

彩色玉米和黄色玉米营养价值差不多

健康养生

当今的食物可谓五颜六色,植物中天然的营养素使得蔬菜、水果产生不同的颜色,各种颜色的果蔬中含有大量对人体有益的营养成分。为什么食物会有颜色的差别呢?每一种颜色后头代表着一群提供这种颜色的富有生命活力的营养素。

由此可知,颜色越多的食物,提供的这些营养物质就越丰富。如果我们能在餐桌上搭建这样一个食物的“彩虹”。那么所映照整个食物世界,一定是最美的。下面我们介绍几种颜色的食物。

红色食物对人体特别有益,比如草莓、红苹果、樱桃、西瓜、辣椒、胡萝卜。因为在蔬菜水果当中,它们的红颜色都来自于番茄红素和许多跟红有关的微量元素。其中最推荐的就是番茄。

番茄作为红色食品的代表,可以开胃,给人一种愉悦的感觉,含有大量的维生素C、矿物质、膳食纤维和番茄红素,外皮上还有很多的膳食纤维。这些营养素综合发挥作用,产生强大的抗氧化功效。

实际上人的老化过程是不断被氧化的过程,人要想防止衰老、延缓衰老,首先要抗氧化。这样就可以抵制和氧化有关的许多疾病,摄入具有抗氧化功效的番茄红素,可以有效降低患心脑血管疾病、恶性肿瘤、男性前列腺疾病的风险。当然,其中的维生素C也同样具有抗老化的作用。另外具有抗氧化作用的番茄红素对于老年人心血管疾病也有一定的保护作用。

另外我们会发现,市面上的番茄颜色很多,有黄的、红的,还有大的、小的。那么圣女果和普通的番茄营养素又有什么区别呢?其实圣女果和番茄的营养差不多,但是圣女果相对于番茄,有些维生素和糖分偏高一点。

番茄中虽然有大量的番茄红素,但是番茄红素不加热的话,被人体吸收的程度就很少。那么究竟是加热吃?还是不加热吃?这要看你取舍的侧重点。如果是要番茄红素,加热熟吃好,加热有助于番茄红素破壁出来,热吃时加的油有助于番茄红素的转运和吸收。但是如果是要维生素C,那么还是生吃的好。所以说为了营养均衡,也可以交叉着吃。

很多老百姓都有这样的认识,很多食物不能一起吃,一起吃了会抵消彼此的营养。其实这样的说法是完全错误的!拿番茄为例,有人说生的番茄不能和黄瓜一起吃,理由是黄瓜里有一种破坏维生素C的物质,如果把黄瓜和番茄一起吃进去是没有营养的,这样的说法完全是伪科学!事实上,所有的植物都是含维生素C的。一旦离开了维生素C,没有一种植物能够成活。作为植物生存的必需条件,维生素C存在于所有的植物当中。植物学家发现,植物里之所以含有一定量的维生素C,那是因为植物的内部含有一种抑制维生素C的元素,同时又含有促进它生长的元素。在这两种元素的相互作用下,植物中的维生素C含量就平衡了。因此,不仅黄瓜里含有抑制维生素C的元素,番茄里也有,白菜、萝卜等蔬菜水果里都有。再者,假如黄瓜里具有强烈破坏维生素C的物质的话,那它为什么不首先把黄瓜里的维生素C破坏掉呢?它何必舍近求远,去破坏番茄里的维生素C却留下近在眼前的维生素C呢?所以说,这样的说法根本是无稽之谈。

说起黄色食物,我们经常吃的就是玉米。说到玉米,人们一定会联想到日常生活中所食用的玉米油。玉米油是一种健康的食用油,因为玉米中含有相当量的维生素E,还含有一定量的油,这个油不是一般

的动物油,它是植物性的不饱和脂肪,很多是人体需要的亚油酸,人如果没有亚油酸会出一大堆麻烦。而且玉米油中还含有相当量的维生素E。但是在烹饪的时候要注意,玉米油不适合油炸东西,油温很高维生素E就被破坏了,产生破坏心脏、破坏血管的一大堆过氧化物。

玉米中的膳食纤维有两类,不溶于水的和溶于水的膳食纤维,两者各司其职,相互作用。溶于水的膳食纤维延缓脂肪和糖的吸收,减缓餐后血糖升高的速度,调节血糖;减缓血脂的吸收,调节血脂。不溶于水的膳食纤维促进肠道的蠕动,有利于排便,而且定期排便还能减少肠道疾病的发生。

有人会问了,现在的玉米种类和颜色也很多,有甜玉米、老玉米、黏玉米、紫玉米、彩色玉米……那么这些颜色各异的玉米究竟有没有太大的营养差别呢?其实各种颜色的玉米营养价值差别不大,没有必要为了某些原因或者要补充营养去买彩色的玉米,在挑选玉米的时候可以黄色为准,如果黄色里掺杂着其他颜色也不会有多大的影响,可以随意挑选。

吃玉米也是有讲究的,人们在吃玉米的时候一定要注意吃得“完全”。这里的完全指的是要把玉米的胚根和胚芽全吃进去。因为维生素E、不饱和脂肪酸和各种有益的元素都集中在胚根和胚芽内。民间有种说法,就是用玉米须煮水喝,能够调节血糖、降血脂等等,这样的说法是没有科学依据的。专家建议,吃玉米时只要把玉米吃“完全”就足够了,嚼玉米须煮的水没有什么作用。在吃玉米时还要注意的一点是:对于老年人,特别是肠胃功能较弱的老年人来说,一天吃1根玉米就足够了。假如一个老年人一天之内吃了4

根玉米,那么大量的膳食纤维很可能引起胃胀、返酸。

我们下馆子吃饭时,还会喝玉米汁。事实上,吃整根的玉米要比喝玉米汁得到的好处多。首先,吃玉米能够锻炼人的咀嚼肌,完整地吃玉米锻炼咀嚼能力,锻炼肌肉的协调运动;其次,玉米汁中有些膳食纤维被破坏了,从润肠通便的角度来说,吃完整的玉米效果更好,打汁的过程是膳食纤维损失的过程。此外,榨汁的过程会破坏玉米中所含的水溶性维生素,而完整的玉米则能够很好地把它们保留下来。不过对于一些牙口不好的老年人或者牙疼的人来说,喝玉米汁是一个很好的选择。

黑色的食物有很多,比如说黑木耳、黑豆……黑木耳营养丰富,里面含有很多抗氧化的东西、膳食纤维、维生素。而且更难得的是,黑木耳的黑色是由一种天然的黑色素决定的,这种物质本身就是很强大的抗氧化物质。

有一种说法是做黑木耳的时候搭配盐,银耳则搭配糖,这样做利于营养的吸收。其实这是口感的问题,和营养并没有关系。那么我们在挑选黑木耳的时候又应该注意什么呢?

挑黑木耳要挑颜色均匀的,叶面肥厚、完整、没有打结、硬结的。另外就是千万别用热水泡木耳,应该用凉水泡,持续时间要长点,如泡5小时,中间可以换一次水。还有就是提醒读者们,从营养的角度来说,我并不主张加盐泡木耳,这样会导致盐进入木耳中,无形增加盐的摄入。

但是也要注意,虽然说木耳很好,但是也不要认为木耳就是万能的,就像之前说的,矫枉过正。任何时候都要相互搭配才能发挥作用,才能更好地被人体消化和吸收。所以在吃东西的时候,我还是建议大家各种都吃一点,营养均衡为好。



于康 著
化学工业出版社友情推荐

内容简介

如何健康地吃、营养地吃,吃出一个健康的身体呢?我们经常听到百姓中流传的一些说法,比如立秋贴秋膘、冬至补一补等,讲究颇多,就是缺了吃的科学。有些人因为过于关注自己的身体,弄得这也不吃、那也不吃。到底我们应该吃什么呢?一时间,好像什么都不能吃了!确实需要有权威人士给指明方向了。

上期回顾

对大多数人来说,在平衡膳食的基础上,科学地补充维生素是十分重要的。长期摄入维生素不足会影响机体的正常生理功能。



唐达人 著
群言出版社友情推荐

内容简介

边阳市市长高中信乘坐的奥迪车与一辆康明斯大货车发生追尾,高中信不幸身亡。一个地级市市长遇车祸身亡本不必大惊小怪,问题是,谁都无法想象到,这次车祸就像一根导火索,一下子激化了所有的矛盾……公安局局长郭剑锋派出爱将、刑警队长宋杰调查此事。宋杰和他的同事们开始了一系列正义与邪恶的生死较量。权钱交易、人心险恶、永不磨灭的正气、不可践踏的尊严,共同谱写了一首反腐、打黑的主旋律!

上期回顾

刘国权审阅了给高中信的悼词,感觉调子定得有点高,但是想想人已经没有了,说点好话也无妨。于是追悼会上,出现了刘国权声情并茂、高度评价高中信的一幕。

刘国权不敢给组织部长送钱

畅销小说

作为官场中人,刘国权非常清楚,你必须要摸清对方的喜好,摸清对方的脾气,知己知彼,才能百战不殆。如果他很贪财,你不送,就很难办成事。碰上这样的领导比较好对付,办小事送小礼,办大事送大礼,只要你按等价交换的原则办事,就能成功。倘若碰上一个不贪财、不好色的主儿,你要去送,搞不好就会把你轰出门,或者,表面上推让一番,让你看不出真假,等到关键时刻,抖出你的老底,让你当了反面教材,他却成了反腐英雄。对吕光春他真的没有多少把握,但要是让他淡化这次同他深交的机会,又不甘心。想了想,他决定送点滋补品,先投石问路,做个铺垫,等有了足够的把握,再找一个充足的理由送钱。边吃边喝间,他也考虑成熟了,便寻机出来,拿出手机,悄悄给白发祥打了个电话说:“发祥,你到我家去一趟,让你嫂子把你送给我那些冬虫夏草统统给我带来,我在市政府招待所等着你。”

白发祥是他一手提拔起来的部下,对他忠心耿耿。前两天,白发祥还拼命地撺掇他让他尽快上趟省城活动活动,说资金问题请他不要担心,需要多少由他筹备,目的就是让他争取早日当上代市长。能有这样的部下急他所急,想他所需,这是他的福气,他没有理由不为此而感动。当然,刘国权非常明白,白发祥对他之所以忠心耿耿,也是基于此。他就好比一个绩优股,白发祥买了它,其目的就是为了升值。在这个意义上讲,白发祥是一个聪明人。而事实上,处在官场中的人哪个不聪明,如果不聪明,他也就到不了这一步。想象中,向国华的后面肯定也不乏这样的聪明人。

散了席,大家出于礼貌,要一起送吕部长去休息。吕部长却说,都累

了,早点休息吧。经他这样一说,大家也就不好再送了。刘国权故意磨蹭了一阵,想等大家都走了,再去向吕部长表达一下心意,没料到副书记向国华也故意磨蹭着不走,他只好做了回避,让司机开车兜了一圈儿。再回来时,发现向国华拎着一个手提包向贵宾楼走去,心里不觉好笑,想想这向老弟也够滑的。就让司机停下车,然后掏出手机给白发祥打了个电话,让他过来。

等白发祥的车过来,他就打发司机回了家,自己却上了白发祥的车。白发祥说:“到哪儿去?”他说:“到贵宾楼旁的树阴下面呆一会儿。”

等把车开到了一个非常隐蔽的地方停好,他才问:“东西带来了?”白发祥说带来了,说着点了一支烟。他说:“把烟掐灭,否则会被人看见的。”白发祥不解地将烟掐灭说:“怎么搞得神神秘秘的像地下工作者似的?”他笑了笑说:“省委组织部部长吕光春来了,就住在贵宾楼。刚才我看到向国华进去了,不能让他看到我们在这里,必须要隐蔽点。”白发祥笑着说:“东西带来了。你给我一打电话,我就猜出你的用意了。仅凭这点东西恐怕摆不平他吧?”说着,他拿过一个包儿说:“我又备了五万块钱。”

刘国权将包儿摁在白发祥的怀里,非常感激地说:“发祥,想事儿想得很周到,但是,现在我还不知道你的深浅,不能盲目行事。我只能先送一点滋补品,来个投石问路,看看他有何反应,然后再从长计议。钱,你就暂时收起来,等用得着的时候再用。”白发祥说:“早知道你不敢送钱,我就想办法弄几盒伟哥带来。”刘国权笑着说:“你就是弄来了,我也不敢送。那种东西,只有知根知底,到了亲如兄弟的份儿上才能拿出手。”

白发祥刚要说什么,就在这时,

向国华迈着碎步匆匆出来了。刘国权悄悄嘘了一声,白发祥就此打住了。等向国华走远了,白发祥悄悄说:“这个人挺鬼的,我们以后可要提防着点。”

刘国权说:“发祥,我得上阵了,你就在车上呆一会儿,等着我。”说着检查了一下包中的东西,开门下了车。刘国权边走边想好了要说的话,待摁响门铃,吕光春打开门的一霎时,他还不免有点局促地说:“又来打扰部长了。”

吕光春说:“没事没事,来来来,坐。”说着就要为他去沏茶。刘国权马上起身挡道:“部长别麻烦了,就几句话,说完就走。”吕光春说:“不急嘛,既然来了,就多呆一会儿嘛。”说着,还是为刘国权沏了茶。

刘国权趁机拿出了那包冬虫夏草说:“部长工作繁忙,可也要注意保养身体。我这里有点冬虫夏草,是我的一位在云南工作的老同学带来的,我吃过,效果不错。还有这么一点,送给部长试试,看看有没有效果。”说着就放在了一旁的桌子上。吕光春说:“国权,你看你,来就来了,带什么东西呀!”刘国权心里一喜,知道吕光春并没有拒绝,就笑着说:“这算什么呀?部长试试,如果有效果,让我的老同学再搞点。”吕光春说:“好了好了,你的心意我领了,适可而止。来,坐下喝点茶。”

刘国权觉得吕光春好像有什么话要说,就坐了下来。

吕光春说:“中信同志罹难,我非常痛心,政府的工作暂时由你全权负责。至于将来,市长由谁当,那是下一步的事,等人代会选举才能产生。所以,现在对你来讲,是个难得的机会。国权呀,你可一定要抓住这次机遇,好好干,争取干出一些成绩来。”刘国权说:“谢谢部长的关心和信任,我一定好好干,绝不辜负领

导对我的期望。”

吕光春说:“不是要感谢我,让你负责工作,也不是我一个人的意见,这是省委的意见。明天下午,市里不是要召开全委扩大会议嘛,到时,我还要在大会上讲讲,让大家配合好你的工作。”

刘国权心里喜不自胜,表面上却装作非常谦虚的样子说:“到时候,还望吕部长多来边阳,多多给予指导。”吕光春高兴地说:“会来的,会来的。以后有机会就来。”

刘国权一听该到结束的时候了,就站起来说:“时候不早了,部长早点休息吧!”吕光春也站起来说:“好吧,我们明天见。”

刘国权告辞出来,感觉两腋处已渗出冷汗,便不觉暗笑了起来,心想,今天怎么是这样一个德行?想想,平日,那些部局级干部见了他,不也是像他今天这么谨小慎微、唯唯诺诺嘛。人在官场,身不由己,一旦把这些都看透了,到了无视它的存在时,说明你已经被官场淘汰出局了。否则,你就必须按着这种游戏规则行事。一股轻风拂来,他禁不住打了两声酒嗝,一股臭烘烘的气味夺口而出。他暗自庆幸这声酒嗝打的正是时候,倘若刚才坐在沙发上打出来,不正臭着吕光春了吗?这样想着的时候,就禁不住窃笑了起来。从明天开始,他就要全面负责市政府的工作了,虽说那个“代”字还没有戴在他的头上,但毕竟有了这第一步。只要站稳了这一步,以后的事儿就好办多了。他再次想起罗副书记的话,真是暗藏着无限的玄机。他不由得更加佩服罗副书记的领导艺术。如果有这样一位领导给他做后盾,再由吕部长帮着说上一两句话,不愁边阳市的“市长”不是他的。

此刻,当他想起这些的时候,他的底气就越来越足了。