

“早餐奶”多掏了银子,还赔了健康

7

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】

溏心蛋虽然口感爽滑,但是含有沙门氏菌,尽量不吃;南京人爱吃的“活珠子”更是没什么营养,而且青少年吃多了可能会性早熟。

健康养生

高钙奶喝多了并不能补钙

去超市买牛奶时会发现牛奶的保质期相差很多,有的只有2~5天,有的可以达到30天甚至更长。仔细研究包装,会看到这区别源于不同的杀菌方式。保质期短的是巴氏消毒,长的是全面杀菌。究竟哪一种牛奶营养价值更高呢?答案是:保质期为2~5天,经过冷藏保存的巴氏消毒牛奶营养价值最高。

用巴氏消毒法消毒的“均质”牛奶,是在相对低温的环境下进行的,保质期往往比较短,但用这种方法消毒可以使牛奶中的营养成分获得较为理想的保存,牛奶B族维生素的损失仅为10%左右,这是目前世界上最先进的牛奶消毒方法之一。所谓“均质”,是指牛奶加工中的一种新工艺,通过把牛奶中的脂肪球粉碎,使脂肪充分溶入到蛋白质中去,从而防止脂肪黏附和凝结,更利于人体吸收。

不少生产厂家为了满足人们的需要,生产出保存时间较长的百利包牛奶。这种牛奶在加工过程中已经全面灭菌,对人体有益的菌种也基本被“一网打尽”了,牛奶的营养成分因而被破坏。全面灭菌的牛奶保质期大部分为30天,有些灭菌牛奶的保质期甚至可达6个月以上。灭菌奶一般味道比较浓厚,但是营养物质有较大损失,B族维生素有20%~30%的损失。

生活中,我们常听说舒化奶、脱脂奶、高钙奶、早餐奶,它们的真面目是怎样的呢?

牛奶中含有乳糖,乳糖进入人体后需要乳糖酶来分解,乳糖只有被分解后,其中的单糖才能够通过

小肠壁进入血液,被人体所吸收。如果人体没有这种酶,乳糖进入小肠后就不会被分解,然后会完整地进入大肠,大肠中的细菌若作用在乳糖上,就会产酸产气,导致腹泻。所谓舒化奶只是将牛奶中的乳糖进行一定程度的分解,使牛奶的耐受性变好。如果没有乳糖不耐受的情况,就完全没有必要选择舒化奶,因为牛奶中的乳糖具有促进钙吸收的作用。

高血脂症患者、肥胖症患者、糖尿病患者、脂肪肝患者、部分老年人等选择脱脂奶会更安全一些,而其他人群还是需要牛奶中的脂肪的,所以建议选择普通的牛奶。美国国家膳食指南推荐美国人喝脱脂奶或者低脂奶,这其中的原因有两个:一是美国肥胖人群过多;二是美国人均牛奶摄入量很大。所以,人种和牛奶摄入量决定大部分国人可以以普通牛奶为主,部分群体则应选择脱脂奶或低脂奶。

很多人听说“高钙”就觉得很高兴。其实人对钙的吸收是有一个饱和量的,并不是在牛奶里添加的钙越多,人体吸收的钙就越多,喝牛奶最重要的是钙的吸收率。在牛奶里多添加的钙并不能被吸收,甚至还会产生反效果。想要补钙的人可以坚持每天早晚各喝一袋奶,但不要盲目地选购高钙奶。

很多家长为孩子准备了早餐奶,认为早餐时喝肯定最有营养。其实早餐奶就是添加了水和糖等其他成分的饮料。当在牛奶中添加了其他成分,就一定减少了牛奶中原有的营养成分,也就造成了牛奶营养密度的降低。普通牛奶的蛋白质含量应该达到3%,那些所谓的早餐

奶、红枣奶、核桃奶中蛋白质的含量都有所降低,因为那些添加成分“驱赶走”了牛奶中自有的营养成分。

在牛奶中添加燕麦、添加红枣、添加核桃,其实添加的只是一个“概念”。在早餐奶中添加燕麦、水、糖,但却降低了牛奶本身的营养“密度”,得不偿失;而且,添加红枣,达不到补铁的效果;添加核桃,起不到健脑保健作用。食物只有在食用到一定数量的时候,才会产生作用。

很多人购买早餐奶等“概念奶”,一是被名字吸引,二是被味道吸引。口感的改善往往就意味着更多的食品添加剂成分,我们应更多地去品味食物本身的味道,感受大自然赋予我们的美味。所以,购买早餐奶等“概念奶”,一不小心就多掏了钱,还掏出了健康。

“益生菌”并不神秘,只是酸奶必备成分

与牛奶比,酸奶更受欢迎。酸奶的种类很丰富,果粒的、原味的,还有“老酸奶”等。酸奶和牛奶谁更有营养呢?都是奶制品,它们可以互相代替么?酸奶对身体有什么好处?那么多种酸奶,我们应该买什么样的呢?很多人担心酸奶制作过程中加入“增稠剂”会有碍健康,就在家自制酸奶,自制的酸奶能满足营养需要吗?

其实在等量情况下,酸奶和牛奶的营养价值是等质的。对于不喜欢喝牛奶的人来说,酸奶是更容易接受的奶制品。自制酸奶如果确保奶质好,制作过程卫生,一样可以达到营养功效。酸奶由纯牛奶发酵而成,除保留了鲜牛奶的全部营养成分外,在发酵过程中乳酸菌还可产

生人体营养所必需的多种维生素,如维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12等。酸奶比牛奶更易消化和吸收,各种营养物质的利用率也随之提高。特别是对乳糖不耐受者,喝酸奶基本不会发生腹胀、气多或腹泻的现象。所以,不爱喝牛奶的人,完全可以通过喝酸奶来替代牛奶。

保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌是酸奶中必备的两种菌。为迎合消费者的需求,市场上很多品牌的酸奶都打上了“益生菌”的标签,其实那些令消费者眼花缭乱的“菌”并非有多神秘。传统的酸奶本来就是由保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌这两种益生菌发酵而成的。目前许多酸奶产品中所添加的益生菌都被冠以看似非常专业的名称,其实本质都是这几种常用菌,根本无须额外添加,只要在包装上标明含这两种菌就可以了。酸奶本身的营养价值很高,益生菌对于酸奶的营养价值起到了锦上添花的效果。

酸奶中的有益菌群不但能防止便秘,还能防止腹泻,具有双向作用。有些人喝酸奶会拉肚子,是因为酸奶温度较低,人体受凉的缘故。实际上喝酸奶拉肚子的概率比喝牛奶要低30%以上,如果人的胃肠道受损,在恢复以后,首选的奶制品也应为酸奶,其次再过渡到牛奶。

太稠的酸奶一定是添加了增稠剂的缘故,“浓稠”并不意味着其营养价值升高。在购买酸奶时,可选择稀一点儿的产品,不要选择那些过于浓稠的。酸奶的含钙量及其他营养素的含量与黏稠度不成正比,黏稠度解决的只是口感和心理问题。

朴槿惠的父亲准备离开政治圈

9

【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。

【上期回顾】

父亲和卡特总统的会谈散发着浓浓的火药味。朴槿惠和总统夫人罗莎琳女士聊起慢跑的话题,缓解了气氛,立了大功。

热点关注

我执行第一夫人任务期间,在青瓦台里接见的国外贵宾相当多。有来自德国、美国、瑞典、英国、法国、日本的贵宾,还有新西兰副首相夫人、哥斯达黎加外相、突尼斯总务处长官、澳大利亚和泰国的大使夫人、危地马拉和肯尼亚的外相夫人、以色列和芬兰大使等数都数不清。

他们有的时候看到我还会歪头表示不解:“这位第一夫人怎么比我们想象中还要年轻许多。非常感谢您的贴心招待,等我回国,我愿意担任介绍韩国的外交使者。”

每当听到这番话时我都会感到相当有自信。在与外宾的交谈中给对方亲切的感觉,对我们的外交也产生了相当正面的作用。除了聊文化、社会福利、经济发展等政治性的话题外,也会聊一些不为人知的隐秘话题。每个国家的第一夫人其实都有自己的烦恼,我们通过这种聊天方式,也解开过许多不容易解开的政治问题。

爸爸时常露出满意的表情说“托你的福,事情轻松解决了”。在国宾来访时和父亲一起出席会谈的机会变得越来越多。我最主要的任务就是用轻松的话题化解僵硬的气氛。为了达成这个任务必须做好万全准备,就连一个小时的会谈,我都得花上更多时间做准备。只要是对外交有帮助的情报,我都会整理得一目了然,这时候代替母亲参加过大型活动所累积的经验,就发挥了它的功效。

偶尔我还会在父亲身旁担任翻译,在这个过程中学到的东西也不少。父亲时常会提醒我外交的重要性,他的外交哲学是很坚定的。

“日据时代把国家让给日本,对我们这辈人来说是一种巨大的恨。眼看着我们的年轻子弟被抓去日本当兵却无能为力,那种痛苦是无法用言语形容的。为了要在这块土地上去除战争的恐惧,让我们的民族可以兴旺,最重要的就是搞定外交,无论如何都得把国家利益摆在优先。”

正如画家父亲的孩子,会比其他小孩更容易启发美术天分一样,我借由总统父亲快速熟悉了外交的敏感度,也学会了和其他国家的政商人保持良好关系的重要秘诀。父亲是懂得关怀周遭的人的。对国家大事公私分明,但对私下见面的人来说,他是一个光明磊落且拥有温暖关怀之心的人。

有一次全家人出去旅行的途中,父亲被飞虫咬了一口,没想到当场伤口整个肿了起来。因为夏天天气炎热,花草间会有许多飞虫,其中也有几种是毒性较强的。父亲马上叫来了身边担任保镖的护卫官,要他们赶紧把药喷在身上,怕他们会被虫子咬。他就是如此细心照顾旁边的每一个人。

坐着海军军舰前往闲山岛的时候也一样,父亲看到久坐在船甲板椅子上的年轻海兵,担心他会不好坐,还特地过去自己试坐了一下。“像这种椅子坐久了,会坏了年轻人的腰,快帮他换成比较好的椅子来。”说完之后马上下令执行。

有一次一家人开心去真海度假,在船上看到的满月是如此美丽,志晚不停嚷嚷着要把那月亮拍下来留作纪念,可是日后把底片拿去洗才发现,当天的灯光不好,拍出来的照片

都是模糊的。年纪还小的志晚看到后心里很难过,父亲看到他这么难过,就发挥了自己的油画功力,将当天晚上看到的风景完整重现到画布上,让看到这幅画的志晚开心不已。

父亲的兴趣是作画,每当休息日或有空闲时,都会把握时间作画。尤其在休假期间,父亲都会带着画本和水彩等美术道具,把印象深刻的画面画在画本中。和父亲母亲一起前往澳大利亚的时候也一样,父亲在飞机里拿出了画好的母亲肖像画给我看,那幅画里甚至正确地地点下了母亲脖子上的那颗痣。

说要改裙子的长度、正在一针一线缝纫的母亲,看到父亲画好的画,意外地露出了失望的表情。“这张画画得不怎么好看,看来你眼中的我就长这样子啊!”听了母亲说的玩笑话,爸爸幽默地回了一句:“你最美的就是下巴和脖子的曲线,我就再仔细地画给你看吧。”

画好后父亲还在上面签了“给英修!”的字样,送给了母亲当作礼物。父亲除了画画之外,也善于演奏风琴和钢琴、洞箫等乐器,也许是在闻庆担任教师的时候学会的消遣活动吧。

父亲这种优雅的生活习惯只有身旁的人看得到。尤其在母亲过世之后,父亲还把对母亲的思念写成一首首诗。

父亲时常在我面前展露任何人都未曾看过的内心世界,大部分都是对母亲深深的怀念。对父亲来说母亲是一辈子的伴侣,也是最亲密的朋友。

“昨天你母亲到梦里来看我,穿着黄色的衣服,手里提着装满橘子

的篮子。我高兴得大喊‘你去哪里了,怎么现在才回来!’结果反而吵醒了自己。就算是梦里也好,要是能常常见到她该有多好……”

礼拜天休息的时候,父亲会把那些哀悼母亲的相关新闻全部用剪刀一一剪下整理在档案夹里。父亲的房间也总是整理得干干净净,还说这是为了万一自己突然去世做万全的准备。

母亲节当天,我们拿着用心准备的卡片和三朵康乃馨给父亲,结果从父亲办公室出来的弟弟哭了。我问他为什么哭,他说他看到父亲把花和卡片拿去放在母亲的照片旁边,听到他这么说也让我感到心痛。

1970年中期开始,父亲开始准备离开总统职位。有一次是在他担任第九届总统还不到一年的时候,他问我:“你觉得谁适合担任下一任总统?”我不知道该怎么回答他。看样子当时父亲应该是认为他梦想的祖国现代化事业已经差不多有一定成果了吧。

父亲为了让政权移交不产生混乱而做了一些具体的准备,他时常对我说等他卸任后,要到南方的小村里专心读书写字,想过一个安稳的晚年。有一天又说他想买下一座荒废的小山,然后在那里种植花草树木,过过清幽的生活。

“能养两三头乳牛也不错吧?每当放假的时候有一些孙子孙女来我家,热热闹闹的应该也挺好玩的。”

其实父亲在说这些话的时候,我就有预感父亲已经下了决心。他想离开政治圈,想在一个安静的地方好好度过他的晚年。

(完)