

4个烹饪方法最大程度保留蔬菜营养

流行性病学研究已经证实了蔬菜和水果的摄入可以降低高血压、高血脂、2型糖尿病等慢病的发病率。那么,怎样才能达到足量蔬菜水果目标?

对于三口之家来说,一般全家每天需要购买3种或不少于1公斤新鲜蔬菜,并将其分配在一日三餐中。中、晚餐时每餐至少有2个蔬菜的菜肴,适合生吃的蔬菜;在食堂就餐,每顿饭的蔬菜也应占整体膳食餐盘的1/2。一个三口之家一周应该采购4.5-7千克的水果。

蔬果的量是吃够了,那么应该采用什么样的烹饪手法,才能最大限度地保留蔬菜营养,增加营养的吸收效率呢?推荐4个简单好记的方法。

方法一:先洗后切

尽量用流水冲洗蔬菜,不要在水中长时间浸泡。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理、食用,最大程度地保证营养素的摄入。



方法二:开汤下菜

水溶性维生素(如维生素C、B族)对热敏感。沸水能破坏蔬菜中的氧化酶,从而降低对维生素C的氧化作用;另一方面,水溶性维生素对热敏感,加热又增加其损失。因此掌握适宜的温度,水开后蔬菜再下锅更能保持营养。水煮根茎类蔬菜,可以软化膳食纤维,改善蔬菜的口感。

方法三:急火快炒

缩短蔬菜的加热时间,减少营养素的损失。但是有些豆类蔬菜如四季豆需要充分加热。

方法四:炒好即食

已经烹调好的蔬菜应尽快食用,现做现吃,避免反复加热,这不仅是因为营养素会随储存时间延长而丢失,还可能因细菌对硝酸盐的还原作用增加亚硝酸盐含量。

另外,值得注意的是,加热烹调一定程度上会降低非根茎类蔬菜的营养价值,如维生素的降解和矿物质的流失。黄瓜、生菜等可生吃蔬菜应在洗净后直接食用。根据蔬菜特性选择适宜的加工处理和烹调方法可以较好地保留营养物质。(据《北京青年报》)

维生素要吃对

VC具有美白、抗氧化、增强免疫力等作用,能够促进铁的吸收。但是,VC属于酸性物质,对本身胃酸分泌过多的人来说,盲目补充VC,过度摄入会加重病情。若长期服用VC产品,每天不要超过100毫克。需严格遵照说明书进行,切不可过量服用。容易腹胀、腹泻、泛酸的人以及泌尿结石、痛风患者等不宜随便补充VC。

VA具有维持夜视力、促进生长发育、维持皮肤黏膜完整等作用。缺乏VA会导致夜盲症、干眼症、皮肤干燥等。但是,若人体内的VA过多,除了会出现嘴干、鼻孔干、头皮屑多等不适外,还可能出现肌肉疼、厌食、斜视等症状。补充VA,最好不要连续服用超过3周。

VE有抗氧化、预防衰老等作用,适量服用能在一定程度上预防老年斑。但是,对于普通人预防疾病而言,一般不推荐盲目补充VE。只要平时正常饮食,每天保证有一定的油脂摄入,正常吃鸡蛋、肉,再吃点坚果,通常都不会缺VE。过量服用VE,可能引起凝血功能障碍、免疫系统功能下降等。同样的,也不建议长期服用VD。(据《健康时报》)

润唇膏你用对了吗?

北方的秋意已然来临。皮肤已经感觉到干燥,嘴唇也又开始起皮,润唇膏得涂起来了。关于润唇这件小事,也是有不少学问的!

嘴唇本身就很容易干燥

为啥第一个感觉到干燥的地方总是嘴唇?这是因为,嘴唇的皮肤和黏膜很薄,几乎没有皮脂腺和汗孔开口,不能分泌皮脂或水分来滋润自己。相比于身体其他部位的皮肤,嘴唇几乎没有自我保护机制,尤其容易干燥起皮。

别老舔嘴唇

嘴唇好干,给它点口水滋润一下可好?这个方法一点都不好!其保湿效果大概只有几秒钟,随着唾液中的水分蒸发,嘴唇表面的水分也会跟着一起被带走,越舔越干。

不要撕死皮

嘴唇都干得起皮了,经常忍不住手欠撕掉死皮。有经验的都知道,

嘴唇皮肤特别薄,撕死皮可能会直接伤到表皮下的毛细血管,导致出血。

多喝水多吃蔬果

秋冬干燥,多喝水给身体补充水分,嘴唇也不会太干。不要等渴了再喝水,成年人一天可以喝8杯水(1杯大约200毫升)。另外,多吃蔬菜水果,可以有效补充维生素,嘴唇皮肤也会更健康。

涂口红之前先涂润唇膏

虽然很多口红中也有一点保湿成分,但跟润唇膏还是不能比的。建议爱美人士涂口红之前先涂润唇膏,不仅能保湿,还能让唇纹不那么明显。卸妆时也要记得把口红卸干净,再涂上润唇膏。长期不卸口红的话,可能会让唇色变深、唇纹加重。

润唇膏一天用3~5次即可

很多事情过犹不及,润唇膏虽好,一天下来也不要使用的太频

繁。很多润唇膏含有甘油成分,能吸附空气中的水分子,使皮肤更加湿润,但也会从皮肤中吸取水分。所以润唇膏也不需要不停地涂,一天一般用3~5次即可。

润唇膏选择成分简单的

如果嘴唇没啥大问题,建议润唇膏尽量选择成分简单的,能起到保湿效果就好。有些润唇膏有特别的功效,其中也添加了各种成分,可能会让一部分人嘴唇过敏。还有,比如一些能治疗唇炎的润唇膏,可能含有药物成分,在唇炎好了之后,就不要老是用了。

润唇膏竖着涂效果更好

很多人涂润唇膏都习惯性横着涂,毕竟嘴唇就是横着长的……但是,润唇膏其实竖着涂效果更好!对镜自照一下就会发现,嘴唇皮肤的纹理是竖着的,沿着唇部纹理竖着涂,可以恰到好处地把润唇膏涂到纹理的缝隙中,让保湿效果更好。(据中工网)

◎健康食谱



家常版煎豆腐

简单了解下煎豆腐做法:豆腐切成块状,锅中热油,中小火一片片把豆腐放好,煎至两面金黄;豆腐拨至一边,放入蒜片和辣椒炒香,倒入生抽、蚝油、少量糖一起翻炒下,加入水淀粉勾芡翻炒收汁,最后撒上点葱花收汁。

营养点评:

豆腐是一种营养比较全面的植物性食物,特别是质地比较韧的北豆腐,每100g能够提供12g优质蛋白质,此外还含有丰富的钙、镁等矿物质元素。经过油煎、调味、勾芡,味道更加丰富,更受欢迎。需要提醒的是,煎豆腐往往伴随较多油脂,导致热量偏高。建议使用不粘锅,只用少量的油,小火慢煎。(据《生命时报》)