

挑选内脏时注意三件事

动物内脏,大家对它是又爱又怕。怕它,是因为它含有太多的脂肪和脏东西;爱它,是因为它的味道太好。夫妻肺片、爆炒肝尖、干锅肥肠,想想就口水直流。

那么从健康的角度来看,动物内脏到底能不能吃呢?营养师给大家讲解一下。

许多人担心的高脂肪,实际上,只有像肥鸭肝、肥鹅肝之类的动物肝脏脂肪含量才很高,甚至能达到30%。

而绝大多数普通的动物内脏,其脂肪含量并不高,基本都属于高蛋白低脂肪的食物。比如说正常的肝脏脂肪含量都低

于5%,比瘦猪肉还要低。另外,不可否认,动物内脏确实更容易积累毒素。比如说肝脏,它是最重要的解毒器官,各种毒素都会送到肝脏里去。再比如说肾脏,也是重要的排毒器官。

但只要我们购买经过动物检验检疫的合格产品,其毒素的含量就会很少,不会影响到人体的健康。

其实,从营养学的角度来看,内脏对人体是有很多好处的。不仅含有丰富的易吸收的铁元素,也富含多种维生素。而想要吃得又美味又健康,营养师给大家提几点建议:

- 1、控制好摄入量:建议大家不

要天天吃动物内脏,一个月吃2~3次就够了。而且每次最好控制在100克以内,并且应当适当减少其他肉类的摄入。

2、尽量选择鸡和鸭的内脏:理论上来说,生长周期越短的动物,内脏里积攒的污染物会更少。而鸡和鸭相对于牛和羊来说,生长期较短,所以富含的毒素可能也越少。

3、尽量选择心脏和胗子:相对于肝脏和肾脏,心脏和胗子的蛋白质质量更高,又有较高的B族维生素含量,而且脂肪含量更少,口感也非常不错,因此更适合健康人食用。

(据搜狐健康 1.4 讯)

汪曾祺论吃——汽锅鸡

如果全国各种做法的鸡来一次竞赛,哪一种鸡该拿金牌?我以为应该是昆明的汽锅鸡。

原来在正义路近金碧路的路西有一家专卖汽锅鸡。这家不知有没有店号,进门处挂了一块匾,上书四个大字:“培养正气”。

因此大家就称这家饭馆为“培养正气”。过去昆明人一说:“今天我们培养一下正气”,听话的人就明白是去吃汽锅鸡。“培养正气”的鸡特别鲜嫩,而且屡试不爽。没有哪一次去吃了,会说“今天的鸡差点事”!所以能永远保持质量,据说他家用到的鸡都是武定肥鸡。鸡瘦则肉柴,肥则无味。独武定鸡极肥而有味。揭盖之后,汤清如水,而鸡香扑鼻。

听说“培养正气”已经没有了。昆明饭馆里卖的汽锅鸡已经不是当年的味道,因为用的不是武定鸡,什么鸡都有。

恢复“培养正气”,重新选用武定鸡,该不是难事吧?

昆明的白斩鸡也极好。玉溪



街卖馄饨的摊子的铜锅上搁一个细铁条笼子,上面都放两三只肥白的熟鸡。随要,即可切一小盘。昆明人管白斩鸡叫“凉鸡”。我们常常去吃,喝一点酒,因为是在一张长板凳上吃的,有一个同学为这种做法起了一个名目,叫“坐失(食)良(凉)机(鸡)”。玉溪街卖的鸡据说是玉溪鸡。

华山南路与武成路交界处从前有一家馆子叫“映时春”,做油淋鸡极佳。大块鸡生炸,十二寸的大盘,高高地堆了一盘。蘸花椒盐吃。二十几岁的小伙子,七八个人,人得三五块,顷刻光盘见底矣。如此吃鸡,平生一快。(摘自《健康与营养》汪曾祺/文)

女性饮食不规律糖尿病风险高

大城市生活节奏紧张导致不少人赶时间,一大早匆匆忙忙吃点东西甚至不吃早餐去上班,有的人因工作或别的事,中午也随便凑合甚至不吃,殊不知这种不吃或不规律饮食会增加你患糖尿病的风险。

最新一项对美国女性的早餐食用量、饮食频率和罹患Ⅱ型糖尿病风险相关性研究发现食用早餐不足每周6次的女性患糖尿病

风险高于每天食用早餐的女性,而不吃早餐且每天饮食超过4次的女性与每天食用早餐并且每日用餐三次的女性相比会存在更高的罹患Ⅱ型糖尿病的风险。

(摘自《生活报》)

鲍鱼有什么营养价值

从古至今,鲍鱼都被认为是最名贵的海鲜珍品之一。鲍鱼肉质鲜嫩,口味很棒,而且营养价值很高,被很多人称为“餐桌黄金”。可是你知道鲍鱼的营养价值有哪些吗?

鲍鱼属于高蛋白食品之一,每一百克的鲍鱼干品中,蛋白质就可以达到六十多克。

而且鲍鱼的脂肪含量和糖类含量都很低,每一百克的鲍鱼干品中,脂肪含量大约在两克左右,糖类含量也仅仅在三克左右。长期吃鲍鱼,可以补充人体营养。糖尿病人在吃鲍鱼的时候最好与药材一起炖,这样才会有疗效。

另外,鲍鱼中还含有丰富的胶原蛋白。有条件的話,多吃鲍鱼不失为一种“永葆青春”的好方法。

(摘自《健康报》)

蜂蜜到底有没有保质期

“蜂蜜是唯一一种可以长久保存的食物”。传说的来源是,1913年美国人在金字塔发现了一罐3300年前的蜂蜜,竟然还能吃。

这个故事的真实性不好考证,但蜂蜜长久保存在理论上确实是可行的。

当然,实现“长久”还需要好几个前提:成熟蜜、密封、耐腐蚀容器(金属的不行)、阴凉处保存。

可惜的是,消费者在家中食用蜂蜜需要反复开关瓶盖,用各种餐具搅动,且夏季室温较高,因此“长久保存”并不具备现实意义。

既然蜂蜜不用防腐剂就能长期存放,为什么蜂蜜还标了保质期呢?

因为按照我国食品安全标准(GB7718)的规定,除了10度以上的酒和醋、固态糖、盐和味精,其它所有食品都需要标注保质期。

如果购买的蜂蜜放过期了,只要没有明显异味,完全可以继续食用,当然扔掉也是合理的。

(摘自《科普时报》)

吃点肉预防青光眼

日本旭川医科大学研究小组的一项新研究表明,吃肉频率太少的女性患上青光眼的风险会升高,而平时适增吃肉频率能预防青光眼。

研究小组对北海道留萌市40岁以上约1700人进行眼底照相检查,将发现的开角型青光眼患者和非青光眼女性的年龄、生活习惯、健康测量值等进行比较。同时,调查了运动、吸烟、喝酒、吃鱼和肉的频率等生活习惯,测量了身高、体重、血压等,并进行了统计学处理。结果表明,开角型青光眼女性患者和非青光眼女性相比,1周吃肉的天数明显较少,开角型青光眼女性患者平均1周为1.7天,而非青光眼女性则1周平均为2.7天。

此次研究结果表明,女性1周增加1~2天吃肉,可降低患开角型青光眼的风险。

(摘自《城市晚报》)

遗失公告

长沙市雨花区宇晨楚济堂大药房不慎遗失长沙市食品药品监督管理局于2016年6月23日核发的食品经营许可证正本,许可证编号为:JY14301000236768(1-1),声明作废。

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

第17届亚洲杯足球赛于当地时间1月5日在阿联酋打响。亚足联官网2日刊文称,中国、韩国是C组出线的两大热门,不过首次亮相亚洲杯正赛的吉尔吉斯斯坦和菲律宾绝不会甘于扮演陪跑的角色。

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

阿联酋亚洲杯开创多个「第一」

乒乓球国手情绪失控被罚的警示意义

就在2018年的最后一天,中国乒协开出了刘国梁上任以来的第一张罚单。针对方博在比赛中不服裁判判罚、情绪失控一脚踢飞裁判身边的毛巾架的事情,央视《体育咖吧》邀请乒乓球专项记者周到进行了点评。对于方博事件,周到表示2018年12月29号比赛当天她就知道了。根据经验,她当时就判断这肯定是要有处罚的,12月30号就接到了国家队教练秦志戩的电话,表示所有人要去球馆,给公众一个道歉。

谈到罚单,周到认为:“整体来看这张罚单的处罚力度并不大,就是一张正常的罚单。首先,停赛两场,对方博来讲经济上的处罚还是挺大的。他们职业合同应该是有出场次数规定的,同时还有赢球奖



方博不冷靜的舉動

金,所以这些都会有所影响。其次,它有一个警告,再犯就要取消国家队资格。这对于乒乓球运动员来说警示力度是比较大的。之所以说,我认为处罚力度并不大,是因为方博其实是个老运动员、世界冠军,相当于是的球队里长大的,你这么多年、见过了这么多,还控制不住自己的情绪,违反了赛风赛纪,那我想,这个处罚力度对他来讲是一个比较正常的处罚。”

郎平曝光当年竞聘中国女排主教练关键物件

跨年时刻,郎平也上了电视节目,在浙江卫视的“思想跨年”节目中,郎平曝光了2013年她竞聘中国女排主教练时的物件,今天看来,让人感慨万千。这个物件就是郎平当时竞聘中国女排主教练时的主题词,14个字——《传承女排精神,走出低谷,再创辉煌》。值得一提的是,当时的中国女排正处于低谷,而郎平当时是恒大女排的教练,也是中国女排历史上传奇人物,是“五连冠”的头号代表。在那个时候,很多人立马想到郎平,正是因为她首次接手中国女排的时候,中国女排也正在低谷,而郎平上任后,中国女排不到一年光景就把一支世界第八的二流队伍打造成了世界杯的季军,而后又是连夺亚特兰大奥运会和世锦赛双料亚军。

当然,那时的郎平执教中国女排的时候也是有质疑声音的,执教前,很多人就怀疑,郎平真是救世主

吗?很多人认为,基座不稳的中国女排若想重现往日辉煌绝非一夕之功。但是,郎平就是用这14个字作为自己竞聘的主题词,也是一种承诺,毕竟“再创辉煌”,说起来容易,做起来难啊。郎平说:“我接队的时候,我们亚洲锦标赛打到第四名,应该是郎指导创造的历史新低,当时队员也是沮丧和失望,跟我道歉,说郎指导你一世英名,到这里来背着这个。我说我不是来享受这个名誉的,我就是跟大家一起拼搏的,我们现在既然已经到了最低,也可以变得最高,那我们就从零开始吧。”

这14个字,郎平做到了,在强敌环伺的今天,中国女排走出了低谷,屡创辉煌,先后夺得奥运会冠军和世界杯冠军,而且做到了传承女排精神,郎平这14个字,现在看来,还真不是虚的,郎平用实际行动展现了她无愧是中国女排的真魂!

在被问到为何要处罚他的国家队主教练时,周到解释说:“国乒和联赛的关系,跟其它项目有一些区别,它不是那么疏离。联赛在整个备战或者说国乒队中的作用,第一,最初是让运动员提升收入的水平,第二,能通过联赛发现各种各样的运动员。你在联赛里的水平是计入到国乒的积分系统中的,整个联赛的赛程也是根据运动员打国际比赛、国内比赛的间隙来安排的,整个配合度很高。所以,主教练在联赛期间,每一轮也要跟着运动员,你要随时随地了解运动员的状态。”

在谈到裁判权威问题时,周到认为,裁判的权威不容侵犯,而是应该通过合理渠道申诉争议判罚。“无论是哪种球类比赛,在比赛进

行当中,服从裁判判罚都是肯定的。根据比赛规定,你最多跟裁判掰扯这个事也不能超过5分钟。而你在跟裁判较劲这一个球时,你的情绪肯定是受到影响的。从结果来看,首先你输了比赛,第二,你越掰扯你越想不通,你情绪失去控制,你踢那么一脚,完了你还受罚,这是两败俱伤的,从两方面他都是不对的。当然你说,运动员没有申诉的渠道,当然有。你必须在比赛结束之后,通过比赛监督去申诉,裁判委员会去给你你一个公正的处理。你绝对不能在允许跟裁判掰扯,现场那么多球迷、电视直播那么多人看,大家绝对不是去看你跟裁判掰扯的,而是看你打球的状态。”

(据央视 1.4 讯)

韩国喊话中日共同申办世界杯

近日,韩国足协主席郑梦奎公开喊话中国足协和日本足协,希望中日韩三家能合办一届世界杯。郑梦奎这个想法是来自2026年世界杯,这届世界杯已经由美国、加拿大、墨西哥成功申办。随着世界杯确定在2026年世界杯扩军到48支,几个国家联合举办世界杯就成为一种必然趋势。为此,韩国足协有意拉日本足协和中国足协,共同合办一届世界杯。

不过,日本足协和中国足协并没有做出正式回应。日本足协对于跟韩国足协合办世界杯,并不是很感冒,因为之前,日本和韩国就联合举办过2002年日韩世界杯。当时日本和韩国为主办国之争还有很长一段时间,最终韩国队拿到了主办国的身份,并且举办了日韩世界杯开幕式。日本足协在跟韩国足协合办世界杯的时候,也是领教到了韩国人的厉害和不好合作,所以日本足协对于韩国足协几次喊话,并没有正式回应。

作为中国足协来说,对于与韩国和日本三国合办世界杯,也没有多大兴趣。中国足协觉得作为泱泱大国,如果真有意申办世界杯,肯定是希望以主办国身份独立承办世界杯。中国足球的基础设施也是有目共睹,即使世界杯扩军到48支,也是有能力单独完成一届世界杯的承办。况且,中国足协也明白韩国人向来在体育界处于夜郎自大的地位,只允许韩国人自己占便宜,吃不了半点亏。(据全球体育网 1.4 讯)

处罚马拉松违规事件释放了什么信号

中国田径协会近日对前不久广受关注的几起马拉松违规事件做出处罚,苏州(太湖)马拉松“递送国旗”事件所涉赛事组委会和运营公司受罚。对赛事组委会和运营公司进行处罚,这在中国马拉松历史上还是第一次。

近两个月来,发生在苏州(太湖)马拉松比赛中的“递国旗”事件、深圳南山半程马拉松比赛中的“抄近道”事件和南宁国际马拉松比赛中的“拉拽冲线冠军运动员”事件,都引发舆论高度关注,不少人对这些赛事的公平性、组织的专业性提出了质疑。

坦率地说,这些事件本不应该发生,但没想到,“递国旗”事件发生后,赛事运营方不仅不反思

不道歉,反而声称“披着国旗去冲线是一种礼遇、一种尊重”。而南宁方面回应拉拽选手时辩称:没强行合影,别上纲上线制造矛盾。

中国田协此前的表态以及现在作出的处罚,为这几起事件的争议画上了句号。不管志愿者“递国旗”是什么用意,也不管工作人员拉拽选手基于什么目的,都影响了赛事的公平性和中国马拉松赛事的国际形象,田协对此作出处罚是应有之义。

中国田协决定对上述3项赛事组委会做出取消参加2018年度中国田协马拉松赛事等级评定资格的处罚,并对涉事运营公司给予警告,这对赛事组委会是比较

严厉的处罚,不仅公开表明赛事组织水平不合格,也会影响到这些赛事的形象。

同时,这些罚单也对未来马拉松赛事打好了公平底色,即清晰地告诉所有马拉松赛事的组织者和运营者,必须把维护选手公平竞争作为主要工作来抓,不能再出现破坏赛事公平的行为,更不应为此找各种似是而非的借口。

中国田协开出的罚单,不仅是对马拉松违规事件的处罚,也是维护这项赛事声誉的必要之举。马拉松违规事件频频发生,说明我国马拉松赛事的规则仍不完善。(摘自《北京青年报》1.4)

做中老年最暖心的实用公众号



《文萃报》官方公众号,关注中老年的家庭、情感、健康、养老、生活等方面面。

这世界有太多的不确定,唯一确定的是你我都会老去。关注我们,陪您一起慢慢变老……

文萃报

营养师分析