

魔芋制品热量低 切莫当减肥主食



若问吃什么食物最不长肉，很多减肥的朋友都会提及魔芋。下面就来详细聊聊魔芋的热量与吃法。

魔芋制品的热量比蔬菜还低

市面上卖的魔芋制品主要是魔芋豆腐或魔芋丝，它们是以魔芋精粉和水为主要原料制得的。魔芋精粉富含魔芋多糖，这种物质超级吸水，大概500克魔芋精粉能吸22.5千克的水。所以热量有186千卡/100克的魔芋精粉，做成魔芋豆腐或魔芋丝，热量大概就只有6~13千卡/100克。而蔬菜中热量较低的冬瓜是10千卡/100克。

除了魔芋豆腐和魔芋丝，魔芋面、魔芋凉皮在减肥圈也很流行。它们的配料，除了魔芋精粉和水，还会加点儿淀粉或南瓜粉，所以热量会比魔芋丝高些。以市面上常见的两款魔芋面和魔芋凉皮为例，它们的热量分别是17千卡/100克、16千卡/100克，只比魔芋豆腐和魔芋丝略微高一丢丢。

不推荐这样吃魔芋

某款魔芋面是这样宣传的：减肥的朋友可以用魔芋面代餐，一袋220克的魔芋面也就37千卡，只相当于有2.5片薯片或0.4根香蕉，

可是却能抵抗4小时的饥饿。但是有人反馈吃了这款魔芋面不到2小时就饿了。饿得快说明能量亏空大，体重减得就快，结果是更容易反弹。另外太饿的话，可能连2天都坚持不了。所以减肥时一顿饭就吃1袋热量只有37千卡的魔芋面肯定不行。

上面提到的魔芋凉皮一包是200克，还带一个酱料包，算下来一包热量是116千卡，一顿饭就吃这么一包魔芋凉皮也是不行的。成年女性每天需要的能量大概是1800千卡，如果要饥饿感不明显、好坚持、不容易反弹的减肥，那建议每天大概吃到1500千卡（不同女生身高体重不同，这个能量级会略有不同，饥饿感不明显是关键）。一顿正餐占全天供能比25%~30%的话，热量也有375~450千卡，116千卡实在太低了，没到下顿就会饿得不行。

如何健康吃魔芋

无论是魔芋丝、魔芋豆腐，还是魔芋面、魔芋凉皮，它们的蛋白、脂肪都是0，碳水含量也很低

很低，比如上面的魔芋凉皮、魔芋面碳水含量分别只有2.9克/100克、4.2克/100克。所以没法做主食担当，更不能做蛋白担当。它的碳水主要是膳食纤维，但是它跟富含膳食纤维的蔬菜比，又几乎不含维生素，矿物质含量也很低，所以它也没法替代蔬菜。只能说它也就给身体提供点膳食纤维，顺便摄入一点点能量。

减肥时为了营养均衡，建议正餐主食、蔬菜和蛋白都要吃，女性主食最少也要吃到180千卡（只相当于130克熟米饭）。蔬菜的话最好吃够150~200克，大概做熟2个拳头。蛋白（肉蛋奶豆）的话，早餐最好保证一个蛋一包奶，午晚餐每顿最好都能吃到2份蛋白，大概3~4卷涮火锅牛肉卷+8只虾。

如果这样吃了，还是觉得不饱，可以吃些魔芋制品，增加一些饱腹感，关于魔芋制品就建议这一种吃法哦。

最后提醒一点，市面上销售的零食魔芋爽钠含量都很高，也是不推荐的。

国家注册营养师 谷传玲

冬季进补，应补充的是营养素，而非能量。在冬天容易缺乏的微量营养素，比较常见的包括钙、铁、锌、硒以及水溶性和脂溶性维生素。那么，我们具体要注意哪些食材的摄入呢？

海鲜 体内的维生素和矿物质一旦缺乏，就容易产生很多问题，比如畏寒怕冷。这时，通过吃海鲜可以摄入很多微量营养素。中国营养学会推荐一般成人每日食用水产类40~75克，每周280~525克。鱼类、螃蟹、虾等各种海鲜都可以换着花样吃，在体内起到一种综合的补充作用。

瘦肉 冬天应保证瘦肉的摄入，以补充身体的能量。且瘦肉中的蛋白质、维生素A及B族维生素都很丰富，特别是维生素B₂，可以帮助爱美女性的头发、指甲长得更有光泽。牛肉还可以起到补充气血的作用，手脚发凉的女孩子可以适当多吃一些。

不过，吃瘦肉也不能超量，即使肉眼看不到明显的脂肪组织，但瘦肉里的的确是含有脂肪的，且有的瘦肉脂肪含量并不低。正常情况下，一般成人一天吃生重40~75克的肉就可以了，这样进入体内的动物性脂肪、铁等营养物质既能够满足身体需要，又不会催肥，达到一种平衡。

坚果 坚果中的蛋白质含量高，而且是优质蛋白质。坚果里含有的油脂有必须脂肪酸，同时是不饱和脂肪酸，这和肥肉的情况不一样，而瘦肉里面的脂肪酸是比较低的。此外，坚果里含有相当多的维生素E，维生素E对皮肤美容有益处。坚果里还有膳食纤维，可以润肠。

一般成人一天可食用10克坚果，即一小把。大家可以将坚果作为一种健康零食，吃坚果时应注意，应选择原味的，避免盐炒的、糖焗的或是油炸的。品种上最好经常更换以摄入更加均衡的营养。

北京协和医院临床营养科教授 于康

冬季易缺营养素
多吃海鲜瘦肉和坚果

鲜香美味鸽子汤

兜兜转转好几圈的冷空气终于还是来了，一些地区开始降雪。在这样寒冷的季节吃点儿热乎的火锅绝对是大部分人暖身的首选。除了火锅，营养美味的炖汤也是不错的选择。

说到炖汤，鸽子汤是再好不过的了。民间有“一鸽胜九鸡”的说法，秋冬多喝鸽子汤，可以增强体质，增加皮肤弹性，改善血液循环，再配上虫草花、枸杞、红枣，绝对鲜香又健康。今天就跟着黄小厨一起码住这份菜谱，全家一起养身。

食材：枸杞15粒，红枣3颗，鸽子一只，虫草花100克，小葱适量，料酒20克，姜片25克，香菇3朵。

做法：1.干香菇提前用清水浸泡。

2.锅中放入清水，加入料酒姜片。将清理好的鸽子下锅焯水后过凉备用。

3.鸽子放入锅中，再将打结的小葱、红枣、姜片、泡软的香菇一起放入。加水大火煮沸后转小火炖。可根据鸽子老嫩程度，炖1~1.5小时。

4.一个半小时后加入洗净的新鲜虫草花、枸杞、盐，再继续煲半个小时即可出锅。

大火煮开，小火炖制，这一碗营养美味的鸽子汤，必须是秋冬养生首选。

黄小厨

常吃菠菜好处多



提到菠菜，很多人的第一反应就是“多吃能补铁”，但实际上，菠菜的含铁量并不高，每百克中仅含铁质2.9毫克，吸收利用率还很低。菠菜虽然不是补铁的好选择，但作为深绿色蔬菜的一种，常吃菠菜对身体依旧好处多多。

《本草纲目》中认为食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥”；而从现代营养学的角度来说，菠菜是多种维生素、矿物质的良好来源，被誉为“营养模范生”，养生功效远超你想象。

控糖稳压 菠菜中含有一种胰岛素物质，有助于维持血糖平稳、控制血糖，因而非常适合高血糖人群食用；菠菜中的钾含量为311毫克/100克，属于高钾蔬菜，食用后能辅助扩张血管、平衡血压。

强心护心 镁被称为“心肌律动调节剂”，它在心脏肌肉中的含量是血液中的18倍以上，对心脏兴奋性、传导性、收缩性等都有着极其重要

的作用。而在常见时蔬中，菠菜的镁含量位列前茅，能达到58毫克/100克，常吃可起到较好的强心护心作用。

明目护眼 菠菜中的胡萝卜素含量高达2920微克/100克，甚至超过胡萝卜。而且菠菜还是叶黄素的最佳来源之一。这两样物质都是很好的护眼营养素，有助于维护正常视力，延缓眼睛功能退化，预防干眼病及视网膜黄斑变性。

健骨增肌 菠菜的维生素K含量也是叶菜中比较高的。摄入充足的维生素K有助于增加成骨细胞活性、促使游离钙变成骨钙，从而强化骨骼密度，预防骨质疏松。另外，德国科学家的一项研究还证实，菠菜具有提升肌肉、增长力量的作用。

北京卫视《我是大医生》