

数据配不对,好菜也伤身

如果说一道湖南口味菜,我们首先想到的是辣椒炒肉。然而,在崇尚养生的时代,倘若要举一道健康的国民家常菜,番茄炒蛋一定得票率最高!富含维生素 C 的番茄+营养价值丰富的鸡蛋,色泽靓丽,甜美可口。可近日,北京电视台《我是大医生》的一

期节目却将这道健康家常菜列入了心梗黑名单——因为,这道菜没做好,还真能让人“三年前体检正常,三年后心梗死亡”。“健康家常菜”为何也不健康?近日,记者采访营养科专家,来一场食物营养大分析……



热点 >>>

饮食清淡的中年人,心梗死亡了

最近,在北京电视台《我是大医生》的一期节目中,医生分享了一个患者的体检报告:“三年前体检正常,三年后心梗死亡!”55岁的赵女士,三年前体检结果完全正常——无吸烟史,饮食偏清淡;三年后却因心梗死亡。据医

生介绍,患者之前最喜欢“番茄炒鸡蛋”。

一直以来,番茄炒蛋被称为一道“健康家常菜”,可为何偏偏能让赵女士出现心梗导致死亡呢?医生认为,这与菜中的配方有关,“一份番茄炒蛋,相当于含有 10 勺油、20 克糖,控制不好,就容易出问题!”

一份番茄炒蛋的营养成分:

蛋白质 21.3g	脂肪 63.9g	碳水化合物 12.4g
膳食纤维 1.3g	维生素 C 47.5mg	维生素 A 695μg
维生素 E 33.7mg	维生素 B1 0.2mg	维生素 B2 0.5mg
β-胡萝卜素 1375μg	磷 326mg	钠 1.6g
钙 123.6mg	锌 2.3mg	钾 563.2mg
铁 6.2mg	镁 63.5mg	硒 4.5μg

数据见证下的营养食谱

提到赵女士的遭遇,营养专家认为,这样的情况不是个例,用一份数据就能清楚解释(见左图)。

“这道菜通常是 2 人份,一个人一个鸡蛋一只番茄不算多吧。”专家说,如果不加油和糖,是 119 千卡。但因为加了油和糖,能从番茄炒蛋当中吃进去 339 千卡。

“大多数人都做番茄炒蛋都很任性,油和糖的量很难把控。”专家说,以湖南人的习惯,做番茄炒蛋,绝大多数家庭会放两次油:炒鸡蛋放一次,然后捞出鸡蛋,再加油

炒番茄,最后把炒熟的鸡蛋放在炒软出汁的番茄里。

为了把鸡蛋炒香,再让它饱饱地吸入番茄汁,很多人都喜欢放大量油来炒蛋,让它吸油后蓬松起来,“要想达到鸡蛋略显蓬松的效果,最少也需要 25 克油。要明显膨大,则需要 30—40 克油。”

而在《中国居民膳食指南(2016)》当中,建议成人每天食盐不超过 6 克,每天烹调油 25—30 克。也就是说,这么一盘菜的用油,就超过了指南中建议的每天用量。

清爽口感下的健康风险

按照营养专家的算法,我们超标的油和糖为何还能让这道菜感觉口感很清爽?

专家解释,鸡蛋中含有大量的卵磷脂,它可以起到乳化脂肪的作用,让这道菜不会出现盘子上沾着油的情况。也正因此,同样分量的辣椒炒肉和番茄炒蛋做

链接 >>>

烹饪有误 这些湘菜都伤身



茄子豆角

美味的湘菜中,茄子豆角很有代表性,开胃又下饭。茄子和豆角都属于蔬菜,看似清淡,可制作过程却总容易让人掉入健康陷阱——茄子疏松多孔,爱“吃油”,炒茄子需要过油,而它在油里就像一块海绵在吸水一般。把茄子炒熟,通常需要用至少 40 克左右的油;而豆角比较硬,很难入味,所以在放盐试味的时候,容易误导人。



水煮肉、水煮鱼

水煮鱼、水煮肉是我们最常点的两个“水煮菜”,但通常追求美味的湖南人会把“水煮菜”做成“油煮菜”——汤里上面是油下面是水,但当夹起肉时,上面的油会吸附在肉和菜上,十分不健康。



炸藕盒

虽说藕是养生的食材,但它的淀粉含量和土豆接近,加之外表裹着面糊,这样富含淀粉的食物经过高温油炸会产生丙烯酰胺等致癌物。同时藕盒上吸附了大量油脂,过多食用对健康着实不利。 据新华网

小雪过后 如何养生

小雪节气刚刚到来不久,人们的活动积极性也在降低。小雪养生不能碰的禁忌都有哪些呢?小雪节气后人们常见的养生误区是哪些呢?

■误区 1:天气冷紧闭门户

正确做法:在冬季,人们往往最关心室外的温度,而忽略了室内的通风和湿度。房间温度太高而且湿度太低,也会引起身体不适,极易发生疾病。冬季室内保湿,除每日向地上洒些水,或用湿拖把拖地板以增加湿度外,也可在散热器附近放一盆水,让水慢慢蒸发,以保持室内空气湿润。此外,在居室内养几盆花草或是购买加湿器,也可调节室内湿度,使居室内充满清新空气。经常呆在室内的人别忘了适当开窗通风。

■误区 2:早点起对身体好

正确做法:专家强调,人们要适当早睡,同时,早晨不宜起得太早,尤其老年人时间允许的话,最好等太阳升起,阳气生发时再起床,以保证充足的睡眠,有利于阳气

潜藏,阴精蓄积。

■误区 3:秋冬必进补,多吃有益

正确做法:进补也需分寒热,冬进补是民间固有观念。事实上,小雪之后的饮食需要区分寒热。脸红血热及脸绿色血黏稠的人不宜吃温补食物;血热的人应吃偏凉性食物,血黏稠的人应吃平性食物。凉性食物应热吃,如白菜、萝卜不宜生吃。

腰背寒凉为肾阳虚,四肢寒凉为肝阳虚,肝肾阳虚且血不热不稠者,可适当吃温补食物;肝肾阳虚且有饮酒习惯的人可适量饮酒,喝白酒、黄酒应加热。

日常注意饮食清淡,一旦不当,就会导致疾病和人体早衰,更会使体质变差。尤其是本身情绪就容易抑郁者,更应该注意饮食调养。通常情况下,抑郁症者进食后不易消化,这会直接影响到脾脏的运作和吸收。

■误区 4:抗寒饮食首选火锅

正确做法:冬季因为气温比较低,所以很多人会喜欢吃火锅等燥热的食物去补充

身体需要的能量。但是人体常因室内供暖、穿得严实,内热散不出去而上火,所以肉食不宜大量,荤素搭配的比例最好是 1:5,多搭配些清火滋润的食物。适时吃一些清凉的小吃也是不错的冬季膳食选择。

■误区 5:天冷减少户外活动

正确做法:在小雪节气里,要保持愉悦心态,可以经常参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳,多听音乐,学会调养自己。不要宅在家做忧郁男女,要动起来。

■误区 6:户外锻炼越早越好

正确做法:小雪节气过后,天气渐渐进入真正的寒冷,室内外温差渐大。多穿衣服来御寒,注意保暖是必不可少的,而对于患有心脑血管疾病的人来说,最要保护的就是心脏。对于有晨练习惯的老年人来说,这段时间里,最好将锻炼安排在日出后或者午后,而不是越早越好。由于这一阶段室内外温差较大,到户外活动时,要注意提前做好热身运动。