

大蒜炆锅致癌?! 这些吃的“坑”绊倒了你

随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?

□ 据人民健康网



大蒜炆锅真的致癌?

最近,在某档电视节目中,有嘉宾拿着两种经大蒜炆锅后的菜去检验,结果显示内含致癌物质丙烯酰胺,由此认为大蒜炆锅会致癌。大蒜炆锅是很常见的一种做菜方式,因此这种“反常识”的视频内容迅速在社交网络上一传十、十传百,引发一些消费者担忧。那么,大蒜炆锅真的能致癌吗?

大蒜炆锅确实会产生致癌物丙烯酰胺,但数量极少,该物质为2A级致癌物,不属于已知对人类有致癌能力的1级致癌物。此外,炆锅时大蒜只是作为配料,一般用几克大蒜就足够了,能产生的丙烯酰胺实在有限。专家表示,炆锅过程中产生的类似“丙烯酰胺”等有毒物质,其实是食物发生“美拉德反应”的副产物。

吃瓜子=喝油? 太夸张!

网络传言“吃瓜子=喝油”,因为瓜子的脂肪含量很高。这是真的吗?

瓜子的脂肪含量的确很高。以带皮的炒葵花子为例,每100克葵花子,可食部分就是50克,脂肪含量大约25克,而中国居民膳食指南推荐的每人每日食用油的摄入量不超过25克~30克。尽管我们从瓜子中摄入的脂肪与从葵花子油中摄入的脂肪没有本质的差别,但是说吃瓜子就等于喝油未免有些夸张,具体原因如下:

1.虽然瓜子仁中的脂肪含量占了大约一半,但是瓜子中的脂肪以油酸和亚油酸为主,饱和脂肪仅占了14%,无胆固醇。适量的油酸和亚油酸都有降低总胆固醇和“坏胆固醇”的作用,对身体有益。

2.瓜子含有20%~30%的蛋白质,还含有大量的维生素E、叶酸、镁、钾、铜和膳食纤维等许多重要的营养成分。

3.瓜子有结实的外壳保护,加工的时候也不需要人为地开辟一个裂口,所以,相对于其他裸露的坚果来说,瓜子中的脂肪、维生素E等不容易被氧化,较完整地保存了瓜子仁的营养成分,是坚果中不错的选择。

□ 常识

泡脚,身体微微发热就好

随着天气转凉,泡脚这一养生法又被人们提上日程。脚离心脏最远,但负担最重,适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液流通;通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出;脚部有三条阳经——膀胱经、胆经、胃经的终点,还有三条阴经——肾经、肝经、脾经的起点,泡脚相当于刺激了这六条经脉,帮助人体疏通经络。

有些人觉得,每次泡脚都出一身大汗才好。其实,这样反而对身体有害。出汗需要阳气和津液共同参与,偶尔出一点汗对皮肤的防护功能是一种调节,不会对身体正气造成太大损伤。但如果频繁出大汗,就会伤阴、伤阳,甚至出现一些不良反应,如怕冷恶风、手脚冰冷或口渴咽干、腿抽筋、大便干燥等。因此,泡脚最好的“火候”,就是泡到全身微微发热、似出汗却没出汗,这时身体的血液循环已经比较通畅了。 □ 据《生命时报》

□ 美食



做一道红烧带鱼 健康美味营养多

带鱼肉厚刺少,味道鲜美,含有人体所必需的优质蛋白质、多不饱和脂肪酸以及多种维生素和矿物质,非常适合老人、儿童、孕妇和乳母食用。很多人喜欢这道美味,可是不会做,今天我们来教大家。

食材:带鱼500克左右,大蒜6瓣,鸡蛋1个,生抽、耗油、红烧酱油、食用油、醋、盐、白糖、啤酒、辣椒、姜、大葱、小葱、淀粉适量。

做法:1.带鱼处理干净,切段后表面划上花刀,姜切薄片、大葱切段、大蒜切丁、小葱切成葱花;2.在带鱼表面撒少许盐、一半姜片 and 全部葱段,抓匀腌制10分钟。碗里放入生抽、红烧酱油、蚝油、白糖、醋搅拌均匀,调成料汁待用。另取一碗加入鸡蛋和淀粉调成蛋糊。把腌好的带鱼控干汁,裹上一层蛋糊;3.热锅凉油,放入带鱼中火煎至表面金黄。把带鱼拨至一边,放入剩下的姜蒜辣椒煸香。倒入啤酒煮两三分钟,接着倒入调好的料汁,烧至汤汁浓稠时,即可出锅,装盘后撒上葱花即可。 □ 据人民网

□ 提醒

素食者不能缺八种食物



据统计,我国目前有素食者5000万人左右,其中大多数为“全素”(戒食所有鱼肉蛋奶等动物食物)或“蛋奶素”(不戒蛋类和奶类)。为了促进这个群体的健康,国家卫生计生委发布的《中国居民膳食指南2016》专门就素食者如何搭配好一日三餐,获得全面营养给出了指导。根据该指南的建议,素食者为了避免缺乏蛋白质、铁、锌、维生素B12和欧米伽3多不饱和脂肪酸等营养素,日常食谱中应该注意适量摄入以下8类食物。

全谷:包括燕麦、小米、玉米、高粱米、黑米、全麦面粉等。

普通大豆制品:包括豆腐、豆浆、豆腐干、豆腐皮、腐竹等,它们富含优质蛋白质,可以替代肉类蛋白质。

发酵大豆制品:包括腐乳、豆豉、酸豆浆、豆瓣酱、黄豆酱和酱油等。

杂豆:包括绿豆、红豆、扁豆、鹰嘴豆、芸豆、腰豆、眉豆等。

坚果:包括核桃、花生、瓜子、开心果、扁桃仁、杏仁等。

食用菌:包括香菇、木耳、鲜蘑菇、平菇等。

海藻类:包括紫菜、海带和裙带菜等。

多种植物油:最好包括亚麻籽油或紫苏籽油。

当然,除这8种重点食物外,素食者也要多吃蔬菜和水果,注意粗细搭配,合理烹调,多炖煮少煎炸。

□ 据《生命时报》

□ 前沿

中国“藏医药浴法” 正式列入联合国非遗名录

正在毛里求斯首都路易港举行的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第13届常会11月28日通过审议,批准中国申报的“藏医药浴法”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

藏医药浴法,藏语称“泐沐”,是藏族人民以土、水、火、风、空“五源”生命观和隆、赤巴、培根“三因”健康观及疾病观为指导,通过沐浴天然温泉或药物煮熬的水汁或蒸汽,调节身心平衡,实现生命健康和疾病防治的传统知识和实践。

这一项目既体现了相关社区居民通过沐浴防病、疗疾的民间经验,也是以《四部医典》为代表的传统藏医理论在当代健康实践中的继承和发展。

□ 据新华社

□ 新说

低碳水饮食 有助长期健康保持减肥效果

美国日前发布的一项新研究显示,与节食减肥相比,降低饮食中碳水化合物的比例,能够帮助身体燃烧更多热量,从而帮助肥胖人群长期健康保持减肥效果。

人们往往认为,不吃或少吃就能瘦。但是,此前有多项研究显示,从长期来看,依靠这种减少热量摄入的方法来减肥,最终效果会逐渐减弱,原因是身体的新陈代谢会放慢来存储能量,从而导致减重变得更加困难。此外,碳水化合物是维持生命活动所需能量的重要来源之一,因此一些较为极端的高脂肪、零碳水化合物的饮食模式,也并不推荐。

在新研究中,美国波士顿儿童医院等机构的研究人员通过调整饮食中碳水化合物与脂肪的比例,来帮助肥胖人群巩固减肥效果。

研究人员选取了234名体重超重的成年人,并让他们首先接受为期10周的减肥饮食。然后,研究人员选取了其中达到了初期减肥目标的成年人,并将他们随机分成3组——包含60%碳水化合物的高碳水饮食组、包含40%碳水化合物的中碳水饮食组和20%碳水化合物的低碳水饮食组。

结果发现,低碳水饮食组平均每天比高碳水饮食组多燃烧最多可达278卡路里的热量。研究人员在新一期《英国医学杂志》上发表报告说,如果这一效果能够维持下去,那么“3年后就能减少预计10千克的体重”。 □ 据新华社

□ 小知识

男性年过四十少吃扑尔敏

据《江南保健报》报道,扑尔敏是常用的抗过敏药和感冒药的主要成分之一。不过,扑尔敏附带的抗胆碱作用会使膀胱逼尿肌松弛、收缩力降低,加重前列腺增生症的症状,让排尿更加困难,长期使用它会对前列腺功能造成影响,中老年男性尤需谨慎。

每天打坐助减压

据《医药养生保健报》报道,打坐能起到收摄精神、气、神的作用,也能把身、心、意自动地趋于统合,有调息、调身、调心三重功效。打坐时盘腿而坐,脊背伸直,头顶端正,腋下悬空,双手虎口相交放在脐部,全身放松,脑中什么都不要想,努力使自己进入无意识状态。

粗粮+水最好1:1

据《广州日报》报道,粗粮中的膳食纤维需要有充足的水分才能保证胃肠道的正常消化,所以吃粗粮的时候要多喝水,饮水量与粗粮的食用量最好是1:1。