

早餐绝对不能吃这四种食物？

早餐是每天的第一餐,对膳食营养摄入、工作学习效率和健康状况至关重要,早餐的食物应该品种多样、合理搭配。但是,最近网传早餐不能吃茶叶蛋、无花果、红薯和香蕉,事实果真如此吗? 接下来我们逐个分析。

茶叶蛋影响钙、铁吸收？ 其实影响不大

在制作茶叶蛋的过程中需要在煮鸡蛋时加入茶叶、酱油等来给鸡蛋上色提味。由于茶叶中含有生物碱类物质,而这类物质会和鸡蛋中的钙结合,降低鸡蛋中钙的生物利用率。从这个角度上说,茶叶蛋确实会降低营养。但实际上,煮茶叶蛋时,用的茶叶量有限,同时生物碱类物质的量也有限,对于钙的吸收并不会产生大的影响,更不会导致骨质疏松。另外,茶叶中还含有单宁、鞣酸等物质,会和鸡

蛋里面的铁结合,降低铁的吸收率。但是鸡蛋中的铁本来吸收率就不高,也不是铁的主要来源,所以,大可不必为这方面担心。茶叶蛋可以提供丰富的蛋白质,需要注意的是蛋黄中含的胆固醇较高,但适量吃茶叶蛋并不会对健康造成危害。建议每天不超过一个茶叶蛋,而且最好现煮现吃。



无花果含糖高会导致肥胖？ 大多是葡萄糖和果糖

无花果的营养成分丰富,根据《中国食物成分表(2009)》,每 100 克无花果可食部分含有能量 65 千卡,蛋白质 1.5 克,脂肪 0.1 克,碳水化合物 16.0 克,膳食纤维 3.0 克,多种维生素如胡萝卜素 30 微克、维生素 C2 毫克、维生素 E1.82 毫克,丰富的矿物质如钙 67 毫克、磷 18 毫克、钾 212 毫克、硒 0.67 微克。

总的来看,无花果富含维生素、矿物质等。无花果中的营养物质具有一定的健康功效,包括抗氧化、抗癌、抗肿瘤、增强免疫力等功能。无花果含的碳水化合物(糖)是 16 克/100 克,其中的糖大多是葡萄糖和果糖,如果不是长期大量食用是不会引起肥胖的。



烤红薯会增加肠胃负担？ 膳食纤维反而防治便秘！

红薯是我们日常生活中特别常见的一种食物,可以蒸着吃、煮着吃还可以烤着吃,可以直接吃,也可以熬粥……红薯中含有多种人体所必需的营养素,还含有丰富的膳食纤维。膳食纤维可以促进肠胃

蠕动,防治便秘,加快排泄体内有害毒素。烤红薯时,要采用干净卫生的用具,可以用微波炉、烤箱等,就不会产生致癌物。在吃烤红薯时,不吃烤糊了的皮,把红薯皮剥掉后再吃。



空腹不能吃香蕉？ 正常量不会引起“高镁血症”

空腹不宜吃香蕉的理由是香蕉含镁较高,空腹吃香蕉可导致血镁增高,影响心脏功能。这种说法看似有道理,其实经不起检验。首先,根据《中国食物成分表(2009)》,每 100 克香蕉可食部含有镁 43 毫克,一个正常成年人即便是一次进食 200 克,镁的含量也只有 86 毫克,仅为每日推荐摄入量(330 毫克)的四分之一,不可能引起高镁血症。其次,食物镁的吸收率也是随人体镁的营养水平发生变化的,也就是说,当人体镁的营养

水平充足时,肠道对镁的吸收率也就自然降低,同时镁的排泄也会加速,是不太可能因为一次摄入富含镁的食物而导致血镁水平急剧升高的。所以,空腹是可以吃香蕉的。总而言之,没有不好的食物,只有不好的选择和搭配,均衡和适量是食物选择和摄入的基本原则。

据人民网



听歌跑步、补偿式运动……

居家健身的“雷区”不要踩

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周中缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情防控常态化的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

专家表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”专家介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,很容易出现运动损伤。

除此之外,专家还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

专家建议,判断一项运动是否适合自己,应从几个标准进行考量。

“首先,一次科学有效的健身,应该是运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动就达到了目的。”专家说。

其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。专家表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为了改变身材,想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来,而进行超量运动,这样也是不健康的。“在办公室或者家中,所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久卧、久视,任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害,包括运动。”

专家指出,居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力,起居有时,饮食有节,合理科学制定自己的运动计划。

专家表示,合理有效的居家运动,对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都大有裨益,这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

尽管拥有方便快捷等好处,但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病,大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“秋季温度适宜,空气质量较好,是户外运动的黄金时间,因此人们运动时应该注意室内户外交替进行,才能达到最好的健身效果。”专家说。

据人民网

调味品要放冰箱吗？

调味品可以说是厨房中的金牌配角了,无论是豪华大餐还是家常小炒,想要做得有滋有味那是离不开调味品的。许多人习惯将调味品放在灶台旁边,便于随时取用。但有种说法称,调味品需要冰箱冷藏保存,否则就会变质、致癌,尤其现在气温高的时候,更需要低温保存。事实真的如此吗?调味品是否和蔬菜、肉类等食材一样,需要放进冰箱保存呢?

发酵类和含水较多的调味品需要低温保存

日常生活中需要注意冷藏保存的调味品主要有两类。

1.发酵类调味品

像黄豆酱、腐乳这类调

味品是靠微生物的发酵而生产的,在售卖时也不能保证其中的微生物完全灭活。因此,如果开封后不冷藏存放,室温下很可能会加速微生物的生长,使调味品变质。

2.营养物质含量高且含水较多的调味品

这类是营养物质含量较高并且含水量较多的调味品,如沙拉酱、蚝油等蛋白质含量较高,而且含有一定的水分。此类调味品可为霉菌提供营养物质与水分,如在室温下存放,极有可能成为霉菌滋生的温床,产生霉变。食物霉变可能产生具有致癌性的霉菌毒素,食用的话会危害人体健康。含有较高油脂的调味品,

如辣椒酱,则可能在室温下发生脂肪氧化,影响风味。

常用调味品应该如何保存？

1.粉状调味料

花椒粉、胡椒粉等属于香辛料加工调料,含有大量的挥发油类,比较容易生霉,因此需要干燥密封,放置于阴凉处保存。

2.颗粒状调味料

盐、糖等颗粒状调味料需要干燥、密封保存,否则容易受潮结块。此类调料纯度较高,一般不会变质,结块后也可以正常食用。

3.干货调味料

大料、干辣椒等干货调料易受潮霉变,应当放在干燥处密封保存。

4.液态调味料

酱油、醋等液态调料应使用玻璃瓶装,注意拧紧瓶盖,放在通风、无日晒的地方保存。

5.酱类调味料

豆瓣酱、辣椒酱等酱类调味料往往含一定水分,容易发霉变质,因此应当放在玻璃容器中密封好,冰箱冷藏保存。

6.新鲜调味料

葱、姜、蒜等新鲜调味品应当随用随买,不要存放太久。

总结来看,并非所有调味品都需要冷藏保存,调味品的保存方法由其种类决定。胡椒粉等粉末类调味品,或是盐、酱油等含盐量高的调味品,相对来说,不那么容易滋生细菌或变质,因此并不需要冰箱保存。

据新华网