

# 营养师这样吃南瓜

## 营养又健康



提到秋冬的应季食材时必然少不了南瓜，现在南瓜正上市，我家几乎天天吃，它也是我家餐桌上吃得最多的替代米面的食物，这篇文章就来跟大家分享一下，南瓜有什么营养，我家是如何吃南瓜的。

### 南瓜富含β-胡萝卜素

南瓜如果从栽培种的角度分类，主要分为中国南瓜、印度南瓜、美洲南瓜，其中每种南瓜又包含很多品种，因为品种繁多，购买时标签上基本也不标注品种，所以我们只从口感上对南瓜简单做个分类。

一种是含水量大，适合做菜和熬粥的南瓜，我们也叫其菜南瓜。这类南瓜能量并不高，每100克的能量约23千卡，这跟空心菜、白萝卜、木耳菜、茄子、竹笋、芥蓝、苦瓜、芦笋、芹菜茎、丝瓜的能量差不多，所以减肥的朋友没必要提到南瓜就觉得能量很高，不敢吃。

另一种是含水量低，口感粉糯，有淡淡的栗子味，更适合蒸食的南瓜。市面上的贝贝南瓜、新疆的贵族南瓜就属于这类南瓜，它们的能量和土豆接近，适合替代部分主食，甜甜糯糯尤其好吃。

说到南瓜营养，必须要强调的是β-胡萝卜素，南瓜诱人食欲的金黄色就来自于它；它能在体内转化为维生素A，缓解长期用眼引起的眼睛疲劳和干涩，很适合用眼多的上班族。另外维生素A还能维持上皮细胞完整性，我们的皮肤就是上皮细胞，秋冬皮肤特别容易干燥，缺乏维生素A更会加重皮肤干燥，所以秋冬

可以多吃点南瓜。

但也别天天吃顿顿吃，这是因为摄入过多β-胡萝卜素身体暂时用不了，容易沉积到皮肤，让皮肤变黄，不过停吃富含β-胡萝卜素的食物一段时间，皮肤颜色就能恢复，所以也不用过于担心。

南瓜还含有大量果胶，占果肉干物质的7%~17%，作为一种膳食纤维，它能增强饱腹感利于减肥，对缓解便秘也有帮助。

### 南瓜并不能降血糖

关于南瓜，最常见的误区是吃南瓜降血糖，这种说法源自有动物实验显示南瓜多糖可降糖，但这并不能直接推出吃南瓜能降糖的结论。

第一是因为存在物种间差异，动物实验不能直接推及至人。第二是因为人吃的是南瓜而不是南瓜多糖，南瓜中除了南瓜多糖还含有大量升糖的淀粉，以至于南瓜的血糖升糖指数高达75，是典型的高血糖生成指数食物。

所以，南瓜吃多了不降糖反而呼呼升糖很正常。吃南瓜时要适当减少主食的量，糖尿病患者不可多食。

### 南瓜馒头饱腹又营养

南瓜炒、蒸、炖、煮都可以，我们家最多的吃法是直接蒸着吃，

或蒸到米饭里、熬到粥里，又或者和到面里做成馒头。因为各种烹调方式中蒸着吃南瓜β-胡萝卜素的损失最小，炒着吃维生素C损失最小。可以根据自己的需求来选择。这里分享一下我家常吃的南瓜馒头制作方法，日常将其作为主食，饱腹感强又营养。

1. 南瓜可食部320克切成片放到屉上，开火蒸10~15分钟至熟。

2. 蒸熟后碾成南瓜泥，放至温热不烫手，加入3~5克酵母，然后再加入370克面粉，用筷子搅拌成絮状，再和成光滑的面团。南瓜和面粉的比例并不固定，以和成光滑面团为宜。面粉边搅边加，不要一次性全加入。

3. 等待面团发酵至2倍大小，拉起来有明显蜂窝状。

4. 把发酵后的面团揉一揉排气，切成大小均匀的馒头剂子。

5. 揉成馒头的形状，再次发酵至馒头拿起来手感发轻，时间约15分钟。

6. 蒸锅里放冷水，放上蒸屉，水开后大火蒸20分钟左右。

蒸的过程中不要掀开盖，关火后也不要立刻打开锅盖，过5分钟后再开盖，馒头不易回缩变瘪。饱满的老南瓜籽也别浪费，晾干后炒一炒，口感浓郁打牙祭，一天最多一小把。

国家注册营养师 谷传玲

## 萝卜浑身都是宝

萝卜又称莱菔、芦菔，属十字花科萝卜属的一年或二年生草本双子叶植物，是人们餐桌上常见的食材。萝卜的品种较多，主要有红萝卜、青萝卜、白萝卜和水萝卜等。胡萝卜虽和萝卜只有一字之差，但胡萝卜并不是萝卜的一种。

萝卜营养价值高，水分多、热量低，含有丰富的硫胺素、核黄素、维生素B<sub>6</sub>、叶酸、烟酸、维生素C等多种维生素，其中维生素C和叶酸含量较高，并且含有钙、磷、钾、钠、铁、锌、硒等多种矿物质元素。

不同品种的萝卜，在营养价值上各有千秋。青萝卜膳食纤维、烟酸、钙和钾含量最高；樱桃萝卜叶酸含量最高，每100克中含79.5微克；白萝卜维生素C含量最高，每100克中含16毫克。而红心萝卜的红色部分，是因为其富含花青素，花青素是一种重要的抗氧化剂，具有清除自由基的作用，可降低氧化酶的活性，同时还具有抗肿瘤、抗过敏等多种功能。

生吃萝卜时口中会留下独特的味道。这种强烈的味道来自于4-甲硫基-反-3-丁烯异硫氰酸酯，它是由广泛存在于十字花科植物中的芥子油苷衍生而来。芥子油苷在烹调加工中可以降解为具有抗癌效果的异硫氰酸盐。大量研究已证实，十字花科蔬菜可降低胃癌和结肠癌的发病风险。

萝卜缨是萝卜的茎叶，不仅味道好，营养价值也非常高。如樱桃萝卜缨中，胡萝卜素含量丰富，每100克中含1440微克，远高于白萝卜、大白菜、圆白菜等蔬菜；每100克中叶酸含量为122.2微克，高于西兰花、娃娃菜、油菜、韭菜等大多数蔬菜；每100克中钙含量为56毫克，含量高于白萝卜、茄子、番茄、黄瓜、芹菜等蔬菜。

朱广凯

## 胃溃疡喝点柚皮粥

胃不好，吃啥都不香。如何养胃？首先得从日常饮食调理开始。下面介绍一款适合胃溃疡患者的食疗方——柚皮粥。

胃溃疡以腹部疼痛为主要临床表现，伴有烧心、反酸、嗝气等症状，需要进食具有理气消食功效的食物。柚皮有理气宽中、消食化痰、止咳平喘的作用，柚皮熬粥吃正好满足。秋冬是柚子大量上市供应的时节，食材也不难准备。那么柚皮粥怎么做？

第一步，准备食材，鲜柚皮1个、粳米50克、葱10克、芝麻油和盐适量。

第二步，先将柚皮放炭火上烧去棕黄色表层，刮净后，放入清水中浸泡一天。次日将柚皮切块，加水煮沸后，放入粳米煮成稀粥，加葱花及少量的芝麻油和盐即可食用。坚持每两天吃一次柚皮煮的粥，连吃5次有很好的健脾和胃作用。

邓梦玲

## 老人进食量可用拳头算

在老年人身体状况良好的情况下，可以采用十个拳头的计算方式按照肉：粮：奶：豆：果蔬=1：2：2：5的分配原则，确定老人一天的进食量。

不超过一个拳头大小的肉、蛋类。每日摄入禽、畜肉类50克，鱼虾类50~100克，确保优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的充分摄入；坚持一日一蛋，胆固醇升高者可吃半个，并注意定期监测血清胆固醇的水平。减少动物性脂肪，膳食中的胆固醇每日不超过200~300毫克，忌食含胆固醇高的食物，如动物内脏、鸡皮、蛋黄、蟹黄、鱼子、鱿鱼等。

相当两个拳头大小的谷类。老人牙床萎缩、牙齿松动、脱落，食物咀嚼能力下降，故饮食宜松软、易消化吸收，不宜粗糙、生硬、块大、油腻。其中，谷类（主食）每日可吃4~7

两，包括50克以上的粗粮，如糙米、小麦粒、荞麦粒、燕麦粒、黑米、薏米仁、玉米粒等，及时补充膳食纤维。

保证两个拳头大小的奶、豆制品。奶类营养成分齐全，易消化吸收，提倡老年人每天喝鲜牛奶300克及30~50克豆类或其制品，二者均为含钙丰富的食物，有利于增加骨密度，减缓老年人骨质丢失的速度。患心脑血管疾病、高血脂症者宜采用脱脂奶。

不小于五个拳头大小的蔬菜和水果。老年人吃水果、蔬菜更要吃新鲜的，每天蔬菜400~500克，最好是深色蔬菜约占一半；水果200~400克，保证每餐有1~2种蔬菜，每天吃2~3种水果，注意蔬菜、水果不能替代，确保维生素、矿物质、膳食纤维以及天然抗氧化物的摄入。

朱秀兰

### 健康读卡

#### 喝点黄酒 提升免疫力

黄酒含有18种氨基酸，这在世界营养类酒中是少见的。黄酒还含较高的功能性低聚糖，能提高免疫力和抗病力，是葡萄酒、啤酒无法比拟的。中医认为，黄酒性热味甘苦，有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。黄酒在传统医药上还是很重要的辅料或“药引子”。中药处方中常用黄酒浸泡、烧煮、蒸炙一些中草药或调制药丸及各种药酒。

**温馨提醒** 最佳饮用方法：黄酒温饮，暖胃驱寒。可放在热水中烫热或隔火加热后饮用，以35℃~45℃为佳。其与乌梅搭配，可养阴生津、润肺护肝。

来源：本报微信公众号