

别迷信营养挂面 主要看钠含量

鸡蛋挂面:加的是蛋黄粉

鸡蛋挂面是众多“营养挂面”中销量最大的,很多人以为里面真的有鸡蛋。但是大家不知道,用鲜鸡蛋制作挂面,过程要求严格,稍有不慎就可能产生异味、造成变质。所以,添加蛋黄粉(鸡全蛋粉)成了大多挂面生产厂家的首选。

蛋黄粉是经多道工序将蛋液干燥成粉,这样更易保存运输,但会损失部分鸡蛋中的营养成分。一般挂面中的添加量大多在5%~8%,不会超过10%,若添加过多的鸡蛋成分,面条吃起来口感硬,商家当然不会做赔本生意。

绿豆挂面:不选带“精”字的

超市里的绿豆挂面很受欢迎,有“绿豆清凉面”,还有一些专门给孩子吃的“绿豆营养挂面”,可能大家觉得配料表里有“绿豆粉”字样就有消暑清热的作用。但如果配料表里标示“绿豆精粉”或“精制绿豆粉”,就不要选购了。只要加上“精”

鸡蛋挂面、杂粮挂面、低糖挂面、营养强化挂面……现在超市中的挂面品种还真多,而且只要打上“营养牌”,价格就比普通挂面贵好几倍。挂面到底是啥样的好?



字,磨成的粉已经丢失了大部分维生素及矿物质。更有甚者,虽说是绿豆挂面,但配料表里没有绿豆的影子。荞麦挂面也挺受欢迎,但普通荞麦粉为白色,挂面中没有额外标明是用苦荞或黑苦荞制成的话,挂面一般不应呈现较深的颜色。

蔬菜挂面:仅保留蔬菜味道

在超市挂面区,“儿童蔬菜挂面”占地可不小。但不管是香菇、菠菜、芹菜或是西红柿,经过打汁、和面、干燥等制作挂面的过程,维生素类营养素几乎损失殆尽,保留下来的大多只是蔬菜的味道和极少的营养物质,并不是孩子的优质营

养食物。

一些营养强化挂面是在生产过程中人为添加了碘、铁、锌等,如果标明了具体添加量,可根据自身情况购买。但是一般饮食和营养基本均衡的消费者没有必要选择此类挂面。

主要看钠含量

江苏省营养学会理事蒋放介绍,吃一碗煮挂面,酱油是不能少的,可是即使你一滴酱油不放,仅仅是白挂面里已经含有3克盐了。

不信?看看某挂面营养成分表:“钠”含量为1200毫克/100克,也就是2两面条中有3克盐(400毫

克钠=1克盐),占全天用盐量的60%。就是说没加任何调料的一碗面,已经不知不觉吃了这么多盐。令人高兴的是有些厂家也意识到了,所以最近超市里可以买到低盐挂面了。因此,买挂面时,主要看“钠”这一栏。

煮挂面时放勺油

国家二级公共营养师王潍青:煮挂面容易粘连,加一小勺油,防止粘连,也能防止面汤产生的泡沫导致的沸锅。一些挂面为保持筋道口感会加碱,煮时加醋消除碱味。

煮挂面锅中的水刚冒气泡时就放挂面,搅动几下后盖上锅盖,水开时放点凉水进锅,稍煮即可。这样煮挂面,熟得快且不粘汤。

原汤化原食:在煮淀粉类食物时,它们表面的淀粉会散落到汤中。当加热到100℃时,淀粉颗粒会分解成糊精,能帮助消化食物。面汤中还含有消化酶,在煮的过程中不会被破坏,也可帮助消化食物。

据《健康时报》

大厨指导

糯米土豆饼

1.土豆去皮蒸熟压成泥,拌入糯米粉食盐。2.捏成小团压成饼,粘上白芝麻。平底锅里加油,小火煎至两面金黄。

蛋黄土豆饼

1.土豆、咸蛋黄蒸熟,土豆趁热去皮捣碎。加入鸡蛋、牛奶、糯米粉,拌匀。2.分成40克的剂子,包入蛋黄碎,拍成饼状,两面沾面包屑。入锅炸至金黄。

晶莹土豆饼

1.土豆切块蒸熟,压成土豆泥,加淀粉,搓成松散的颗粒状。2.将沸水淋入土豆粉中,揉成光滑的粉团,粉团和豆沙分成若干份,压扁,包入豆沙馅料,将豆沙包起来压扁做成小饼。3.电饼铛刷油预热,土豆饼放电饼铛,煎至两面微黄呈透明状。

椒盐土豆饼

1.土豆蒸熟压成泥,放入米粉揉成面团,分成几份,压成圆形面皮,包入猪肉馅,拍成面饼。2.将面饼坯蘸上鸡蛋黄,滚上面包屑备用。3.炒锅置旺火上,加色拉油烧至五成热,放土豆饼炸至起软壳、色淡黄时,捞出,油温烧至七成热,再放土豆饼炸至金黄,捞出沥油,撒上花椒盐。

晨起喝一杯黄芪水

黄芪水:体力较弱及中老年人,养生不妨选择“平民补气”食材黄芪。黄芪用法多样,最简单的就是早晨起来后喝一杯黄芪水。要用刚烧开水,那样才能泡出药味,煎煮效果更佳。常用量为6—9克,气虚严重者可用30克。泡水饮用,喝多少随自己而定,气足即可停服。

豆芽黄芪汤:黄豆芽中,胡萝卜素、维生素B族比黄豆还要高。黄芪含有多种营养物质,能增强机体免

疫力,具有补气补血、延缓衰老的作用。大家不妨给自己做一顿豆芽黄芪汤。还可放适量羊肉或牛肉,养生效果很强。

粳米黄芪粥:粳米口感软糯,非常适合熬粥,给大家推荐,有很好的健脾胃功效。医学上还发现,黄芪能在一定程度上降低血液黏稠度,对减少血管堵塞有积极作用。煮粥时,用粳米100g、黄芪15g,再放2颗大枣切片,加水充分熬制就好了。

不妨试试红豆减肥法

红豆陈皮汤

1.红豆浸泡4小时洗净,直接放锅中,加适量水煮烂。2.热水把陈皮泡软,放入煮好的豆子汤中,加盖焖上10分钟即可。

红豆马蹄爽

红豆200克、马蹄数个。1.马蹄去皮切碎,加入冰糖、柠檬同煮成马蹄水。2.红豆提前泡好,加水煮成红豆汤。3.把煮好的红豆沙倒入马蹄水中,两者均匀搅拌即可。马蹄有降血压和防癌功效。

红豆薏仁汤

红豆100克、大薏仁200克。1.红豆和薏仁提前泡好,加水煮烂后关火,继续焖15分钟。2.加黑糖或冰糖

搅拌均匀即可。薏仁和红豆都有很好的消水肿功效。

红豆燕麦粥

燕麦30克、脱脂牛奶30克、红豆50克、糖适量。燕麦加水煮半小时,等燕麦煮到黏稠时加少许牛奶。

红豆沙当晚餐

红豆浸泡24小时,用高压锅或砂锅煮成豆沙,就可以吃了。每日晚餐喝碗红豆汤,再吃一个水果,至少吃两个星期,每天配合适量运动效果更好。

红豆粉泡水喝

红豆洗净放锅中炒15分钟拿出来磨成粉,每天泡水喝。

据人民网

支个招

木地板遭虫蛀别慌

家中木质家具与木地板上出现虫等,不必惊慌,请专业人士上门杀灭即可。也可自己动手歼灭:将杀虫剂滴进虫洞中,用胶带将虫洞的口子封死。对虫洞如此反复施药2—3次,能将洞中虫子彻底消灭。

武汉市白蚁防治所总工程师 李晶舰

燃气灶旁禁倒面粉

厦门一对夫妻在厨房做饭,其中一人在燃气灶旁倒面粉时,发生了闪爆,两人烧伤面积都在50%以上。面粉主要成分淀粉和蛋白质均属高可燃物。当空气中面粉尘埃达到一定程度时,就会形成基本的爆炸条件。这时,哪怕是小小的火星,也可轻易引发爆炸,由此造成的事故不在少数。在燃气灶旁喷杀虫剂也可能引发火灾。

黄瓜变苦无毒

黄瓜发苦的口感来自黄瓜所含的葫芦素,有很好的药用价值,能抑制癌细胞生长,还能刺激消化液分泌。

当环境不适宜,栽培温度偏低或过高,光照情况差,水分供应不足,均容易使黄瓜葫芦素含量增加,苦味加重。

据《海峡导报》

十指连心 学会这套“拍手操”全身受益

拍手养生自古就有,尤其适合老年人。中医理论认为,所有疾病都是气血失调造成的,长期坚持拍手,可预防多种慢性病。

拍拍手咋能有这么大用处?这是因为手掌上遍布神经末梢,还有中医上所讲的经脉,直接联通着身体内部的各个器官系统,与人的健康息息相关。

拍拍手心—改善消化系统

将两手十指伸直张开,手心相对,两手相合拍打手心100次,以微微发红发热为度。拍完搓一搓手心,可加快局部血液循环及产热。

手心所在的穴位区域对应着消化系统,如果有腹胀满、腹痛

腹泻、打嗝反酸等脾胃不良的症状,可以试着拍手心。

拍拍手背—缓解脊柱不适

将两手伸直张开,手背相对,两手相合拍打手背;或用一手手心拍打另一手手背,做100次,拍到手背微红微热。

手背所在的穴区对应整个脊柱,包括颈、胸、腰、骶椎、颈椎、腰椎等脊椎病,多拍拍手背有利于缓解症状。

拍拍掌根—改善泌尿系统

将两手向上翘一翘,再手心相对,露出掌根;或将两手十指相扣,掌根相对,两手掌根相合拍击100

次,到掌根微痛时就可以了。

掌根所在的穴区代表的是泌尿生殖系统,包括肾、输尿管、卵巢、子宫、前列腺等。这些脏器有问题的人,建议经常拍拍掌根,身体健康的人同样也能起到预防作用。

十指互叩—缓解关节疼痛

两手十指相对,一手五指分别与另一手的五指叩击100次,以指尖微痛微胀为度。

十指从指根到指尖分别对应着肩、肘、腕及髌、膝、踝。互叩这个动作,对相应关节引起的关节炎、关节疼痛都有不错的缓解效果。

虎口对击—调养肝脾



虎口对击

拍拍掌根

两手拇指、食指张开,虎口交叉轻轻接触,再相互对击100次。

左手虎口对应脾,右手虎口对应肝,两手虎口相击,两脏关联,对于肝郁脾虚、肝脾不和的人,有助于调养肝脾。这类人一般有肋肋胀痛、脘腹胀满、食少没胃口、排便不爽等症状,建议经常做一做。 据《养生中国》

“小太阳”防风寒

大椎穴是我们身上的“小太阳”,常按摩能防风寒。该穴位于颈后中线,脖子与背部交接的地方,第7颈椎棘突下四凹陷处。

做好5暖防心梗

醒来暖:醒来时不要立刻离开被褥,应在被褥中活动身体。

洗漱暖:洗脸刷牙用温水。

如厕暖:夜间如厕时应穿着暖和,最好备件厚睡衣。

外出暖:外出时戴手套、帽子、围巾,穿大衣等。

洗澡暖:用浴霸等让浴室充满热气,温度上升再入浴。

来点粥茶暖身

建议早晨喝碗热粥,日常品品热茶。高血压患者可在粥里加点山楂或芹菜,能帮助控制血压。立冬后应改喝红茶,血脂较高的人可在茶中配些山楂;补肾也很重要,可在茶中放点枸杞。

多吃鲜果蔬

多吃新鲜水果和蔬菜可降低咽癌、喉癌、食道癌等多种癌症发生率。每日应至少吃400克不同种类新鲜果蔬。

高盐饮食与胃癌有关

日本癌症中心研究所针对4万名中年人进行为期11年的随访发现,对男性而言,食盐多者患胃癌风险比食盐少者高一倍,而在女性中,食盐多者患胃癌风险也显著高于食盐少的人。

防癌多吃“粗”

食物中缺乏膳食纤维是近年来癌症患者增多的重要原因之一。富含膳食纤维的食物包括:黑米、玉米面、鲜玉米、小米等主食;香菇、金针菇、毛豆、蚕豆、茭白等蔬菜;梨、猕猴桃、鲜枣等水果;干杏仁、核桃等坚果。

饮食多吃“酸”

很多菜品都适合放点醋,除了醋,酸奶也是常见的酸味食品。研究人员认为,乳酸有助于抑制大肠杆菌等有害细菌滋生,并能吞噬致癌物质,削弱其致癌性。

枣类:选最“朴素”的

买枣,选那种加工简单的干红枣就可以了。蜜枣口感虽比大红枣好,但含糖量非常高。一些枣的加工品,比如枣夹核桃,通常都有小包装,可作为加餐。

茯苓饼:适合中老年

茯苓饼是用茯苓粉和面粉做成的薄饼,中间夹有蜂蜜、核桃、芝麻等馅料。有延年长生功效,尤其适合中老年人吃。但它口味偏甜,不宜多吃。大的每天吃一个,小的每天2个即可。

麦片:即食的营养差

建议买需要煮的燕麦米或燕麦片。因为它加工程度低,营养保存最完整,能降低胆固醇、控血糖,调节肠道。燕麦米比较难熟,用高压锅至少要煮45分钟左右。即食燕麦片营养价值比需要煮的燕麦片逊色。此外,谷物早餐、速溶的“营养麦片”,营养价值都略低。