

水果干时髦,却不能代替新鲜蔬果

主要是含糖量太高,营养价值在加工中丢失

水果加工品维C丢失较多

水果干含糖量高达80%左右,食量不宜过大。谢英彪教授主张吃完以后要漱口,避免损伤牙齿。像葡萄干、香蕉干、果蔬脆片(胡萝卜片)、苹果干,也有一定营养价值,但大多数是真空油炸食品,脂肪含量在15%以上。菠萝片、红薯干、猕猴桃干这一类的大多数都属于果脯蜜饯产品,不属于水果干,它添加了很多糖、盐、甜味剂、香精,还有增香剂、防腐剂等,所以营养价值打了折扣。

谢教授指出,有些新鲜水果难以长期保存,携带比较麻烦,容易腐烂,或者因为鲜果产量过大,难以销售,所以制成各种各样的水果加工品,目的是延长保质期,方便食用。果汁、水果罐头、果脯等都是水果加工产品。果汁是水果经过压榨,去掉了残渣而成,加工过程中,水果的营养价值损失很大,维生素C、膳食纤维大多丢失。果脯是将新鲜水果糖渍而成,它的维生素损失比较多,而且含糖量较高。干果,像榴莲干、葡萄干,是将新鲜水果脱水而成,维生素同样有较大损失,所以水果制品不能代替新鲜水果。建议大家实在是携带不便和食用不方便的情况下,可以适当吃一点水果加工品进行补充。

以销售,所以制成各种各样的水果加工品,目的是延长保质期,方便食用。果汁、水果罐头、果脯等都是水果加工产品。果汁是水果经过压榨,去掉了残渣而成,加工过程中,水果的营养价值损失很大,维生素C、膳食纤维大多丢失。果脯是将新鲜水果糖渍而成,它的维生素损失比较多,而且含糖量较高。干果,像榴莲干、葡萄干,是将新鲜水果脱水而成,维生素同样有较大损失,所以水果制品不能代替新鲜水果。建议大家实在是携带不便和食用不方便的情况下,可以适当吃一点水果加工品进行补充。

水果和蔬菜之间不能相互代替

“有的家长发现孩子不爱吃蔬菜,让他们多吃点水果,以为这样可以弥补不吃蔬菜的损失,这也是不科学的做法”,谢英彪教授认为,如果经常以水果代替蔬菜,会导致身体摄入过量的果糖,当孩子体内果糖太多时,不仅造成身体缺乏铜元素,影响骨骼发育,造成身体矮小,还会使孩子经常有饱腹感,导致食欲减退,食量减少。而且,水果中的无机盐、粗纤维含量比蔬菜少,与蔬菜相比较,对促进肠蠕动,保证无机盐中的钙和铁的摄入量相对差些,蔬菜和水果在营养成分和食

疗功效上,虽有许多相似的地方,但毕竟是两大类食物,营养价值各有千秋。专家提出,要顿顿有蔬菜,天天有水果,两者不能相互替代。

为什么说蔬菜和水果间不能互相替代?谢教授解释,某些水果里有特殊功能物质,比如说,红葡萄皮里含白藜芦醇,可减少心脑血管病的发病率。苹果酸,苦杏仁苷,柠檬苦酸,木瓜蛋白酶,有助于人体的生长发育和新陈代谢,具有营养神经的作用。番茄和西瓜里有番茄红素,可以抗衰老,软化血管。此外,水果中的有机酸像果酸、柠檬酸、苹果酸、酒石酸等含量比蔬菜丰富,能够刺激人的消化液分泌。同时有机酸对维C的稳定性有保护作用。



脱水水果干只能当作少量吃的小零食,不能替代水果当成维生素来源。可不少人以为这类脱水水果干很健康,一不小心就吃很多。知名养生专家、南京市中医院主任医师谢英彪教授认为,水果弄成干后,水分少了相对而言糖分就更高了,加上在加工制作过程之中,还可能额外添加盐或者糖,这都给身体增加了额外负担。

现代快报记者 金宁



醋能保健 功能可没你想的那么神奇

醋疗并非人人适宜,选购时注意别把醋饮料也当成醋



醋疗之风并不是这几年才刮起来的,随着市场的开发,醋从单纯的调味品逐渐发展成功能各异的保健品。特别到了年底,各种保健醋开始热卖。如果你也打算选购这些产品,那事前一定要做点功课。因为醋虽然有一定的保健作用,但这种作用并非传说中那么神奇。此外,常有消费者把醋饮料当作保健醋来购买,而事实上多数醋饮料都是勾兑出来的,并没有醋所具有的保健功效。

现代快报记者 李鑫芳

醋真有保健作用?

醋在我们国家已经有数千年的历史,相传它是古代酿酒大师杜康的儿子意外发现的。酿醋的原料主要是粮食,但南北方稍有差异,南方主要是用糯米,而北方则喜用高粱、大麦等。

虽然材料各有不同,但总体来说,醋确实有一定的保健功效。江苏省中西医结合医院营养科主任陈杰说,醋本身就含有一些对人体有益的营养成分,比如多种氨基酸、有机酸、维生素及多种矿物质和微量元素。古人称醋为“苦酒”,被认为具有散瘀解毒、下气消食、开胃等功效。“除了调味,醋还能增加食欲,据说还能软化血管,降低血脂,调节血液循环。但不管是哪种作用,它的效果都是日积月累的,要指望它解决多大的问题,不现实。”陈杰说,少盐多醋的饮食帮了不少肾病患者。这些患者常被要求低盐饮食,但他们通常胃口就不好,这时如果适当用些醋,就可以缓解对盐的需求,既帮患者开了胃,又不会增加盐的摄入。另外,维生素C在酸性环境下不容易被破坏,

所以陈杰建议,炒蔬菜时可以适当放点醋。但如果你胃酸过多,或有胃和十二指肠溃疡,就不适合吃醋。

食醋和保健醋有啥不同?

现在市面上有种类各异的保健醋。这些产品多是商家在普通食醋的基础上加入一些有保健作用的食材,如大枣、桂圆、山楂、黑枣、枸杞、冰糖等来销售。逢年过节,卖得最火的也是这类产品。那保健醋真有比普通食醋更多的功能吗?在陈杰看来,保健醋无论加入什么成分,其主体都是醋,所以其基本的功能都差不多。而根据加入的食材不同,确有各异的保健作用,比如加入大枣,可以补血益气;加入山楂,可以活血消食。但不管是怎样的配伍,保健醋和食醋一样,并没有传说中那么神奇的功效。“个人认为,市面上的保健醋主要还是调节口味,因为普通食醋的酸度较高,直接饮用,并不是所有人都能接受,而保健醋在加入一些材料后,口感会改善很多。”

在选购醋时,陈杰特别提醒,不要把醋饮料也当成了醋。虽然两者名称相似,味道相近,但看过配料

表,你会发现,这是完全不同的两种产品。醋主要是用粮食酿成的,属于副食品、调味品类,而不少醋饮料是醋精、糖精、香精加水调成的“三精一水”,它属于饮料类。这类产品显然不能实现醋的功效。而且,如果它是饮料,那难免会含有大量的糖分。这也是为什么,有些女性想通过水果醋来减肥,结果越喝越胖。

看标签挑选优质的醋

无论是食用醋还是保健醋,在选购时,陈杰建议都应该学会看包装、成分表。如果是酿造醋,通常会在包装上写明“纯酿造”“酿造产品”等字样,或者标明它的国家标准GB18187。而勾兑醋,执行的是行业标准,以SB打头。

此外,产品标签上通常还会注明醋酸含量。醋酸对于帮助矿物质的吸收起到重要的作用。同时,醋的酸性有利于保护食物中的B族维生素。对酿造醋来说,醋酸含量越高说明发酵时间越长,营养越丰富,品质就越好,比如总酸度6%的就比3%的好。选购时不妨选择总酸度在5%以上的。

医技前沿

内镜手术大显神威 贲门肿瘤微创切除

家住苏北的74岁的张爷爷体检胃镜检查时发现贲门部肿块,瘤体较大,形态不规整,害怕开刀的老年人慕名找到了著名消化内镜专家、东南大学附属中大医院消化内科主任施瑞华教授,施瑞华教授团队采用内镜微创手术,仅40分钟就成功切除了贲门上约2.5厘米×3厘米大小的贲门肿瘤,术后第二天患者就可进食流质并下床活动,四天后康复出院。

据介绍,张爷爷被查出贲门肿瘤后,当地医院建议其做传统的开放手术,但如果采用传统外科手术切除方法,可能会对食管胃部结构造成破坏,贲门必须与瘤体一起切除,人没有了贲门,就会出现烧心、反酸等胃食管反流症状,影响生活质量。而张爷爷曾有过长达十年的反流性食管炎病史,现在已经治愈了,因此患者对自己之前长期承受的胃食管返流带来的各种不适有余悸。张爷爷经过多方打听,慕名找到了东南大学附属中大医院消化科,施瑞华主任和消化科专家们一起为张爷爷制定了内镜下切除贲门肿瘤的手术方案,内镜手术

不但对患者创伤小、恢复快、费用低,而且完整地保留胃贲门,从而可以避免术后胃食管反流的后遗症。但内镜剥离需相当高的技术水平,稍有不慎就会出现穿孔、大出血等严重问题。最终,施瑞华教授成功为患者施行了微创手术,顺利将形如生姜样的肿瘤完整切除。

专家指出,贲门是食道和胃的接口部分,也就是胃上端的入口,食管中的食物通过贲门进入胃内。贲门处的肌肉收缩,能起到收紧胃上口的作用,在胃蠕动过程中可以防止进入胃内的食物和胃酸等反流入食管,从而避免胃酸烧伤食道内壁。如果失去胃贲门的收缩保护作用,势必会引发胃食管反流性疾病,胃内容物反流入食管,引起烧心、反酸、吞咽疼痛、胸骨后痛等症状,并可导致食管炎和咽、喉、气道等食管以外的组织损害,经久不愈还有食管癌变的风险。

施瑞华教授提醒说,由于胃贲门的部位和功能的特殊性,而且胃贲门血管丰富,如果瘤体分型尚不清楚,提倡在内镜下进行手术治疗。 通讯员 叶南圆 程守勤

年轻,不再由年龄决定 ——施尔美邀请10000名南京市民“重返20岁”

年轻,一直以来都是界定美丽的一个重要指标,人们往往认为时间的流逝会带走女人美丽的容颜。岁末年初,江苏施尔美整形美容医院携手卢米埃影城金鹰店,免费提供10000个《重返20岁》专场观影名额,让不少南京市民在欢笑和泪水中一起感受了“重返20岁”带来的美好青春体验。

在金鹰卢米埃影城施尔美《重返20岁》专场免费观影活动现场,人头攒动,前来参加观影活动的市民络绎不绝。在《施尔美·重返20岁》的大幅宣传海报前留个影,接过工作人员递上的矿泉水,嚼着香甜的爆米花……张女士是施尔美的老顾客,这次她是带着丈夫和女儿一同来参加观影活动。“网上评论说这部电影很有意思,最近工作比较忙,就是想利用这次机会和家人一同坐下放松放松。当然,也想看看重返20岁会有怎样的神奇体验!”张女士笑着说。

观影结束后,不少市民表示感慨良多。当下的都市生活压力很大,人们往往忙于工作,忘记了曾经的理想和初心,忽视了生活的品质和真谛……来自外企,从事财务工作的SERRA表示:以后不愿让工作占据过多的私人时间,要花更多时间和家人相处,也要开始好好保养,善待自己,努力让青春时光更美丽,更持久。

时光荏苒,白驹过隙,虽然不



观众在施尔美活动背景墙前合影

再年轻,但是作为普通人仍然可以通过现代医疗美容科技,逆转岁月痕迹,重新找回那份属于20岁的青春容颜。据了解,江苏施尔美整形美容医院拥有目前国际上最先进的年轻化抗衰老医美产品线,如黄金热玛吉、DPL双波精准嫩肤、C8激光、超微抗衰老手术和注射逆龄抗衰老等等,能充分满足不同求美者的年轻化需求。升级版黄金热玛吉,采用“1+1+1”多联疗法,能透皮多效给药,亮白莹透更嫩肤。DPL双波精准嫩肤是“王者之心”升级版,能精准靶向祛除色素,快速新生更多胶原,紧致皮肤。先进的C8激光Q开关技术和激光倍频转换技术,击溃和瓦解深浅不一的色斑的同时,可提亮肤色。超微抗衰老手术可以紧致提拉面部,重塑面部轮廓,改变皮肤松弛下垂状态。而注射逆龄抗衰老可以消灭鱼尾纹,远离抬头纹,祛除法令纹,重回年轻态。

特别提醒

从去年12月底开始,现代快报微美人课堂微信的“张博士·美丽实话实说”与各位求美者见面了。每周一,她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士将谈谈醋入如何养生。想了解更多详情,请扫描加入现代快报微美人课堂,查看精彩内容,并留下你的问题或者想关注的美丽的话题,届时我们将邀请张博士为大家答疑解惑。



QQ群: 41206085