



天热了,正餐只吃凉面凉皮 有这三个营养缺陷

想让凉感主食更健康,选择合适的配菜很关键

夏季来临,主打“清凉感”的主食成了一些人的最爱:凉皮、凉粉、凉面……它们口感丝滑,还自带降温效果。有的人会把这类碳水当正餐来吃,但如果经常一顿饭只吃凉皮、凉粉,你的营养摄入很可能会告急。

凉皮凉面里到底有多少营养?记者邀请专家解读,为你补足一顿“凉感”正餐所需的营养。

一碗凉粉、凉皮、凉面里有啥

凉感碳水的制作工艺和烹饪方式,也悄悄影响了它们的营养价值。

1.凉粉类。凉粉多是用原料(如绿豆、扁豆、蚕豆、豌豆、大米、洋芋)中所含的淀粉制成,主要成分是水与淀粉。《中国食物成分表》显示,凉粉的水分含量高达90.5/100克,淀粉含量为8.9/100克,蛋白质含量仅为0.2/100克,脂肪和其他营养素含量极少。

因为淀粉加工中要去掉大部分蛋白质,洗淀粉的过程中又损失了绝大部分可溶性的B族维生素和钾等矿物质,剩下的几乎都是纯淀粉。

2.凉皮类。凉皮俗称酿皮,制作过程中要洗面筋,面筋蛋白质占小麦蛋白质的大部分,所以配着面筋吃的凉皮蛋白质含量为每100克约含4.4克,营养价值整体上高于凉粉。不过,因为制作的时候要加碱或蓬灰,洗面筋时用大量水冲,同样会损失绝大部分可溶性的B族维生素和钾。

3.凉面类。100克凉面中含蛋白质4.8克,比凉皮略高一点。但面条需要加很多水来煮,其中的可溶性维生素和矿物质在煮的过程中溶于水中,如果再过几次凉水,含量就更低了。而且,为了让凉面更有嚼劲,制作过程中也要加碱,这样会把其中的B族维生素“赶尽杀绝”。

豆类蛋白质含量是面粉的两倍,维生素和矿物质含量更高,且豆类淀粉口感更为劲道,所以,即便杂豆面条经过水煮后凉吃,也比普通凉面营养价值高。

正餐不能只吃凉皮凉面

一顿饭只吃凉皮凉面,会带来哪些营养缺陷?

1.缺乏优质蛋白。人体每日所需蛋白质约60克,一顿正餐至少要含20克蛋白质。如果正餐吃半斤凉皮,蛋白质摄入显然不足,而且面筋蛋白质的质量不高,消化吸

收率较低,与人体所需的氨基酸比例有很大差距。

2.矿物质、维生素损失惨重。前面已经提到,在制作过程中,凉皮凉面里很多水溶性的维生素和矿物质被破坏或者随水流失了。

3.缺乏膳食纤维。凉皮凉面的主要原料是小麦粉,其膳食纤维本来就不高,做成凉皮凉面后含量进一步降低。一顿饭只吃半斤凉皮或凉面所能提供的膳食纤维,跟身体需求差别很大。

整体来说,长期用凉皮凉面当主食,不注意从其他食物中补充蛋白质、膳食纤维、矿物质以及维生素,会出现蛋白质营养不良和维生素严重缺乏的情况,很可能导致疲乏无力,抵抗力下降。

“调”一碗更适配身体的主食

想让凉感主食更健康,选择合适的配菜很关键。

1.浇点麻酱。调味所加的花生碎、麻酱汁,能弥补部分营养。要注意,市场上名为芝麻酱的产品,不一定是纯芝麻酱,购买时注意查看食品配料表。芝麻酱还是优秀的补钙食品,调味时加的一勺芝麻酱(约20克),含钙量为160毫克左右。

2.搭配绿叶菜。很多凉皮外卖里都配有黄瓜丝、豆芽等,但这些蔬菜的数量与人体所需的营养差距较大,建议大家吃时自己多搭配一点新鲜蔬菜(比如100克以上的绿叶菜)。

3.加点豆制品。不管凉粉还是凉皮,吃的时候应和鸡蛋等富含优质蛋白的食物一起搭配,或加些豆腐丝、酱牛肉等。

4.注意卫生。在外购买的凉皮凉粉等,卫生品质如果没有保证,容易导致细菌数量超标,吃了以后可能会引起细菌性食物中毒,如腹泻、呕吐等。新鲜凉皮应该有一股粮食的清香味,如果有馊味说明已经变质。

5.每次只买一顿的量。凉拌的凉皮,最好一顿吃完,因为即使放入冰箱,也很难保证不会滋生细菌。建议凉皮一次只买一顿的量,吃多少买多少。

据生命时报



医生眼里的“细嚼慢咽”到底是每口嚼几下?

近日,大熊猫花花“一口苹果嚼40多下”的视频走红网络,网友们纷纷表示:主打一个细嚼慢咽,花花是懂保持身材的……细嚼慢咽真的会让人变瘦吗?记者邀请专家解读,并教你咀嚼的正确姿势。

细嚼慢咽自带4个好处

总的来说,细嚼慢咽的确有助减肥,尤其适合需要控制体重的人。除了帮助减肥,细嚼慢咽在保护肠胃、牙齿等方面,也有一定的积极效果。

1.减轻肠胃负担 充分咀嚼能将食物磨碎成更小的颗粒,可以更好地与消化液接触,减轻肠胃负担;细嚼慢咽尤其适合肠胃功能差的人和孩子。

2.有助保护牙龈 细嚼、多嚼能锻炼下颌力量,促进牙床健康,还能促进牙龈血液循环。咀嚼时分泌的唾液,含溶菌酶和其他抗菌因子,可以有效阻止细菌繁殖。

3.帮助减压、放松 对压力大的人来说,细嚼慢咽是种友好的进食方式。吃饭时多咀嚼,可以使记忆中枢——海马体的血流量增加。用一定节奏咀嚼,还可促进血清素分泌,这种激素能让我们感到幸福、愉悦。

4.充分感受食物本味 米饭、馒头越嚼越甜,原味蔬菜认真嚼会有一种清爽的甜香。吃饭时细嚼慢咽,集中注意力,可以让味蕾充分享受每一种味道,更好地体会食物本身的美味,不需要那么多调味品。

到底每口嚼几下才有效

发表在国际权威期刊《公共科学图书馆·综合》上的一项新研究给出的答案是:每口饭嚼30下有助控血糖。

这项研究显示,具有充分咀嚼能力的患者,血糖水平明显低于那些咀嚼能力不佳的,当后者咀嚼能力得到修正后,血糖水平出现明显降低。

充分咀嚼有助增加胰高血糖素样肽1(GLP-1)水平,进而降低餐后血糖葡萄糖浓度。每次咀嚼30次的参试者,体内GLP-1明显增加。

日本“活力门”网站也提示,每口咀嚼次数达30次,可以增加热量消耗,减少肥胖率;让胃有饱足感,防止吃太多导致消化不良。

口腔护理和肥胖治疗领域的专家们推荐一口饭嚼20次~30次。

细嚼慢咽最佳实践方式

如何让吃饭速度慢下来?专家总结了4个要点。

1.增加咀嚼次数 普通人群一口饭建议咀嚼20次~30次,脾胃功能不好的人及老年人群,每口饭菜尽量咀嚼25次以上。吃饭快的人可以培养“慢慢咀嚼”的意识,尽可能地每口多嚼几下。

2.控制用餐时间 对很多人来说,吃饭时数每口嚼多少下太麻烦,也不太现实,可以用吃饭时间来衡量。《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐用餐时间为15分钟~20分钟,午、晚餐为20分钟~30分钟。

3.软硬食物都要“嚼烂” 很多人吃软质食物时,会囫圇吞枣地咽下去。实际上,汤泡饭等软质食物虽然便于吞咽,但会降低牙齿咀嚼和唾液消化的能力。汤泡饭不细嚼就直接进入胃里,食物本身未被充分软化,不仅增加胃肠负担,食物中的养分也不容易被彻底消化吸收。

4.两侧牙齿都要用到 进食要用牙齿两侧均衡地咀嚼,这样两侧牙床才能均匀地受到功能刺激,有利于牙齿、颌骨,以及相应肌肉的正常发育。

据生命时报

<p>13018333716 15023163856 023-65909440</p> <p>刊登热线</p>	<p>13018333716 15023163856 023-65909440</p> <p>13018333716 15023163856 023-65909440</p>	<p>通知</p> <p>重慶市南岸区法院... 12楼2-2-2(产人...)</p>	<p>拍卖公告</p> <p>受委托,依照《拍卖法》及相关法律... 重慶市南岸区法院...</p>	<p>公告</p> <p>重慶市南岸区法院... 12楼2-2-2(产人...)</p>
--	---	---	---	---

<p>中国体育彩票排列3 第23143期开奖公告 本期开奖号码:8 4 8</p>	<p>中国体育彩票排列5 第23143期开奖公告 本期开奖号码:8 4 8 5 2</p>	<p>中国体育彩票7乐彩 第23062期开奖公告 本期开奖号码:6 2 6 9 2 9+5</p>	<p>重庆市体育彩票管理中心 2023年6月2日</p>
--	--	--	------------------------------