

年夜饭新吃法 选择需谨慎

春节即将到来,年夜饭如何吃才能既安全又营养?专家提醒,随着物质的丰富和吃法花样的不断翻新,消费者在年夜饭的新吃法上选择需谨慎。

“年夜饭就餐方式已越来越多元,这对消费安全和监管都提出了新的要求。”四川省饭店与餐饮娱乐协会会长何涛介绍,目前主流的年夜饭就餐方式有四种,第一种是家庭自制模式,即传统自制年夜饭,自己采购原料自己做;二是网购外卖套餐模式,通过购买外卖半成品加工年夜饭;三是大厨到家模式,请大厨到家做;四是较为普遍的酒店套餐(点菜)模式。

对于家庭自制模式,何涛建议,饮食结构要合理,食材丰富,荤素搭配协调;“年年有余”要有新解,提倡文明节约用餐。尽量不剩饭菜,宁剩荤菜不剩素菜,因为剩菜冷藏后容易产生亚硝酸盐;不认识的野菜不吃,受污染的野菜不吃,再有风味的野菜不可多吃。

针对网购外卖套餐模式,何涛认为要选择大型餐厅或中心厨房加工的套餐;购买后冷藏存放、限期食用。购买后应立即加工食用的,应在冷藏条件下存放,并在保质期内加工食用。为减少交叉污染的可能,回家后应及时取出套餐内的菜肴,将凉菜等即食食品生食品、半成品分开存放。

对于酒店套餐(点菜)模式,何涛建议尽量选择量化等级为A级、B级,也就是食品安全等级公示牌上用“大笑”“微笑”卡通形象表示的餐厅,千万不要到卫生条件差或无证场所就餐。

对于新兴的大厨到家模式,何涛特别提醒,消费者要选择有资质的服务单位和专业人员,并提前签订合同;若“包工包料”,对于每一道菜的原料、重量、制作方法等内容,都要在预订单上写明,以免产生纠纷。上门之后,用户应对食材进行检查,且厨师要提供有效的健康证。

春节期间尽量不要食用“新奇”“野味”

春节临近,陕西省食品药品监督管理局日前发布食品消费提示,提醒民众不宜一次采购过多食物,尽量不要食用“新奇”“野味”等不常食用或未食用过的食物以及易过敏食物,在节日期间应注意饮食卫生。

陕西省食品药品监督管理局提醒,选择购买感官正常的食品或食品原料,特别要观察是否新鲜,是否在保质期内,包装是否完整无损、有无鼓包等现象。购买保健食品要认准保健食品标志和批准文号。

购买熟食或需冷藏的食物时注意其储运条件应符合产品标示要求,冷藏食品时应生熟分开存放于容器中或用保鲜膜包好后熟上冷下、分层放置。食品需在烧熟煮透后室温下2小时内食用,剩饭菜冷藏不应超过24小时,再次食用前要加热透、确认未变质后方可食用。

不宜一次采购过多食物,以免因储存方式不当、储存时间过长等造成食品过期或腐败变质。家庭烹制大量食物特别是烹调用具不足时,应把切配、盛放食品的刀板和餐具生熟分开,避免交叉污染。尽量不要食用“新奇”“野味”等不常食用或未食用过的食物以及易过敏食物,特别是老年人、幼儿、孕妇及抵抗力较弱人群更要重视。

不要采摘、购买、食用来历不明的食物,如河豚、野生蘑菇等,以免发生食物中毒。

粗粮和谁最般配? “粗细组合”营养高

粗粮可以与哪些食物搭配在一起呢?有什么需要注意的地方呢?北京协和医院营养科主任医师于康教授为您解答。

合理营养就是以各种合理搭配为基础而构建成的,“粗细搭配”就是最经典的搭配之一。粗粮是相对于人们日常吃的精白米和精面粉等细粮而言的,主要包括玉米、小米、高粱米、紫米、燕麦、荞麦、麦麸等。黄豆、绿豆、赤豆等算豆类,不算粗粮范畴,但在烹调主食的时候,提倡也放些豆类食物。

●粗粮与细粮搭配 精白米(面)可与玉米(面)、小米、高粱米等搭配食用,粗细粮搭配比例为2:1或1:1。由于粗粮富含膳食纤维、B族维生素和抗氧化物质,粗细搭配更能吃出营养和健康。

●粗粮与豆类搭配 豆类既含有丰富的碳水化合物,又富含蛋白质及一定量的脂肪和膳食纤维,可使营养更全面,还可提升某些营养素的品质。

白米里面虽然含有蛋白质,但不算优质蛋白,因为缺少人体必需的氨基酸赖氨酸。豆类食品富含赖氨酸,恰好可以弥补白米里氨基酸的缺乏,所以白米和豆类的组合可以让主食的氨基酸更加完整、立体,更符合人吸收的需要,且“豆饭”的口感也香浓可口。

粗细粮可以和豆类食物一起搭配,粗细与粗粮和豆类的搭配比例为2:1:1。

●粗粮与薯类搭配 首先要明确一个观点:不要把土豆当作菜,土豆和薯类均可划分在主食范畴。米面与土豆、红薯、魔芋搭配,可使人获得更丰富、更全面的营养素,缓解进食后血糖上升的速度,还能防治便秘等。

薯类有很多好处,但是人们在食用时还是要注意以下三方面: 1、薯类不宜吃太多,吃多了会有烧心、反酸等不良反应。 2、老年人在晚上不要吃太多薯类,否则可能导致腹胀或反流,而影响睡眠。 3、薯类不含蛋白质。长期单独食用薯类可能引发营养不良性水肿。



春节饮食指南 让你过一个健康年

春节是中国最富有特色的传统节日,在辞旧岁,迎新春的节日里,亲朋好友相聚在一起免不了要大吃大喝,故而,有人感叹“每逢佳节胖三斤”,那么,在这个喜庆的节日里,我们该如何做才能避免陷入“每逢佳节胖三斤”的怪圈,过一个健康年呢?

春节期间饮食指南

(1)避免暴饮暴食:大鱼大肉和高频次饮酒已经成为春节期间亲朋好友聚餐的基本基调,如果这个时候暴饮暴食会让你的身体不堪重负,因此过节期间要避免暴饮暴食,以防止出现高血脂、体重骤增等不良后果。

(2)合理搭配饮食 春节期间的饮食“肥而腻”是传统特点,在物质丰富的今天,春节期间应避免“肥而腻”的饮食习惯,尽量做到荤食的选择应少而精,制作要淡而美。

(3)蔬菜不可少 由于生活质量的提高,家庭餐桌上可谓越来越丰盛,到了春节更是顿顿离不开鱼肉荤腥。殊不知,这样的饮食行为十分不健康的,鱼肉荤腥食用过多,部分人感觉到疲劳倦怠、胃肠胀气。新鲜蔬菜是一种碱性食物,不仅含有丰富的纤维素,而且能够中和体内多余的酸性物质,维持人体酸碱代谢的需要。所以,过年期间家庭餐桌上也不可少了蔬菜。

(4)水果可防病 春节里享受各种美味时切不可忽略身边的水果。它能够调节和改善人体的代谢机能,预防各种疾病、增进身体健康。

(5)饮食卫生不可忘 春节期间不可避免的会出现剩菜,这时候应用保鲜膜把剩菜包好,放置在冰箱里冷藏。需注意的是剩菜放置在冰箱里并不意味着可以多次加热食用,实在吃不完的话应该将剩菜扔掉。以免引起腹痛、腹泻、呕吐等食物中毒的症状。

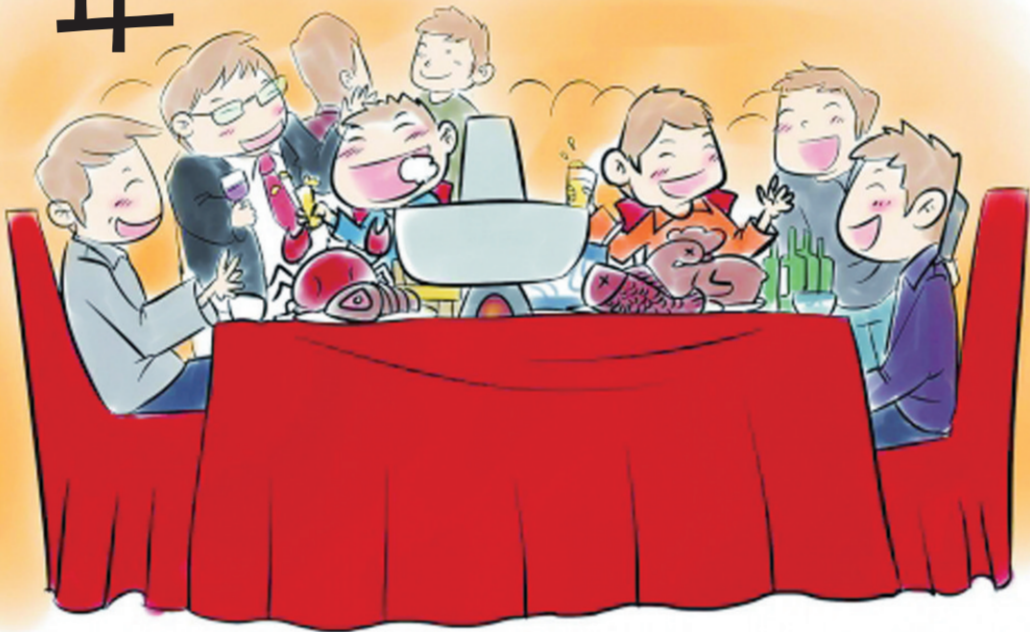
食材选择技巧

1.选择食材时要观察食材是否新鲜,是否在保质期内,包装是否完整无损、有无鼓包(胀袋、胖听)等现象。购买保健食品要认准保健食品标志和批准文号。

2.现在食品市场物资丰富,各类食材应有尽有,所以在选购时避免集中大规模采购,以免因储存方式不当、储存时间过长等原因造成食品过期或腐败变质。

3.尽量不要选购和食用“新奇”、“野味”等我们日常生活中不常食用或未食用过的食物,以免出现不良反应。

4.购买食品应选择证照齐备的食品经营单位并索要正规发票或收据,一旦食用时出现不适,请尽快就医,保留病历卡、化验报告等相关资料,并与食品经营单位联系,同时向当地食品药品监督管理局报告。



春运长途回家 别做“低头族”



时下,在春运回家的长途客流中,低头玩手机的“低头族”已然成为春运途中的一道“风景”。不过,第三军医大学新桥医院骨科副主任初同伟教授提醒,搭乘长途车或远距离航班的人来说,长时间低头“作业”可能导致颈椎损伤。

初同伟教授介绍,当人低头专注手机屏幕时,颈椎长期处于极度前屈的异常稳定状态,就会对颈椎造成伤害。比较常见的损伤是容易使颈椎关节发生错位,还可能患上腕管综合征、腱鞘炎等。特别是在长途车上,车辆难以保持匀速前进,当发生急刹车或提速时,将加重对颈椎的损伤。

专家提醒,对于这类“低头族”首先要摆脱对手机的依赖,在长途回家途中可以通过与同伴聊天,欣赏途中窗外风景,听听音乐等方式转移对手机的依赖。在春运回家的漫长旅途中,也可以在座位上做一些简单的头部、手部、肩背部和脚部的运动,以舒缓久坐对脊柱的压迫损伤。

剩菜剩饭怎么吃? 肉菜回锅加醋、海鲜放姜蒜

无论是在家还是外出就餐,吃不了剩下都很常见。有人觉得,剩菜剩饭下顿再吃,方便不浪费;还有人反对说,剩菜不能吃,会致癌。究竟怎么做对健康更有利?

1、原则 剩菜不剩菜 凉菜都别留 吃剩菜,人们常担心损失营养和不利健康。从这两个方面说,素菜都不及荤菜让人放心。

众所周知,剩菜常有亚硝酸盐过量的问题。亚硝酸盐本身有毒,在胃里与蛋白质相遇,会产生致癌物质亚硝胺。有数据显示,人体摄入的亚硝酸盐80%来自于蔬菜。做好的素菜在温度较高地方,放的时间一长,亚硝酸盐含量会有所增加。

此外,素菜中的营养更容易流失。这是因为一种食物中的营养素通常多达几十种,其中水溶性维生素,如维生素C、E都比较怕热。而蔬菜的营养价值恰恰体现在丰富的维生素上,因此重新加热的素菜,营养损失严重。

食物中还有些不太怕热的营养素,比如说钙、铁等矿物质。这些营养素人们通常会通过鱼肉等荤菜摄取,因此热一回,营养损失不会非常严重。

所以,无论是从营养还是安全的角度,都尽量不吃剩的蔬菜。此外,需要提醒的是,凉菜不论荤素最好都不吃剩的,因为如果不经加热,其中的细菌不易被杀死,容易导致腹泻等不适。

2、储存 蒙上保鲜膜凉透放冰箱 剩菜并不是绝对不能吃,保存条件一定要格外注意,凉透后应立即放入冰箱。

晾凉再放是因为热食物突然进入低温环境,食物的热气会引起水蒸气凝结,促使霉菌生长,从而导致冰箱里的食物霉变。凉透后,要及时放入冰箱,即使在冬季,也不要长时间放在外面,因为冰箱有一定抑菌作用。

不同剩菜,一定要分开储存,可避免细菌交叉污染。还需要用干净的容器密闭储存,如保鲜盒、保鲜袋,或者把碗盘附上一层保鲜膜。

剩菜存放时间不宜过长,最好在5—6个小时内吃掉。一般情况下,高温加热几分钟,可杀灭大部分致病菌。但如果食物存放的时间过长,产生了亚硝酸盐以及黄曲霉素等,加热就起不到作用了。

3、回锅 海鲜放姜蒜 肉菜加点醋 除了合理储存,回锅加热也是保障健康的关键。剩菜在冰箱里储存,吃之前一定要高温回锅。因为低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。

不同剩菜,加热也各有技巧:剩菜中,鱼肉虾蟹贝最不耐放,即使在低温下储存,也会产生的细菌,容易变质。所以,加热时最好再加料酒、葱、姜、蒜等佐料,这样不仅可以提鲜,还具有杀菌作用,能防止引起肠胃不适。

与海鲜蔬菜相比,肉类比较不易产生亚硝酸盐等致病菌,但一定要将其热透,最好加热10分钟以上,或微波加热1分钟以上。加热时,不妨加点醋,肉类富含矿物质,这些矿物质受热后,会随着水分溢出。这些物质遇上醋酸就会合成醋酸钙,有利人体的吸收和利用。

米饭、馒头等主食最好在第二天吃完,因为淀粉类食物容易滋生葡萄球菌和黄曲霉毒素。这些有害物质高温加热下也无法被杀死。所以,如果两天还没吃完,即使看起来没变质,也不要再吃了。

4、翻新 米饭做成粥 牛肉变肉松 上顿吃,下顿吃,没有了新鲜感,剩菜往往还容易被剩下。为了健康,上顿的剩菜,下顿一定要吃完,否则要坚决扔掉。这就需要充分发挥想象力,来次“剩菜大变身”了。

肉类凉拌、炒菜皆可。酱牛肉、酱肘子等最简单的变身方法就是凉拌,可把肉切片与新鲜蔬菜、调味料一起拌匀;也可以与胡萝卜、芹菜等蔬菜同炒。还可把酱肉剁碎,与青椒丁、香菜末等拌在一起,加在烧饼里做成肉夹馍。如果家中有小孩,把酱牛肉拍散剁碎,加盐、糖、酱油炒成肉松佐餐也不错。

煎炸鱼类,加热后往往口感又老又硬,其实可以加入彩椒、胡萝卜丁等重新红烧,以酱油和糖调味,就成了一道新菜。家里蒸米饭,一次容易多。剩饭除了炒饭、煮粥外,还可将其打碎,加豆腐和鸡蛋做成米糊豆腐羹。此外,米饭还可以与土豆、肉末等搅拌,做成干炸丸子。

老人吃素,适可而止

近年来,素食风潮逐渐在老年人中兴起。有些“三高”人群更是将肉类“拒之门外”,仿佛多吃一块肉都是跟健康过不去。专家表示,适当素食的确有益健康,但如果全盘否定荤食,则有可能因为营养缺乏而引起疾病,如骨质疏松、缺铁性贫血等。事实上,老年人对蛋白质、维生素、钙质等营养的需求有增无减,因此吃素要适当,才能吃出健康。

长期纯素食,未必健康

素食风潮的兴起并非偶然,随着生活水平的提高,过多摄入高脂肪、高蛋白、高热量食物导致的营养过剩,不仅带来肥胖问题,还会引起高血压、高血脂、高血糖等疾病。在生活中,不少老人害怕“三高”,对荤菜“敬而远之”,时间久了却发现体力大不如前,身体开始变差……这其实是长期纯素食惹的祸。

广东省第二中医院高级营养师金小冰表示:“吃素固然有益健康,但长期吃素其实未必健康。”她说,长期吃素而没有注意通过其他方式进行针对性的营养补充,容易让身体缺乏铁、蛋白质、维生素,这无疑会导致营养不良。除了会造成营养不良,还会导致肌肉力量的下降,容易发生跌倒、骨折的情况。同时,长期素食会增加贫血、骨质疏松的问题,并降低机体抵抗力,难以抵御疾病的侵袭。

老人更要讲究荤素搭配

素食,向来被认为是长寿的秘诀之一,老年人注重素食没有错,但并不代表荤腥不沾。从营养学的角度来看,适量增加荤食对健康是有益的。比如每天适量的肉类,可以为身体提供优质蛋白、铁元素等。例如鱼类就含有非常丰富的优质蛋白和不饱和脂肪酸,对于降低血脂也有帮助。因此,最健康的饮食之道应该是摄入均衡。

那么,对于老年人来说,应该怎么吃素才能保证营养均衡呢? ●蛋白质摄入要保证——少量肉类,多吃豆类 蛋白质对人体非常重要,尤其是老年人。为什么呢?金小冰解释,蛋白质是构成生物包括人体的主要成分。不仅血液、肌肉和器官都含有蛋白质,体内各种酶、某些激素都主要由蛋白质构成。同时,蛋白质能增强机体抵抗力,供给身体能量。如果缺了蛋白质,人体

会出现消瘦、头晕、精神不振、肌肉无力、消化不良等问题。老年人应保证每日摄入足够的蛋白质,如果不吃肉,那么每天至少要吃100克豆制品来保证蛋白质的补给。当然,牛奶、鸡蛋也含有丰富的蛋白质,可根据个人的饮食偏好和身体状况进行选择搭配。

●水果、蔬菜要丰富——吃素不仅仅是“吃菜” 说起吃素,人们想到的多是“吃菜”。其实吃素者更应注重食材的丰富,每种食材所含的营养元素都各有偏重。除了当季蔬菜,素食中还应包括瓜果等其他植物性食物。实际上,蔬菜、水果、坚果、菌类等都可以成为很好的素食材料。而对于老年人来说,瓜果类蔬菜更容易消化,而叶类蔬菜的消化时间更长一些。

水果类则能提供丰富的维生素。金小冰建议,老年人可适当多吃富含铁质的素食,例如芹菜、香菜、菠菜、韭菜等。

素食中丰富的膳食纤维也能刺激肠蠕动加快,带走平时饮食残留在体内的残渣、废物和毒素,起到清理肠胃和通便的作用。

值得一提的是,吃素的初衷是身体健康,而非为了吃素而吃素。例如将素食仿荤实际上并不健康,无论是用哪种食用油,脂肪的含量都不少,大量食用油烹煮的素食,脂肪含量同样也高,煎炸等烹煮方式也会让素食成为高热量的食物。因此,健康的素食应尽量使用水煮、蒸制的烹调方法。

●老人应讲究“粗粮细作” 粗粮包括大米、麦子、玉米、薯类、小米、荞麦、燕麦等,可几种搭配着吃,不仅有助于均衡营养,也让口味选择更丰富。粗粮含有丰富的不可溶性纤维素,它与可溶性纤维协同工作,可降低血液中低密度脂胆固醇和甘油三酯,延缓葡萄糖的吸收,从而降低高血压、糖尿病的风险。

不少粗粮有养生的功效,如糙米含有丰富的维生素B、维生素E和大量膳食纤维,可促进排便;小米具有健脾和胃、补益虚弱的功效,搭配淮山、玉米,对脾虚体弱的人有益。但金小冰提醒,老年人往往消化不好,胃动力不足,因而五谷杂粮搭配种类最好不要超过3种。另外,可以在烹调时把五谷杂粮打碎后煮食,粗粮细吃利于消化和吸收。“粗粮细作”,既可将粗粮与细粮搭配烹煮,保留粗粮中的维生素、矿物质和膳食纤维,又可减轻老年人胃肠道负担,更利于消化吸收。

