

【热点话题】

对于世界万物来说,“天敌”是一个可怕的存在。虽然营养素藏身于食物之中,但如果烹调或存放不当,也会有被“追杀”的危险。然而,最让营养素害怕的“天敌”有哪些呢?

营养素六大“天敌”



天敌一:热。多数营养素害怕高温,如维生素 A、维生素 C、维生素 E、叶酸、生物素等。尤其在长时间高温油炸或煎炒的条件下,这些营养素大部分会遭到破坏,且在这个过程中还可能生成致癌物。因此,在烹调时要少用煎炸等烹调方式,旺火急炒能够缩短菜肴成熟时间,从而降低营养素的损失。另外,烹调时加一些葱、姜、蒜可起到抗氧化的作用,有利于延缓并减少营养素损失。

天敌二:光。在强光照射下,维生素 C、叶酸、泛酸、维生素 E、维生素 K 等营养素会被破坏。因此,无论是刚买回来的食物,还是已经烹调好的食物,储存时都应该避免阳光直射,放在阴凉通风处或者冰箱里。

天敌三:水。维生素 C、维生素 B1、维生素 B2 等水溶性营养素容易随水流失。比如,清洗蔬菜时,维生素 C 会从切口随水流失;淘米时,某些 B

族维生素会流失等。建议在烹调蔬菜时先洗后切,切后马上烹调,焯烫时尽量保持蔬菜完整。淘米时,不要反复搓洗,正确的做法是,在盆里用手搅动着清洗 1~2 遍,除去较为明显的灰尘,再用手轻轻搓洗一遍即可。

天敌四:氧。维生素 C、维生素 A、维生素 E、维生素 D、叶酸等维生素接触到氧气后,会发生氧化反应,而造成损失。而且维生素 C 的破坏率随金属的存在而增加,尤其是铜和铁的作用最大。许多蔬菜、水果一旦切开或粮食被研磨后暴露在空气中,很多营养素会被氧化破坏。因此无论是蔬菜还是水果,切开后不能在空气中久存,应尽快烹调或吃掉。研磨后的粮食不要开口放置,应放在密封好的容器中。

天敌五:碱。碱是很多营养素的天敌,如维生素 C、维生素 B1、维生素 B2、维生素 D 等。此外,黄酮类、茶多

酚、花青素等多酚类物质在碱性条件下会改变结构,抗氧化活性会降低。北方很多地区的自来水通常会呈现弱碱性,因此在泡茶、煮绿豆汤时最好用纯净水,能更好地保证抗氧化物质的活性。另外,如果想要保护营养,和面、煮粥、炖肉加碱都不是明智的选择。

天敌六:酸。对于维生素 C、维生素 B1、维生素 B2 等营养素来说,酸是它们的保护神,但却是叶绿素的天敌。绿色蔬菜中含大量的叶绿素(其中含有镁离子),如果加醋烹调,醋酸中的氢就会马上替换掉叶绿素中的镁,这种重要的营养素就被“偷”走了。因此,烹制绿叶蔬菜时,不要放太多醋,最好不放醋。

【相关链接】

营养素藏在哪儿

这些“脆弱”的营养素一般都藏身在哪儿呢?

维生素 A。各种动物肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类;植物性的食物如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜以及水果中的杏、柿子等。

B 族维生素。酵母、全麦、燕麦、花生、猪肉、甘蓝类蔬菜、牛奶、动物肝脏、鱼、蛋类。

维生素 C。主要来源为新鲜果蔬,其中柑橘类水果和番茄是维生素 C 的好来源,青椒、菠菜、猕猴桃、鲜枣含量也很丰富。

维生素 D。富含维生素 D 的食物并不多,只有鱼肝油、肝脏、肾脏、全脂奶、黄油、多脂鱼等少数来源。

维生素 E。几乎所有的植物种子都富含维生素 E,比如各种坚果以及花生、芝麻等、大豆、淀粉类豆子和谷胚也是维生素 E 的好来源。

维生素 K。主要来自绿叶菜、蛋黄、动物内脏、大豆等。

【自我保健】

人们消化不良吃什么食物比较好?现代的人往往由于忙于工作忙于事业,而导致三餐的不稳定,因此总是容易出现消化不良的现象,长期下去对于我们的肠胃是影响非常大的,因此需要尽早的改善消化不良的现象,以免导致严重的后果。那么,人们消化不良吃什么食物比较好?下面我们一起来看看介绍吧!

引起消化不良的 4 个原因

- 1、心理和精神的不良应激;
- 2、不良饮食习惯,包括刺激性食物(咖啡、浓茶、甜食、油腻、生冷等)和不良饮食习惯(包括空腹、频繁食用刺激性食物,以及不规律进食或暴食暴饮等);
- 3、环境温度的影响;
- 4、幽门螺杆菌感染也是部分 FD 患者产生消化不良症状的主要病因之一。



治疗消化不良的措施

1、检测胃酸

缺乏胃酸是造成消化不良的直接原因,你可以做一个胃酸自我测试。服用一汤匙的苹果醋或柠檬汁。如果这样做使胃灼热消失,那么你需要更多的盐酸(可于正餐时,饮纯的苹果汁加水)。如果这么做使症状更糟,则表示你的盐酸过量,勿再服用含盐酸的酵素。

2、保持饮食均衡

保持饮食均衡并富含纤维素,例如新鲜水果蔬菜及全麦等谷类。需细嚼慢咽,勿狼吞虎咽。

3、避免食用的食物

避免精制的糖类、面包、蛋糕、通心粉、乳制品、咖啡因、柳橙类水果、蕃

茄、青椒、碳酸饮料、洋芋片、垃圾食物、油炸食物、辛辣食物、红肉、豆类、可乐。减少盐的摄取量。加工食品、垃圾食物及所有乳制品会刺激粘膜分泌过量,导致蛋白质消化不良。节制花生、扁豆及大豆的用量。它们含有一种酵素抑制剂。

4、注意食物的搭配

蛋白质与淀粉、蔬菜与水果不是有益的搭配,牛奶最好不要与三餐同用,糖与蛋白质或淀粉合用也不利于消化。

5、对付胃肠胀气

上半部消化系统胀气可用胰脏酵素,下半部消化系统胀气可用微量矿物质。制酸剂对排气及胀气均无效。当气体产生过多,可用一新鲜柠檬榨成汁加约 1.14 升的温水,当作灌肠剂,以平衡体内的 pH 值。如果体内排气仍持续数日,可用双叉乳杆菌灌肠剂,此物将于数小时内解除问题。

消化不良的 7 个日常饮食

1、每天至少吃一碗五谷杂粮。五谷饭、杂粮面包、全麦制品,因其未经精加工,食物中富含 B 族维生素和矿物质。B 族维生素包含 B1、B2、叶酸(B3)、泛酸(B5)、B6,它们参与体内的能量代谢,还可调节人体免疫系统。

2、摄取优质蛋白质。蛋白质是建造、修补体内细胞、组织的主要成分,免疫系统也需要靠蛋白质才能正常运转。每人每天应摄取 3~8 份优质蛋白质。优质动物性蛋白质有瘦肉、鸡肉、海鲜、低脂奶类、鸡蛋;植物性蛋白质可从豆类、坚果类食物中获取。

3、脂肪摄取不过量。摄取太多脂肪,如煎炸食物,会抑制免疫功能。

4、吃多种颜色的蔬果。每天至少吃 3~5 份蔬菜和 2~4 份水果,搭配组合多种颜色的蔬果,摄取不同的营养成分,能提升抗氧化能力。搭配方式建议每天 1 份绿色蔬菜,配上 1 份红色、橘色或黄色蔬果,因为红色、橘色、黄色系的蔬果富含胡萝卜素,会在体内转换为维生素 A,可保护眼睛、口腔黏膜、胃肠道,有助于增强防御细菌、病毒的能力。

5、适量摄取菇类。菇类含有多糖体成分,研究证实它具有调节、提升免疫能力的作用。

6、适量喝些酸奶。每天喝 420 克左右的酸奶,可调节肠道菌群(好菌多于坏菌),改善胃肠道健康,并可抑制坏菌分泌致癌物。

7、少吃甜食。经常食用甜食,会令血糖不稳定,不仅容易发胖,还会影响免疫细胞的活力。

健康有我做主『蜂灵』舞出风采

上海市民文化节将“蜂灵舞”比赛作为展现上海群众文化建设丰硕成果和市民文化风采展示的一个平台。2015 年 5 月 14 日,陆家嘴金融城“民星”大舞台,“澳琳达杯”陆家嘴街道老年协会“蜂灵舞”大赛携下属 26 个社区,在陆家嘴金融文化中心隆重登场。

“蜂灵舞”是澳琳达品牌总部下属健康生活方式研究机构向全球人们输出的健康品牌秀之一,与旗下明星产品澳琳达牌蜂胶胶囊共同璀璨夺目。澳琳达秉承“造福人类健康”的品牌使命,无论是旗下产品,还是“蜂灵舞”,澳琳达始终如一地向人们传递健康生活的态度与理念。唯有健康,才能做自己的“民星”。



【养生新知】

手机贴膜会影响视力

现在的智能手机就像一部缩小版的电脑,不管走到哪里,都随处可见玩手机的人,或者贴手机膜的人,是不是贴了手机膜就真的可以保护手机了呢?其实贴了手机膜,反倒会更容易影响视力。

田女士最近迷上了手机游戏,由于工作原因,每天要经常乘地铁办事,算上上下班的时间,一天之中几乎要在地铁中来回近 5 个小时,这期间几乎都是玩手机打发时间。不少手机游戏需要经常触屏,所以手机贴膜被划出很多划痕,由于平时忙,也没时间更换,她直到上周眼睛胀痛,到医院就诊才知道跟手机贴膜影响有关。

眼科主任夏承志介绍说,手机贴膜仅仅是危害眼健康的“助推器”,最重要的原因还是使用手机时的长时间近距离用眼,这种对眼健康的危害,远比看电视、看电脑、近距离阅读及写字要大得多!

尤其是贴上贴膜之后,长期不更换,杂乱无章的划痕让手机屏幕显示看起来更费力,眼睛的睫状肌经常处于紧张状态,晶状体持续保持较大的张力,眼睛健康更容易受损害。建议大家使用手机超过半小时之后要注意眼睛的休息。

手机贴膜本只是保护手机的一种功效,但是如果使用的久了,贴膜上就会有各种划痕,这样眼睛在看手机的时候会比较费力,所以最好隔段时间能换贴膜,减少对眼睛的压力。