

嘴巴也“好色”

当今的食物可谓是五颜六色,植物中天然的营养素使得蔬菜、水果产生不同的颜色,各种颜色的果蔬中含有大量对人体有益的营养成分。

在食物的各种颜色中,有人喜欢的红的,还有绿的、黄的、蓝的、紫的、白的、黑的等等,食物的颜色就像彩虹一样色彩斑斓,为什么会有这种颜色的差别呢?这种颜色不是随意得到的,它这颜色后头代表着一群提供这种颜色的富有生命活力的营养素。

由此可知,颜色越多的食物,提供的这些营养物质就越丰富。如果我们能在餐桌上搭建这样一个食物的“彩虹”,那么所映照整个食物世界,一定是最美的。这同时也反映出两点:第一,食物营养素含量立体化、丰富化。这就和我们所说的食物的多样性。第二,在这种食物多样性、立体化、丰富化的食谱的下面可以使我们的健康系数放大到最大,反之危险系数降到最小。

红色食物:抗衰老,保护心血管

红色的食物对人体特别有益处,它们组成了一个大家族,比如说:草莓、红苹果、樱桃、西瓜、辣椒、胡萝卜等等。只要和红颜色沾边的食物都算在这个家族里。因为在蔬菜水果当中,它们的红颜色都来自于番茄红素和许多跟红有关的微量元素。其中最推荐的,大家最喜欢的、最普通的就是番茄。

番茄作为红色食品的代表,可以开胃,给人一种愉悦的感觉,含有大量的维生素C、矿物质、膳食纤维和番茄红素,外皮上还有很多的膳食纤维。这些营养素综合发挥作用,产生强大的抗氧化功效。

实际上人的老化过程是不断被



氧化的过程,人要想防止衰老延缓衰老,首先要抗氧化。这样就可以抑制和氧化有关的许多疾病,摄入具有抗氧化功效的番茄红素,可以有效降低患心脑血管疾病、恶性肿瘤、男性前列腺疾病的风险。国际机构调查研究,番茄红素摄入量多的男性,前列腺癌的发病率显著降低。当然,其中的维生素C也同样具有抗老化的作用。另外具有抗氧化作用的番茄红素对于老年人心血管疾病也有一定的保护作用。

黄色食物:含有维生素E和膳食纤维

说起黄色食物,我们可能经常吃的就是玉米。

说到玉米,人们就一定会联想到日常生活中所食用的玉米油。玉米油、花生油、葵花籽油等,都是人们最常使用的食用油。虽然没有哪一种油是十全十美的,但玉米油绝对是一种健康的食用油。因为玉米

吃好每天3顿饭

◆ 于康

中含有相当量的维生素E,还含有一定量的油,这个油不是一般的动物油,它是植物的不饱和脂肪,很多是人体需要的亚油酸,人如果没有亚油酸会出一大堆麻烦,包括从外观看皮肤就会变化。而且玉米油中还含有相当量的维生素E。因此我们在吃玉米的时候,也将这些营养摄入其中。

但是在烹饪的时候要注意,玉米油不适合油炸东西,油温很高维生素E就被破坏了,产生破坏心脏、破坏血管的一大堆过氧化物。

另外就是玉米中的膳食纤维有两类,不溶于水的和溶于水的膳食纤维,两者各司其职,相互作用。溶于水的膳食纤维延缓脂肪和糖的吸收,减缓餐后血糖升高的速度,调节血糖;减缓点血脂的吸收,调节血脂。不溶于水的膳食纤维促进肠道的蠕动,有利于排便,而且定期排便还能减少肠道疾病的发生。

彩色玉米没有太大差异

有人就会问了,现在的玉米种类和颜色也很多,有甜玉米、老玉米、黏玉米、紫玉米、彩色玉米……

那么这些颜色各异的玉米究竟有没有太大的营养差别呢?其实各种颜色的玉米营养价值差别不大,没有必要说了某些原因或者要补充营养去买彩色的玉米,在挑选玉米的时候可以黄色为准,如果黄色里掺杂着其他颜色也不会有多大的影响,可以随意挑选。

黑色食物:含有抗氧化的好东西

黑色的食物有很多,比如说黑木耳、黑豆……

黑木耳营养丰富,里面含有很

多抗氧化的东西、膳食纤维、维生素。而且更难得的是,黑木耳的黑色是由一种天然的黑色素——名为花青素类物质决定的,这种物质本身就是很强大的抗氧化物质。

有一种说法是做黑木耳的时候搭配盐,银耳搭配糖这样有利于营养的吸收。其实这是口感的问题,和营养并没有关系。

挑黑木耳小技巧

那么我们在挑选黑木耳的时候又应该注意什么呢?

挑黑木耳要挑颜色均匀的,叶面肥厚、完整,没有打结、硬结的。另外就是千万别用热水泡木耳,应该用凉水泡,持续时间要长点,如泡5小时,中间可以换一次水。还有就是提醒读者们,从营养的角度来说,我并不主张加盐泡木耳,这样会导致盐进入木耳中,无形增加盐的摄入。

但是也要注意,虽然说木耳很好,但是也不要认为木耳就是万能的,就像之前说的,矫枉过正。任何时候都要相互搭配才能发挥作用,才能更好地被人体消化和吸收。所以在吃东西的时候,我还是建议大家各样都吃一点,营养均衡为好。

蓝色食物:强大的抗肿瘤功能

蓝色食物的代表是海藻类海洋食品。

螺旋藻是蓝色食品的代表。它含有18种氨基酸(包括8种人体所必需的氨基酸)、11种微量元素及9种维生素,可以健体强身,帮助消化,增强免疫力,美容保健,抗辐射。海藻多糖还有抗肿瘤、抗艾滋病的功能。

蓝莓也是蓝色食品的佼佼者。在20世纪90年代,蓝莓的保健作用已被证实并广泛接受。果实的蓝

色来自于高含量的花青素类物质。花青素是一类可溶性色素,颜色从蓝色一直到红色。药理研究发现,花色甙成分有促进视红素再合成、改善循环、抗溃疡、抗炎症等多种药理活性,可以明显改善用眼疲劳。许多与老年有关的疾病,如心脏病、癌症、关节炎、皱纹、眼睛疾病、帕金森病和阿尔茨海默病等,均由自由基引起的氧化作用有关。美国的一项研究证明,由于蓝莓果实中所含的花青素类和其他具有保健作用的化合物,如细菌抑制因子、叶酸、维生素A和维生素C、胡萝卜素、鞣花酸和纤维素等,在41种水果蔬菜中的抗氧化能力最强。蓝莓中的抗氧化和有特殊作用的化合物能够防御自由基的氧化作用。在对老鼠的实验中发现,蓝莓可以延缓甚至转化部分衰老症状。研究人员同时发现蓝莓对尿道感染有预防作用。

白色食物:提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏

代表食品有大米、面粉、茭白、冬瓜、竹笋、白萝卜、花菜等。

白色食品含有蛋白质等10多种营养元素,消化吸收后可维持生命和运动。白色食品含纤维素及一些抗氧化物质,具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏的作用。白色的大蒜是烹饪时不可缺少的调味品,其含有的蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分,还可以降低血脂,防止冠心病,杀灭多种球菌、杆菌、霉菌、原虫、滴虫;还可以阻止胃内亚硝酸盐与二级胺生成致癌的亚硝胺,减少胃癌的发生。

摘自《吃好每天3顿饭》化学工业出版社2012年5月出版

上海国际教育进修学校

名师出高徒

惊喜!

开班时间:

7月9日—8月5日

四周强化训练

报名咨询电话

61202015



SAT满分者亲授SAT暑期班

考试奇人Keewee Tan:

SAT、TOEFL、GRE、GMAT四项考试满分获得者,先后就读于美国加州大学伯克利分校、哥伦比亚大学与康奈尔大学等顶尖名校。

Keewee Tan率领的培训师资队伍分别毕业于美国的普林斯顿、斯坦福和西北大学等名校。

TEL: 13101087967/070049

地址:上海市延安西路129号华侨大厦15楼 电话: 62490001 网址: www.17000.com.cn

思源教育

中学生VIP学习中心

提升学习力
当然好成绩

400-678-9493

★ 徐汇: 广元西路45号交大慧谷2楼(交大东门) Tel: 62932533

★ 浦东: 张杨路620号中融恒瑞东楼22楼(近八百伴) Tel: 58366609

网址: www.siyuanvip.com

上海徐汇思源教育培训中心 电话: 13101047000/2021 沪教广登(证)第 2011080058号

《员工手册》修订中最值得注意的33个关键点
(提供《员工手册》最新参考文本)

随着大量法律法规以及地方性政策的修订出台,各单位正在积极修订《员工手册》,经过法定程序订立的合法有效的《员工手册》将成为人民法院判案的依据,因此及时准确完善《员工手册》对于企业的管理规范有着不可估量的作用。经过分析,《员工手册》必须立即修订的主要有7大方面33个关键点的内容,包括:

- 一、用工方法和试用期调整问题 (7大调整)
- 二、劳动合同、岗位合同订立问题(5大调整)
- 三、竞业禁止期限和服务期问题 (2大调整)
- 四、岗位变更和调薪问题 (5大调整)
- 五、工作时间和休息休假待遇问题(6大调整)
- 六、薪酬福利设计和社保缴纳问题(7大调整)
- 七、惩戒和处分问题 (1大调整)

【主讲人】:著名人力资源管理专家
刘大卫 博士

上海劳动和社会保障学会人力资源专业委员会副主任、中国劳动学会劳动关系专业委员会理事、上海专才管理顾问有限公司总经理,担任80余家跨国企业、上市公司人力资源首席顾问

【时间】: 2012年7月20日(周五) 全天
上午9:00-下午4:00

报名热线: 62738833 52350052 52350025