

老下馆子患癌风险高

近日,武汉科技大学与美国爱荷华大学公共卫生学院联合开展一项涉及3.5万美国人营养健康情况的调查显示,与经常在家吃饭的人相比,经常下馆子(每天餐馆就餐2次或更多)的人,全因死亡率增加49%;分疾病说,心血管疾病死亡率增加18%,癌症死亡率增加67%。如今,下馆子几乎成了国人生活的“标配”,相比西方饮食,中式菜肴烹饪复杂,有些重油重盐,该研究提示的健康风险更值得我们关注。

回家吃饭成为一种奢侈

退休十多年的教师王先生说:“以前要下馆子很稀罕,一般要遇到大喜事,比如儿女结婚、孩子考上大学之类,一年也就一两回,摆满一大桌的美味佳肴,感觉特别隆重,也特别好吃。现在,儿子隔三差五带着全家人下馆子,油多肉多,真是吃不动了,还不如回家喝粥。”在某公司担任高管的邢女士说:“现在各种商务宴请特别多,几乎天

天下馆子,都吃腻了。今年查出高血脂,医生说就是吃出来的!我现在最盼望的就是回家下厨做菜,跟家人一起好好吃点家常饭,简单又快乐。”商务部称,我国大众化餐饮已占餐饮市场的80%,到餐馆就餐已成为大众日常消费方式。中国烹饪协会等机构联合开展的调查显示,约有一半国人平均每周下餐馆4~5次。

总下馆子面临健康风险

北京健康管理协会调研员、中国注册营养师路玉江说:“去餐馆吃饭、点外卖都已逐渐融入人们的生活,带来很多方便的同时,也有增加健康风险的可能。”

肉多菜少,引发多种慢性病。今年2月发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,大众最热衷购买的前十位菜肴,多为油炸食物、动物类菜肴,对于长期在外就餐的人,存在摄入油盐过多、肉多菜少等膳食结构不合理问题。人们摄入了过多能量,增加超重

或肥胖风险,易患高血糖、高血压、高血脂、高尿酸等代谢综合征,如果长期得不到控制,将会使因动脉粥样硬化引起的心脑血管疾病患病率大增,甚至是恶性肿瘤的高发。这些统称为慢性非传染性疾病,严重影响人们的生活质量和预期寿命,不仅给家庭带来负担,也阻碍经济社会的发展。

高温烹饪,生成多种致癌物。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽说,餐馆为了做饭好吃,用油多,烹饪方式多用油炸、煎制、烧烤。不少商家为节约成本,油会反复使用,多次加热易形成反式脂肪酸,增加致癌物形成。蛋白类和脂类食物经高温加工后,会产生杂环胺类物质,比如直接用火烤制的肉食,烹调时可达200°C,会生成“3,4-苯并芘”等物质,诱发大肠癌、乳腺癌、胆囊癌等。

吃盐太多,胃癌风险高。餐馆烹制的饭菜多是重口味,特别是北方菜系,除了直接放入的食盐外,还有各种酱、鸡精、腐乳、腌菜、蚝油等调料。若

长期摄入高盐食物,会增加患高血压和痛风的风险。此外,一些腌制的蔬菜,含亚硝酸盐,可能和蛋白质食物中的胺类物质合成致毒性较强的亚硝胺,增加胃癌风险。

餐具不卫生,细菌传播可致病。外出就餐可能碰到餐具消毒不合格的问题。比如洗涤剂有少量残留,偶尔微量误食尚可,若长期如此,会引起肝肾损伤。如果餐具未认真消毒,或者操作人员洗手不彻底,很可能导致细菌的污染,引起肠炎。此外,不分餐的餐桌,会增加幽门螺旋杆菌的传染,引发胃炎或者胃溃疡,甚至可能增加患胃癌风险。

浪费资源,缺少生活氛围。有些人因为想做到食物多样化,或是热情、好面子等诸多原因,往往点菜很多,经常吃不完也不带走。对于经常不做饭的人即使带走了也是放坏再扔,无形中造成巨大浪费。而且更少在家就餐,会缺少与家人一起做饭、吃饭的乐趣,影响家庭成员之间的沟通。(据《生命时报》)

◎主妇手册

素炒三丝

食材:韭菜、胡萝卜、大葱、生姜、绿豆芽、食盐、料酒

做法:

1. 韭菜,清洗干净切成段放在盆中。
2. 胡萝卜洗净削皮,切成细丝。
3. 大葱切成葱粒,生姜切片。
4. 绿豆芽150克放在盆中用清水浸泡,加入食盐2克,去除绿豆芽的浮皮。
5. 锅内烧水,倒入料酒4克,放入胡萝卜和绿豆芽,水烧开后,倒出焯过水的胡萝卜和绿豆芽,控干水分。
6. 锅内烧油,放入葱姜蒜,加几粒干辣椒,一起翻炒,炒出香辣味。
7. 放入韭菜继续翻炒,放入食盐2克,鸡粉2克,开大火,放入胡萝卜丝和绿豆芽快速翻炒,翻炒均匀后,淋入芝麻香油3克,提亮一下色泽,装盘了。

文/小易

◎小科普

不吃晚饭体重飙升

不吃饭,一直是减肥人群热衷的方法之一,特别是认为戒掉晚餐效果更好。但日本大阪大学近日在《营养物》杂志上刊登新研究发现,不吃晚饭才是导致体重增加的罪魁祸首。

研究纳入日本大阪大学26433名大学生,其中包括17573名男性和8860名女性。受试者中,1.5%的男性和4%的女性表示常常不吃晚餐。研究人员搜集参与者的健康数据,包括三餐频率、体重变化、体重指数等,通过平均3年的随访调查发现,1896名男性(10.8%)和1518名女性(17.1%)体重增加≥10%。结合数据分析后,研究人员发现,每天都吃晚餐的男性中,10.7%的人体重增加≥10%,经常不吃晚餐的男性中,14.7%的人体重增加≥10%;每天都吃晚餐的女性中,16.9%的人体重增加≥10%,而经常不吃晚餐的女性中,22.9%的人体重增加≥10%。通过回归分析发现,经常不吃晚餐的男性,体重增加风险升高45%,女性升高67%;经常不吃晚餐的男性超重/肥胖风险升高74%,女性升68%。

研究人员由此表示,不吃晚餐之所以会导致体重增加,可能是因为晚上禁食,导致第二天早饭和午饭就会报复性进食,摄入热量超标,反倒不利于控制体重。所以想减肥,吃饭规律才是预防肥胖的关键。

(据《健康报》)

香椿紫叶和绿叶有什么不同?



每个季节都有一些时令性很强的蔬菜,尤其是春天,很多食材都是春天独有的,比如春笋、香椿等,过了这一两月就没有了。香椿也叫椿天,可食用部分就是春天长出的嫩芽,具有独特的香气,口感鲜嫩,爱尝鲜的人总不会错过。市面上的香椿有2种,一种是紫色,另一种是绿色,除了颜色外它们有什么区别呢?

1.品种:香椿有很多个品种,但根据香椿长出的芽苞和子叶的颜色,大体能分为紫香椿和绿香椿。紫香椿有黑油椿、红油椿、焦作红香椿、西牟紫椿等品种,绿香椿有青油椿、黄罗伞等品种。颜色不一样,香椿树的特点也不一样。紫香椿的树冠都很开阔,树皮是灰褐色,芽苞是紫褐色。绿香椿的树冠比较直立,树皮是青色或绿褐色。

椿的嫩芽呈紫红色,富有光泽,有浓厚的香味,粗纤维少,富含油脂,口感更好。绿香椿的嫩芽有淡淡的香味,含有少量的油脂,口感较差。每年采摘的头一茬香椿,也叫作头茬春芽,质地肥嫩,香味是最浓的,是上等的香椿。

3.上市时间:紫香椿比较抗寒,市面上的紫香椿大多是矮化密植的大棚香椿,产量高,采摘次

数也多,每年可采2~3次,一般三月初就上市了。绿香椿不抗寒,一般都生长在野外,清明前发芽,谷雨时可采摘,隔20天左右还能再采一次。

4.做法上的差别:紫香椿和绿香椿的做法也不同。紫香椿的香味浓、油脂多,更适合炒菜、做馅,最常见的菜式就是香椿炒鸡蛋了,还可以剁碎后加猪肉包饺子,香喷

喷。绿香椿的香味淡、油脂少,可以做成凉拌菜、腌菜,比如芦笋拌香椿,香椿拌皮蛋豆腐等。

5.营养:虽然颜色不同,但紫香椿和绿香椿的营养是一样的,都含有维生素、矿物质等,尤其是钙、磷、钾的含量很高。不过,香椿芽都含有大量的亚硝酸盐,食用前应该先焯一下水,可去除大部分的亚硝酸盐。(据《老年报》)

不同的水浇花要注意什么?

说起浇花用水,大多数人用的是自来水。实际上,生活中能浇花的水有许多种,它们各有特点,浇花时也有各自的注意事项。

自来水。取水方便,缺点是水温较低,尤其是冬天,甚至冰冷刺骨。并且,刚接出的自来水含有余氯,直接浇花对花卉生长不利。最好用水盆或水桶接好让太阳晒一两天,水温升高一些,余氯挥发掉,再来浇花。

雨水、河水、湖水、池塘水、井水。这些都属于自然水,非常适合浇花,只是不宜储存过久。如果是盐碱地区的地下水,可用硫酸亚铁或少量食醋中和水中的碱,改良水质后再来浇花。雨水浇花要将水接到容器里,不要直接让花淋雨。许多花淋了雨容易积水烂根或烂芯。

雪水。雪水也是自然水的一种,可以用来浇花。只是雪水温度过低,融化之后最好在室内放置一段时间,让水温升高后再浇花。

淘米水。淘米水含有营养物质,可以用来浇花。但要注意,浓度不宜过高,应充分稀释后使用,以免造成肥害。最好发酵腐熟后再来浇花,以利于养分被植物吸收。

啤酒。君子兰夹箭时,用啤酒水浇花有利于催箭。但要注意,用量不要太多,并且要兑水稀释。也不要使用过勤,10~15天用一次即可。

文/文远

小李花吧