

厦门一年轻妈妈花 2700 元买海鲜

营养专家 海鲜营养味美,还要学会挑选与食用



近日,“厦门年轻妈妈花费 2700 元在伏季休渔期前大量购买海鲜”的事件引发广大网友的关注和热议。这位年轻妈妈的行为,在一定程度上反映出了现代社会消费观念的转变,也掀起人们关于海鲜的话题讨论。海鲜的营养如何?如何挑选和食用?今天我们就一起来谈谈有关问题。

山药怎么吃最养人?

山药既能作主食,又可当蔬菜,同时还是一味重要的补益中药。山药补而不滞,不热不燥,男女老少均宜,若根据体质选择吃法,效果更好。

1. 儿童腹泻、腹胀、腹痛、不爱吃饭、消瘦,最让家长发愁,这时补脾养胃的山药就派上了用场。将山药粉与米粉按 1:2 的比例加热水冲服,每天喂 2~3 次,1 周即可见效。成年人脾胃虚弱引起的消化不良可以直接冲服山药粉。

2. 多汗、反复感冒的气虚者,多吃山药能健脾益气,最好和大米、小米、大枣等一起煮粥。做法是,鲜山药 100~200 克,小米 100 克,加水煮熟。手脚冰凉、白带多的女士可吃山药炖乌鸡。

3. 春季天气干燥,易伤肺津,口干、干咳时可以吃滑炒山药,以滋阴养肺。

4. 肾气不足者表现为腰膝酸软、下肢无力、遗精早泄、头晕健忘、尿频等,可以喝羊肉山药汤。羊肉 500 克煲汤至肉烂,加入山药块 500 克,枸杞 100 克,小火炖半小时,根据口味加调味料,尤其适合冬天进补。

5. 山药有益气养阴生津的功效,治疗糖尿病效果较好。糖友最好吃蒸山药或黄芪山药粥,不宜油炸。

需注意的是,山药有收敛作用,感冒、大便燥结及肠胃积滞者忌用。

雨晴



海鲜含多种营养成分是餐桌的美味佳肴

海鲜因其营养丰富、口感鲜美,成为许多家庭餐桌上的优选美食。伏季休渔,即在特定季节暂停渔业捕捞活动,旨在保护海洋资源和生态环境。休渔期间,海鲜资源会进入一个短暂的休养生息期,市场上的供应量减少,价格也会随之上升。因此,提前囤积海鲜,不仅能够享受到更优惠的价格,还能确保家中的餐桌上始终有美味健康的食品供应。

海鲜,作为一种健康的食材,它所包含的营养成分对人体健康具有极大的益处。首先,海鲜富含蛋白质,这种高质量的蛋白质能够为身体提供必要的氨基酸,帮助我们维持身体的日常运作。其次,海鲜是优质的 ω -3 脂肪酸的来源,这种健康的不饱和脂肪酸对心脏有益,可以降低心脏病的风险。此外,海鲜含有丰富的微量元素,如锌、碘、硒等,这些元素对人体的新陈代谢、免疫系统等方面都起着重要的作用。再者,海鲜的肉质细嫩,易于消化吸收,对于消化系统较弱的人群来说,是一种理想的蛋白质来源。总的来说,海鲜在营养价值、口感和消化吸收等方面,都有着其他蛋白质来源无法比拟的优势。

对于儿童来说,海鲜的摄入对其成长和发育尤为重要。例如,海鲜中的 ω -3 脂肪酸对大脑的发育有着积极的推动作用。而对于家庭而言,定期食用海鲜可以提供身体所需的多种营养,有助于全家人的健康。因此,将海鲜作为饮食的一部分,不仅可以提高我们的营养价值,还能为我们的生活带来长期的健康影响。

如何科学挑选海鲜?

在挑选和购买海鲜时,科学的方法至关重要。首先,我们需要了解的是,选购海鲜并非只是看其外表新鲜即可,更需要关注其来源、储存条件等关键因素。例如,优质的海鲜通常会标明其捕捞地点、捕捞

方式以及运输过程的详细信息,这些都是判断其质量的重要依据。

其次,我们可以通过观察、嗅闻、触摸等方式来判断海鲜的新鲜程度。新鲜的海鲜一般颜色鲜亮,没有异味,肉质紧实,且鱼鳞紧密不易脱落。此外,尽量选择体型完整、眼睛清澈有光、鳃部颜色鲜红的海鲜,这也是判断其新鲜程度的重要标志。

购买海鲜时,我们需要特别注意其包装和保存方式。一般来说,真空包装、冷藏或冷冻的海鲜更能保持其新鲜度和口感。同时,购买后应尽快放入冰箱冷藏或冷冻,避免长时间暴露在室温下,以免影响其质量和口感。

吃海鲜有技巧

1. 注意烹饪方式 海鲜的烹饪方式多种多样,如蒸、煮、炒、烤等。不同的烹饪方式会影响海鲜的营养价值和食品安全。一般情况下,建议采用蒸、煮的方式,可以最大限度地保留海鲜中的营养成分,同时也能消除寄生虫等有害物质的残留。

2. 控制摄入量 虽然海鲜营养丰富,但过量食用也会对身体产生不良影响。例如,海鲜中的嘌呤含量较高,过量食用可能会引发痛风;海鲜中的胆固醇也较高,过量食用可能会增加心血管疾病的风险。因此,我们应该适量食用海鲜,一般来说,每周 2~3 次为宜。

3. 注意食物搭配 海鲜中含有大量的蛋白质和微量元素,如果与某些食物搭配不当,可能会影响其吸收。例如,海鲜不宜与含有大量草酸的食物(如菠菜、芹菜等)同食,因为草酸会与海鲜中的钙、铁等微量元素结合,形成难溶的草酸盐,影响人体的吸收。

4. 特殊人群需注意 对于孕妇、儿童、老年人和患有某些疾病的人群,食用海鲜需要特别小心。例如,孕妇应避免食用生或半生的海鲜,以防感染寄生虫;儿童和老年人由于消化系统较弱,应避免食用过硬或过生的海鲜;患有痛风、高血压等疾病的人群,应控制海鲜的摄入量。

国家公共营养师 桑庆芳

春季养肝 多吃几类食物

俗话说:“春天里来好养肝”,下面给大家推荐几款食物,有利于养护肝脏。

富含 B 族维生素的食物 每天主食中要有 20% 的粗杂粮,来补充精细粮中所丢失的 B 族维生素。另外,动物肝脏是含 B 族维生素最丰富的动物性食物。B 族维生素可以保护和促进肝脏代谢,减少酒精的伤害。

富含油脂的食物 肝脏要正常工作就需要一定量的脂肪,只是我们要把肝脏的脂肪含量控制在合理的范围内。纯素食的膳食模式或无油、低油的膳食模式,对肝脏都是不健康的。

富含维 E 的食物 维 E 是一类强抗氧化物,它能起到阻止肝组织老化的作用,大豆、植物油、坚果、麦芽、绿叶蔬菜中都富含维生素 E。

富含糖的食物 糖进入体内,一部分会转变为肝糖原储存在肝脏中,如果缺乏糖类(能量)不仅会影响肝脏的正常运转,肝糖原的缺少也不利于肝脏的自我保护。糖类的主要来源有白糖、蜂蜜、果汁、米饭、面食、水果等。

张瑜



肉配菌更健康

爱吃肉是人之天性,要吃得健康,在烹调和搭配上一定要下功夫,以下 3 个要点或许能帮到你。

1. 尽量采用不额外添加油的烹调方法,如蒸、煮、炖、烤。肉类菜肴即使白煮、清炖也很美味。做肉时还要少放盐,肉类本身含钠就高,烹调时就要淡一点。炖煮后,最好除去浮油,可以减少脂肪和胆固醇的摄入。

2. 肉类最好配合低脂、高纤维的食材共同烹调,可以减少脂肪和胆固醇在体内的吸收,比如菌类、藻类、蔬菜等都是不错的选择。

3. 香浓美味的肉类,通常是高脂肪食物,不可食用过量,最好浅尝辄止。《中国居民膳食指南》要求,每天只能摄入 50~75 克肉类。吃高脂肉类时,还要搭配一些低脂菜肴和主食,保证一天的脂肪摄入量不超标。

姚晓柏