

肉汤里的肉比汤更有营养价值

3

健康养生

喝茶解酒不科学,反而会伤肾

世界卫生组织调查了许多国家的饮料优劣情况,最终认为:茶为中老年人的最佳饮料。的确,喝茶有助于抗氧化,茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性,是人体自由基的清除剂。同时,茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质的能力,所以喝茶抗辐射是很有道理的。

但是不能光喝茶,还要喝对茶。首先,喝茶不贪新。从营养学角度来讲,新鲜茶叶的营养成分并不是最好的。因为刚采摘下不足一个月的茶叶中,含有一些对身体不好的物质,会刺激到人的胃肠道,容易诱发胃病。而且也不要喝浓茶,浓茶对心血管系统、神经系统等会造成不利影响,尤其是有心血管疾病的人要避免饮用浓茶,否则很可能出现心跳过速、心律不齐等情况。

有些人习惯在酒后喝点茶,认为可以解酒。其实这样是不对的,酒中乙醇会通过胃肠道进入血液,然后在肝脏中转化为乙醛,乙醛再转化为乙酸,乙酸再分解成二氧化碳和水排出体外。若在酒后饮茶,茶中的茶碱可以迅速对肾起到利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,乙醛对肾会产生一定的刺激。

女性生理期、妊娠期、孕妇临产期和更年期,这四个时间段也不适宜饮茶,要注意控制。

喝猪骨汤补钙,和喝自来水差不多

在吃肉的问题上,人容易走极

端。有的人每天大鱼大肉,有的人则一点荤腥儿不沾。“大鱼大肉”未必营养就够,但顿顿吃素一定会造成营养缺失。人每天需吃多少肉?若实在不爱吃肉,用什么食物能代替呢?

一味吃素,会造成人体营养素的缺乏;但过量吃肉,则会导致能量偏多、饱和脂肪偏多、胆固醇偏多。所以,吃肉要控制在合适的数量范围内。我们要坚持每天“四个一”:一两瘦肉、一个鸡蛋、一袋牛奶、一两豆制品。这“四个一”构成了我们一天基本的优质蛋白质的来源。但是对于一些身材高大、运动量大的人来说,可以扩大到每天三两瘦肉、二至三两豆腐、两袋牛奶。

如果不爱吃肉,在日常膳食中,可以拿豆制品进行替代。如果一天中多吃了豆制品,就可以相应减少肉中多吃的豆制品,豆制品和肉加在一起,一天不超过五两。肉和豆制品作为蛋白质的动物性和植物性两大最好的来源,混搭着吃才更健康。

小时候,妈妈总是在家熬骨头汤给我们喝,说可以补钙。于是,咕嘟咕嘟小火慢炖的各种鸡汤、鸭汤、猪骨汤、鱼汤,成为我们小时候补充营养、长个子的“良方”。但大量研究表明,肉汤里面的营养价值还不足肉本身的一成。汤的营养全部来自原料,原料中有水溶性的营养素和非水溶性营养素,水溶性维生素C、矿物质会少部分进入汤内,非水溶性的蛋白质90%~93%仍留在肉里,汤里仅有一些“氨基酸碎片”,汤里的营养素含量不足总量的10%。另外,肉汤中嘌呤含量高,嘌呤代谢失常的痛风病人和尿酸浓度偏高的人都应慎食。

很多人都喜欢喝鸭汤,实际上

鸭汤里的营养价值并不高。首先鸭汤中氨基酸含量少,其次是蛋白质和维生素都被破坏了。虽然营养价值不高,但是鸭汤的能量却很高,尤其是和鸭架一起吃的时候。吃烤鸭的人一般都喜欢把剩下的鸭架子做汤喝,鸭汤油多,于是有人说醋可以解油,实际上醋只是起到了提味儿的作用,除非把整个鸭架都泡在醋里,否则对脂肪是没有降低作用的。如果实在想喝鸭汤,一次一小碗就足够了,不要多喝。

很多人认为猪骨汤可以补钙,但实验证明,这又是一个错误的认知。每100毫升的牛奶里含有约104毫克的钙,而每100毫升的猪骨汤里却只含有约2毫克的钙,其含量与自来水相似,与牛奶差距悬殊。

人们喜欢把骨头和钙联系在一起,以为喝骨头汤就可以补钙,实际上骨头中的钙结合得很紧密,就算是吃骨头补钙效果也不好;甚至还有人认为骨髓可以补钙,这种想法更是错误。骨髓里含有大量胆固醇,但没有钙。还有人认为往骨头汤里加醋可以把钙置换出来,这些都是错误的想法。

鱼汤虽然味道鲜美,但里面并没有多少营养,营养几乎全在煲汤的鱼肉中。而且,三高人群也不适宜喝鱼汤。从营养学角度来看,鱼汤里面主要是多余的油脂、氨基酸碎片,营养价值有限,对于糖尿病、高血压、高血脂以及高胆固醇患者来说是不宜常喝的。常喝鱼汤会导致脂肪及热量超标,诱使血压、血脂、血糖及尿酸增高,促进心脑血管疾病的发生。血脂偏高者如需要补充蛋白质,可以用白菜豆腐汤取代鱼汤。

很多人迷恋乳白色、浓稠的汤

汁,这种汤汁的形成过程是脂肪乳化过程。在熬制鱼汤的过程中,烹调油中的脂肪及鱼肉中所含的脂肪组织被粉碎成了细小的微粒,而卵磷脂、明胶分子和一些蛋白质起到了乳化剂的作用,形成了水包油的乳化液,这样就使得汤汁浓白,最终成了“奶汤”。所以,“奶汤”就是乳化脂肪,多喝无益。

肉的种类丰富,如果把肉简单分成没有腿的鱼肉、两条腿的禽肉、四条腿的畜肉的话,建议人们选择摄入的顺序为:没有腿的→两条腿的→四条腿的,即第一梯队是鱼、虾,第二梯队是去了皮的鸡、鸭、鹅,第三梯队是牛、羊、猪。可以多食用第一、第二梯队的肉类,但也要注意多种肉类交替食用,“红白搭配”才能保证营养均衡。只吃鱼虾和鸡鸭,会导致缺少血红素铁。

应该注意的是,国人进食猪肉的比例过高,有人甚至每日吃猪肉的量占到整体肉量的70%~80%,这种情况可能导致饱和脂肪酸摄入量过多,人们应向各种肉交替进食的方式转变。不同种类的肉,其营养素含量差别较大,见下表。

肉类营养素含量			
肉类	蛋白质含量	脂肪含量	对比热量(千卡/100g)
猪肉	20.6%	7.1%	147
牛肉	20.8%	4.6%	123
羊肉	20.3%	6.8%	162
鸭肉	20.1%	4.3%	122
鸡肉	20.6%	3.1%	102
鱼肉	19.2%	3.5%	109



于康 著

四川科学技术出版社友情推荐

【内容简介】

不吃主食能减肥?面的热量比米饭要高,所以北方人更健壮?舒化奶、脱脂奶、高钙奶、早餐奶,这些牛奶有什么区别,每天你都喝对了吗?家有糖尿病人、高血脂患者、痛风患者,应该怎么安排他们的饮食?柴米油盐酱醋茶,每天围着这些打转,却不知道到底怎么吃才是正确的。这本书由北京协和医院营养科主任医师、教授于康倾力打造,可谓是他20年医学营养健康工作的全面总结。到底怎么吃,一起来看看。

【上期回顾】

每天油的用量不要超过两勺半;盐吃多了容易骨质疏松;至于醋,远没你想的那样神奇。

朴槿惠以第一名的成绩从大学毕业

5

热点关注

系里只有两个女生

大学时期,日子过得很平静。因为我们系里只有两个女生,所以渐渐与男同学们变成了好朋友。

西江大学十周年校庆时,各院系都有活动。电子工程系因为刚设立两年,与其他院系相比,学生人数较少,活动经费也不多。下课后系里的男同学们聚集在一起,热烈讨论起游行时要扮演什么角色:“我们经费也不多,与其烦恼穿什么衣服,不如干脆脱了会不会比较好?”“果然还是你聪明,那我们就干脆全脱了吧。”

我一边整理书包,一边静静地听着他们的讨论,忍不住笑了出来。

最后,我们系里的男同学好像达成了一致,要扮非洲土著,而我则领到负责举电子工程系系牌的任务。

没让我扮成土著实在是万幸,于是我乖乖地举着牌子参加走到新村的游行。脱下上衣的男同学们穿着土著装,脸上擦满黑色的煤炭粉,引来许多路人的注意,每个人看到我们都哈哈大笑,拍手叫好,系里同学看到彼此的样子也都笑了出来。现在回想起来,那天还真是愉快。

快毕业的时候,我获知自己将以第一名的成绩毕业。

因为从未想过会拿第一名,心里难免有些震惊,同时也非常开心。

【上期回顾】

朴槿惠的大学生活和其他同学相比,少了很多自由空间。有一天,她忍不住摆脱随扈,偷偷溜出学校去看了场电影。



【韩国】朴槿惠 著

译林出版社友情提供

【内容简介】

全书从朴槿惠的少女时代开始,描述了总统府青瓦台中“第一家庭”的日常生活。母亲遇刺后,朴槿惠担当起“第一夫人”的角色。父亲也遭暗杀后,她与弟妹黯然离开青瓦台。面对种种不堪现实与外界批判,她对权力和权力有了更深的认识。1997年韩国陷入经济萧条,朴槿惠眼见民生多艰,毅然重返政坛。2012年,她成为韩国有史以来首位女性国家元首。

开心又骄傲地向他说了这件事,在那一瞬间,我的鼻头忍不住酸了一下,心里满是感动。

母亲在帮我挑选毕业典礼要穿的韩服时,眼眶突然泛红:“槿惠,你是我们的骄傲,妈妈开心得连觉都睡不着。”

母亲手上拿着鲜艳的桃红色韩服对我说:“你身为第一名毕业,却没能给你做套新衣服,还让你穿我穿过的,真是抱歉啊。”

我笑着回答说没关系,但母亲还是一脸歉意。对我来说,能够穿上母亲亲手打理的衣服意义更大。如今回想起来,当时以第一名的成绩毕业,对母亲来说是最好的礼物。后来我才觉悟,原来那是我人生中为母亲尽的第一份也是最后一份孝道。就在不知不觉中,厄运开始悄悄降临。

短暂的法国留学

毕业典礼不久后,我前往法国留学。那是一个位于阿尔卑斯山附近、名叫格勒诺布尔的地方。这里有许多外国留学生,因此“东方女生”的身份很少会引起他人的好奇眼光。我计划先修完格勒诺布尔的语言课程。在大学期间,我已靠书本和录音带自学了几年的法语,但要想学好专业课程,我认为仍须加强语言能力。

格勒诺布尔的生活整体上还算自由,虽说至少会为我安排一个随扈,但他的行踪相当低调,甚至从未被我发现过。

我和其他留学生一样住在学校附近的寄宿家庭,那家阿姨的丈夫很早就去世了,她以经营寄宿家庭

为业,独自养育两个女儿。阿姨个性爽朗、厨艺精湛,看待每件事也都很积极。那里除了我之外,还有一位加拿大学生,大家一起用餐的时候总是有很多话题,他们会问我韩国的事,也会亲切地为我介绍法国与加拿大的风俗。

一起听课的学生来自德国、美国、英国、墨西哥、日本等,因为国别不同、人种不同,所以大家对彼此都非常好奇。我就读的班级由稍有法文功底的学生组成,日常对话大致没有问题。每个班级约有十二名学生,上课方式非常自由。大家围坐在圆桌前定好一个主题后开始讨论,讨论的主题有法国历史、文化差异、动物虐待、人权问题等,主题非常多样化。大家会翻开百科全书认真参与课程讨论,一有不懂的内容就马上查,当然课程最主要的部分是向老师提问。

有一天老师询问我课堂上有什么地方是最让我印象深刻的,我回答是韩国和法国上课方式的不同。

“在法国,不是由老师一人站在讲台上单方面授课,而是引导学生积极参与、自由讨论,这点让我印象非常深刻。”

有别于韩国教室的沉闷,这种积极讨论的学习方式给了我不少感悟。东方学生面对老师的提问,往往会表现得害羞或犹豫不决,但欧洲学生都相当活泼踊跃,从这一点可以明显看出从小教育方式的不同。

来自欧洲的同学对东西方文化差异也有强烈的好奇心。欧洲的朋友常问我很多问题,最让我印象深刻的是一位金发德国女生,她对韩国特别好奇,不仅是因为当时韩国

的政治状况与德国相似,而且因为她对东方文化有着特别的兴趣,梦想将来在联合国工作。

“听说你们国家房间地板会发热?”

“听说在路上接吻会被骂?”

有时她的某些问题会让我发笑。有一天我问她从哪里听来这些事情,她回答有亲戚曾在驻韩的德国公司工作过。

“我们的确不会像欧洲人一样在街上接吻,不过这只是文化差异。”

她的法语并不是很好,为了让她了解韩国的地暖文化、礼仪、风俗等,我还费了一番力气;后来发现她的英语比较好,我们马上转换成英语沟通,之后讨论时还会翻开法语词典查较难的单词,平时她也会来我的宿舍一起用晚餐。

每次用完晚餐,我会帮阿姨洗碗或准备简单的茶点,阿姨年轻时的梦想是过吉卜赛女郎般的生活,也常常问我一些关于韩国的问题。她对韩国料理特别感兴趣,考虑到我会想家,甚至允许我自由使用厨房,偶尔可以自己做韩国菜来吃。有一次我提议做韩国的代表性料理——烤肉派对,她也非常开心。

我经常写信给父母,等待他们的回信也是我的最大乐趣。父亲会亲自拍下青瓦台庭院里盛开的杜鹃花、紫丁香、木莲花,并一一附上说明,也会说很期待收到我的回信。

不过,在法国的生活并没有维持很久,六个月后,我又回到了韩国。当我朝着自己的梦想一步步迈进的时候,没想到人生最大的风暴正朝我席卷而来。