



## 亚运会菜单勾起网友食欲 江南饮食 到底好在哪？

万众瞩目的杭州第19届亚运会拉开大幕，除了精彩纷呈的比赛，亚运村餐厅菜单上的东坡肉、宋嫂鱼羹、清炒虾仁、蒜香肋排等江浙美食，也勾起了很多网友的食欲。以浙江、上海、江苏为代表的江南地区饮食，不仅美味，还是东方健康膳食模式的代表。江南饮食到底好在哪？复旦大学附属华东医院营养科主任孙建琴为你解读，教你吃出健康。

### 江南菜系，适合国人的地中海饮食

据杭州亚组委后勤保障部介绍，亚运村将为运动员提供五大菜系，其中热餐区将充分展示本土浙菜风味，突出“杭帮菜”的特色。此前，中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出，以浙江、上海、江苏等为代表的江南饮食，可以作为东方健康膳食模式的代表。

江南饮食在营养结构上与地中海饮食相似，有利于心血管代谢性疾病的防控，被称为中国版的地中海饮食。地中海饮食是一种以希腊、西班牙、意大利等地中海沿岸国家的传统饮食习惯为主的饮食模式，有助于降低心脏病和癌症的死亡风险，连续6年被评为全球最健康的饮食模式。孙建琴指出，从降压和降糖两个角度看，江南饮食更优于地中海饮食，也更加适合中国人的口味。因我国饮食结构和地中海饮食有较大差距，严格按照地中海饮食模式在实际生活中并不可行。相比之下，江南饮食更适合中国居民。另外，江南饮食还有一些独特的优势，如豆制品和茶的摄入量较高。

### 江南饮食重在会吃、会选、会搭配

从总体上看，传统江南饮食以大量新鲜蔬果、优质蛋白、多种植物油以及非精加工碳水化合物为主；烹饪方式偏好蒸煮，清淡少盐，小份多样。挑选江南菜，重在会吃、会选、会搭配：

#### ◆多蔬菜

传统江南饮食中有很多应季蔬菜，如绿叶菜、菌菇类和根茎类(菜花、豇豆等)食材。新鲜蔬菜富含膳食纤维，有益身体健康，并且能帮助糖尿病患者调节餐后血糖，预防并发症。

#### ◆多水产品

海鲜、河鲜和江鲜等水产品是江南人餐桌上的“常客”。这些水产品常常会搭配蔬菜一起烹制，如“五彩虾仁”中就用了5种蔬菜丁，各种食材间的营养成分也能互补。

#### ◆多坚果

花生、腰果等坚果是江南饮食中常常出现的配料。吃坚果饱腹感强，放在菜里可替代部分主食，有助于控制

体重。除了做菜，还可以用坚果配酸奶当作加餐，健康又营养。

#### ◆多植物油

传统江南饮食中多选用植物油，而且种类丰富。凉拌时加一些麻油增加香气，炒菜时多用亚麻籽油和大豆油。各种植物油搭配食用，营养上可取长补短。并且亚麻籽油、茶籽油和橄榄油还有助管理血糖。

#### ◆做法清淡

传统江南饮食多选用白灼、水煮、清蒸等烹调方式，如白灼虾、清蒸鱼等，这样既能保留食材的鲜味、香气，也能减少调料添加，少油少盐也更利于减脂降压。

#### ◆粮豆掺杂

传统江南饮食中，豆类常和主食一起吃。大豆是高蛋白，其中的氨基酸与粮食中的氨基酸互补，且米面的升糖指数比较高，粮豆搭配可以把升糖指数拉下来。经典的粮豆搭配还有豆浆配面包、馒头等。

#### ◆粗细搭配

江南饮食还讲究粗细搭配，增加粗粮的比重，比如早餐吃燕麦配牛奶、杂粮粥、玉米等。全谷物富含膳食纤维，饱腹感较强，且能延缓餐后血糖升高。

### 6招选择适合你的江南饮食

虽然江南饮食很受欢迎，但孙建琴认为也有需要改良的地方：

一是高糖。江南地区偏爱甜食，除甜点、饮料外，烹调时无论清蒸、炒菜还是煮汤，都喜欢加点糖提鲜；二是油盐使用量虽然比北方少，但也超过了膳食指南的相关推荐摄入量；三是传统江南饮食中，碳水是以粗粮糙米为主，但近些年发生了一些变化，精米白面所占的比例越来越高。因此，在选择时可以在发挥江南饮食优势的基础上，调整自己的膳食模式：

1. 增加粗粮(如糙米、全麦粉)，减少精米白面；
2. 推荐植物油(比如花生油、菜籽油)，最好低温烹饪；
3. 增加白肉和水产，减少红肉，多吃豆制品；
4. 多摄入蔬菜，尤其是绿叶菜，最好占到每日蔬菜摄入量的一半以上，保证适量水果；
5. 可适量食用坚果、奶类、茶水；
6. 推荐蒸、煮、涮等低温烹饪方式，注意少油少盐少糖。

据生命时报

## 秋季最补维C的水果 为什么营养师劝你别吃太多

九十月份不同品种的冬枣陆续上市，皮薄肉脆，甘甜清香，是不少家庭秋冬季节的果盘首选。虽然身材矮小、圆滚，但冬枣圆滚滚小身子却富含多种营养。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授曹健康为大家解剖一颗冬枣的营养含量，并教你适量摄入。

### 冬枣，水果界的维C之王

要问水果中，补维生素C应该选哪个，很多人最先想到的可能是柠檬。曹健康表示，市面上的鲜枣主要是冬枣，每100克冬枣维C含量高达243毫克，是柠檬的11倍。除了维C，冬枣还富含其他营养素：

#### ◆富含钾

钾含量高达375毫克/100克，在水果中名列前茅。钾可预防中风，并协助肌肉正常收缩。对因高钠导致的高血压，补钾还具有辅助降压的作用。

#### ◆富含抗氧化物质

含有多种抗氧化成分，如胡萝卜素、黄酮类和酚类化合物，它们能清除自由基，对抗身体炎症，延缓衰老。

#### ◆富含不溶性膳食纤维

不溶性膳食纤维为2.2克，是苹果的1.3倍，能促进排便，对便秘者友好。

### 鲜枣VS干枣，哪个营养更高

冬枣又脆又甜，但如果晒干后，它的果肉营养还在吗？据枣树品种分类，冬枣属于鲜食品种，皮薄汁液多，口感甘甜酥脆无渣，风味极佳，因此主要吃鲜果，不太用于制备干红枣。红枣主要是灰枣、金丝小枣等制干品种加工后的统称，所以严格来说，冬枣和红枣并不一样。还有些品种的枣既可以吃鲜果又能用来制备干枣，比如，赞皇大枣、骏枣(其中最出名的是和田玉枣)、灵武长枣、晋枣等。

曹健康表示，从营养学角度看，鲜枣和干枣各有优势：鲜枣中维生素C含量非常高，而枣干晒制过程中维C损失惨重，含量只有鲜枣的6%。干枣中钾、钙、铁、铜、镁、硒、锰等矿物质比鲜枣高，其中，钾含量为524毫克/100克，是香蕉的2倍。

### 枣吃多了也胖人

曹健康提醒大家，虽说冬枣的营养不错，也很美味可口，但还真不能多吃，这里有两点需要注意：

#### ■含糖量高

有文献显示，冬枣的可溶性糖含量可高达41%，主要为葡萄糖、果糖和蔗糖。其中蔗糖含量最高，对血糖也不是很友好。

#### ■热量高

冬枣的热量为113千卡/100克，在水果里除了榴莲、椰子、牛油果，热量最高的就属它了。大个头冬枣7颗就相当于1碗饭(生米50克，熟米130克)，所以要减肥就得少吃几颗。成人维生素C的推荐摄入量为100毫克/天，每天吃44克带核冬枣(相当于2颗大枣或3颗中枣或4颗小枣)就能满足普通成人每日维C的需求量。

### 如何挑到一颗营养饱满的枣

选择果皮完整，无碰伤、黑斑和虫眼，果柄处没有损伤和软烂的鲜枣，还可以捏一下感受果实是否坚挺饱满。此外，还要看果皮颜色，青中带红最好，没有明显的红绿色交界线，这说明是自然成熟的鲜枣。

鲜枣在成熟的过程中果皮逐渐变红，果肉甜度和软度上升，但维生素C含量却在下降，建议购买时挑选成熟度偏低的鲜枣，其储存期也比较长，不易因过快软烂变甜而影响食用感受。提醒：冬枣表皮坚硬，胃肠功能较弱的人应控制量，以免引起腹胀不适。再者，它含糖量属新鲜水果中特别高的，升糖指数也较高，糖友要少吃。

据健康时报

中国体育彩票排列3  
第23257期开奖公告  
本期开奖号码:9 0 8

中国体育彩票排列5  
第23257期开奖公告  
本期开奖号码:9 0 8 7 7

中国体育彩票7星彩  
第23111期开奖公告  
本期开奖号码:5 3 8 8 4 8 14

重庆市体育彩票管理中心 2023年9月24日