2025年在全国组织开展老年营养改善行动。

根据《通知》,行动主要包括宣传老年营养健康知识、加强老年人群营养干预、提升老年营养健康服务能力和开展老年营养健康公益活动4项内容。

其中,加强老年人群营养干预方面,《通知》提出,落实国家基本公共卫生服务老年人健康管理项目,了解老年人饮食、吸烟、饮酒等生活习惯,结合体格检查和辅助检查,有针对性地开展健康饮食指导,指导老年人维护口腔健

康、保持合理体重、预防骨质疏松,降低疾病相关的营养风险。

《通知》表示,开展老年营养改善行动是贯彻落实健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略的具体行动,是促进实现健康老龄化的具体举措。各地卫生健康部门(老龄办)要高度重视,加强组织领导,将老年营养改善行动纳入重点工作部署,确保行动顺利开展。

老年人膳食指南核心推荐

一、一般老年人膳食指南核心推荐

1. 食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品。

2. 鼓励共同就餐,保持良好食欲,享受食物美味。

3. 积极户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜体重。

4. 定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。

二、高龄老年人膳食指南核心推荐

1. 食物多样,鼓励多种方式进食。

2. 选择质地细软,能量和营养素密度高的食物。

3. 多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果。

4. 关注体重丢失,定期营养筛查评估,预防营养不良。

5. 适时合理补充营养,提高生活质量。

6. 坚持健身与益智活动,促进身心健康。

记者:孙红丽

来源:人民网