



## 皮里营养真不少

关于食物要不要带皮吃,民间有各种各样的说法。有些人认为皮里有害物质多、口感差,吃啥都去皮;有些人则认为皮是营养宝库,有特殊的保健功效。事实究竟如何呢?本期,一起来看看不同食物“皮”的健康真相。

### 动物皮 大多高脂肪

有说法称,猪皮、鸡皮、鱼皮等动物皮富含胶原蛋白,吃了能美容养颜。事实是,吃这类食物也就过个嘴瘾,不会有美容效果。

动物皮里确实含有不少胶原蛋白,但吃进人体后并不能自动补充到皮肤里。因为构成胶原蛋白的氨基酸比例不适合人体需求,蛋白质利用率低,进入人体后大多作为能量被消耗掉或储存起来,能够补充到皮肤的蛋白质极少。另外,多数动物皮的脂肪含量比较高,美容不成反而容易增肥。动物皮的脂肪和胶原蛋

白含量因品种不同而有差异,在吃法方面也有一定区别。

**猪皮** 猪皮脂肪含量为23%~25%,蛋白质含量为23%~26%,其中胶原蛋白占67%~74%。猪皮不要油炸,建议做咸猪皮冻,口感滑弹。为了减少脂肪摄入,建议先把猪皮上的肥肉刮干净再烹调。

**鸡皮** 鸡皮脂肪含量比猪皮高,为32%~35%,蛋白质含量约为13%,其中胶原蛋白占到86%。鸡皮适合烤了吃,但其附着的脂肪一般较难剔除干净。如果爱吃鸡皮,建议少吃一点,肥胖以及患有心血管



某些水分含量高的食物,加热完静置一段时间之后,表面会有一层浓稠的皮,要不要去掉应视情况而定。  
**汤皮** 炖好的鸡汤或排骨汤上面,通常会有一层像皮一样的浮油。这层皮的主要成分是脂肪,因此喝汤之前应将其撇掉。肥胖、消化不好的人或胃肠手术后的病人尤其要注意,以免加重病情。

**粥皮** 粥皮又叫“米油”“粥油”,经常出现在大米粥和小米粥的表面。从营养的角度来说,粥皮的主要成分就是糊精(淀粉不完全分解的产物),还有少量脂肪、单糖、游离氨基酸、小分子肽等营养成分。粥皮容易消化吸收且对胃肠刺激小,尤其适合消化吸收能力弱的人。

**牛奶皮** 牛奶加热后会出现奶皮,主要成分是脂肪和蛋白质,还含有一些脂溶性维生素,比如维生素A、维生素D等。与膳食中摄入的总脂肪相比,奶皮中的脂肪量很少。因此,建议喝奶时不要去除这层奶皮。

**豆浆皮** 跟牛奶皮类似,豆浆皮的主要成分也是脂肪和蛋白质,且脂肪多为不饱和脂肪酸,更不用担心。腐竹便是豆浆皮晒干制成的,营养价值较高,且易于存放。

### 坚果皮 含抗氧化成分

坚果皮是指紧挨果实的那层薄薄“外衣”,往往因为口感不佳而被丢弃。然而,这层皮富含抗氧化成分,具有特殊的保健功效。以下几种,尤其值得推荐。

**花生皮** 花生皮也叫花生红衣,含有白藜芦醇单宁、原花青素等活性成分。现代医学研究表明花生红衣具有明显的凝血、止血作用,对于多种出血症均有较好的疗效,如术后出血,消化道以及子宫出血等。不过,有高凝血倾向或血液黏稠度比较高的人,吃花生时最好去掉红衣,以免增加血栓风险。对于健康人群来说,吃花生时最好带着红衣,尽量选择水煮、炖、熬粥、带壳炒或烤的方式。

### 粮食皮 膳食纤维多

全谷杂粮的皮中含有大量有益健康的成分,比如膳食纤维、B族维生素、维生素E,以及钙、铁等矿物质。

以糙米为例,脱皮变成精制大米之后,维生素B<sub>1</sub>只剩原来的1/5,膳食纤维只剩原来的1/9。同样,全麦去掉外皮成为精制面粉后,维生素B<sub>1</sub>只有原来的1/6,膳食纤维只有原来的2.8%。精制大米和精制面粉中,其他B族维生素、维生素E、铁和锌等含量,也远远低于糙米和全麦。

对于果蔬来说,皮不仅是抵抗外来侵蚀的屏障,还是营养物质的“聚集地”,其优势主要体现在以下几个方面。

**营养密度高** 大多数果蔬都富含膳食纤维,能够促进肠道蠕动,比如番茄皮、葡萄皮等。同时,果蔬皮也是矿物质和维生素含量较多的地方,比如梨皮富含铁和锌,苹果皮中铬元素含量远高于果肉。

**有助抗氧化** 维生素C以及花青素、类黄酮等多酚类物质具有强大的抗氧化作用,能够抵抗自由基对人体的损伤,预防心血管疾病。这类营养素在果蔬皮中的含量大多高于果肉,比如,茄子皮集中了绝大部分花青素和类黄酮;葡萄皮中不仅含有大量花青素,还含白藜芦醇,具有降血脂、抗血栓、预防动脉硬化等作用。

**抗癌成分多** 辛辣的萝卜皮中含有相当多的异硫氰酸酯类物质,它是萝卜防癌作用的关键成分。番茄皮中富含的番茄红素,是抗氧化能力最强的天然物质之一,能预防心血管疾病和癌症。

建议大家在吃上述食物时,尽量带皮一起吃。为减少农药残留,最好先在水龙头下搓洗果蔬,外表“结实”的还可用小刷子刷洗,再用水冲洗15~20秒。需要提醒的是,以下几种皮最好不吃,土豆皮里含有毒物质茄碱;红薯在生长过程中,有害物质可能聚集在皮中;荸荠皮可能吸收了很多有害的生物排泄物。

青素的好来源,黄色的含有类胡萝卜素,而脱了皮后,这些保健成分的含量就微乎其微了。因此,建议大家首选保留了完整种皮结构的全谷杂粮,比如燕麦、糙米、小米、红豆、绿豆、整粒玉米等。如果直接啃玉米棒,一定要把白色或者淡黄色的谷胚(玉米胚芽)、种皮全都啃干净。如今,市面上还有很多麸皮产品,在主食过于精细的情况下,可以作为营养补充来源。麸皮指的是小麦、燕麦等谷物经过研磨筛选后的残留物,是整个谷粒中膳食纤维最集中的部分,比如

(本版稿件综合自《生命时报》、人民日报健康客户端等)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 一场被冬奥遗产运营团队“争”来的世界杯



2024至2025赛季国际雪联单板滑雪和自由式滑雪U型场地技巧世界杯12月5日在河北崇礼拉开战幕。鲜为人知的是,这是一场由冬奥遗产运营团队奋力争取来的赛事。

本次承办赛事的云顶滑雪公园曾是北京冬奥会的赛场,见证了众多中国冰雪的荣耀时刻。公园内的U型场地技巧赛道在2016年建成,已先后举办过4届世界杯比赛。

今年11月崇礼的气温明显高于往年同期,造雪和存雪

条件不足,这让云顶滑雪公园副总裁兼山地运营总经理王世同一度为供应世界杯赛事所需的大量冰状雪而忧心忡忡。

“在11月20日的时候我们其实已经被逼到了绝境,在国际雪联的投票中有四分之三的票数都选择取消这站世界杯。”据王世同介绍,当时国际雪联派驻云顶的外国专家预估,12月1日交付场地几乎不可能。

“我们做了大量沟通,希望国际雪联方面能宽限几天再做评估。但是实际上我们也没有百分之百的把握,还是想做最后一搏。”王世同说。

王世同“最后一搏”的信心不仅来自气象预报的降温,也来自对团队的了解和信任——

这里集结了北京冬奥会自由式和单板滑雪场地山地运营人才的精华。

他还透露了与国际雪联沟通中的一个技巧。“第一次投票比赛差点被取消,让我们意识到和国际雪联派驻专家加强沟通特别重要,所以我们安排了一个翻译团队,全天跟着这名专家,主要目的是消除他对我们工作的误解。”翻译介入后,国际雪联专家准确理解了云顶团队的意图,最终双方达成了共识。

在最后的攻坚时刻,云顶团队抓住寒潮过境降温的机会,将山体各处的造雪机集中到比赛场地造雪,在和国际雪联约定的第二次评估日期前追上了进度。

(据新华社12.5讯)



2003年8月,阿迪力穿越重庆奉节天坑

第十二届全国少数民族传统体育运动会(以下简称“运动会”)上,“高空王子”阿迪力现身表演项目,在离地21米的绳索上奔跑、跳跃,甚至舞蹈,向人们展示了达瓦孜技艺。阿迪力和他的父亲,见证了全部12届全国少数民族传统体育运动会的历程,父亲参加了第一届,阿迪力则连续参加了后面的11届。

达瓦孜意为“高空走绳”,是一项在新疆流传已久的民间技艺。自1953年在天津举行的“全国民族形式体育表演及竞赛大会”(即第一届全国少数民族传统体育运动会)起,达瓦孜就被列入表演项目。

1982年,11岁的阿迪力第一次参加全国少数民族传统体育运动会(第二届运动会)。随后的数十年里,长江三峡、南岳衡山、广州“小蛮腰”……阿迪力5次打破和刷新高空走钢丝吉尼斯纪录,一次次向世界展现着中华文化的魅力和中国人的风采。

得益于政府保护和社会关注,达瓦孜在2006年被列入首批国家级非物质文化遗产名录。2013年,阿迪力在家乡喀什地区英吉沙县创办达瓦孜艺术传承中心,为孩子们提供安全的训练场地和专业的技术指导。如今,这所学校的第一批学员已经出师。

(据新华网)

## 11战全胜! 国乒夺冠!



12月8日,在2024年成都国际乒联混合团体世界杯决赛中,中国队以总比分8比1战胜韩国队,以11战全胜的战绩强势夺冠。

国际乒联混合团体世界杯是去年首次创办的新赛事,属于世界杯赛事体系的创新。该赛事将男女团体比赛结合起来,进行首盘混双、二三盘女单男单、四五盘女双或男双的比拼。

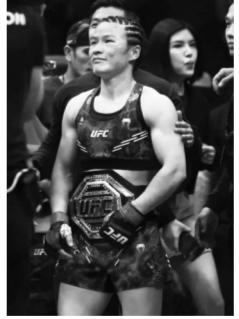
去年首届比赛,国乒派出了巴黎奥运会六名男女参赛选手外加王艺迪和林高远,最终决赛8比1击败韩国队夺冠。

第二跳扑倒在雪地上后,苏翊鸣忍不住挥拳捶了一下地面,心中的不甘可见一斑。眼看苏翊鸣遭遇失利,现场的观众也不断为他送上鼓励的呐喊与掌声。

赛场上,国乒依然展现出强大的统治力。第一阶

(据环球网12.8)

## 张伟丽获世界综合格斗最佳女子选手奖



12月6日,2024世界综合格斗大奖颁奖活动在美国举行。中国UFC(终极格斗冠军赛)草量级冠军张伟丽被票选成为2024年度最佳女子选手。张伟丽是亚洲首位获得UFC冠军头衔的女子选手,她曾两度夺得UFC女子草量级冠军。

“(接下来)我们会让状态慢慢恢复到最佳,做好每一次比赛、每一次训练,为2026年米兰冬奥会做好准备。”佐藤康弘直言。对苏翊鸣来说,失利已成过去,接下来的目标是找回状态。

作为中国女子综合格斗领域的领军人物,张伟丽早

在2019年就已经取得冠军头衔。在当年击败杰西卡·安德拉德后,她成为中国第一位UFC冠军。后经与乔安娜的史诗级对决,张伟丽成为家喻户晓的“格斗女王”。

虽曾因败给“暴徒玫瑰”罗斯而失去金腰带,但张伟丽很快上演“王者归来”。2022年底,她仅用两个回合便降服卡拉·埃斯帕扎,拿回了自己的冠军金腰带。

(据中国新闻网12.7)

2023年8月,张伟丽以巨大优势战胜来自巴西的阿曼达·莱莫斯,成功卫冕。

今年4月,UFC史上首次“中国德比”冠军战在美国拉斯维加斯上演。经过五回合鏖战,张伟丽战胜闫晓楠,再次卫冕女子草量级金腰带。

张伟丽取得的成就也带动了综合格斗运动在国内的发展。在她看来,综合格斗在国内的成长非常迅速,并且未来光明。

(据中国新闻网12.7)

阿迪力··走过高空,走过历史