

你吃对主食了吗？

黄豆、黑豆是可以煮粥的杂粮吗？栗子、银杏和莲子是坚果吗？花生和嫩豌豆是豆子吗？土豆、红薯、山药和芋头是粮食还是菜？菱角和藕，算蔬菜、零食还是粮食？你也经常遇到这种考验自己百科知识的大问题，为“食品归类”纠结吧。

土豆、红薯、芋头、山药等薯类食品到底应当算蔬菜还是算粮食，也是见仁见智。蔬菜专家认为它们属于蔬菜类，因为它们含有不少 VC。而粮食专家则坚持薯类应当算粮食，因为薯类含有淀粉，饥荒年代很多人是靠它们当主食度日，而欧洲人至今还把土豆当主食吃。再说各种瓜类，按植物分类应当属于蔬菜，它们多为葫芦科植物的果实，但西瓜、甜瓜确被商业界称为水果，被摆在水果摊上卖，口味和吃法都和水果相同。

栗子、银杏和莲子是杂粮，属于主食
栗子、银杏和莲子虽然被叫做养生食材，其实它们都是富含淀粉的植物种子，

营养含量和杂粮非常接近。比如说，莲子中含淀粉高达 70%以上，蛋白质含量为 12%左右，含有维生素 B12 以外的各种 B 族维生素，和稻米、小麦并无很大差别。所以，在计算饮食总量时，要把它算在粮食当中，否则就容易导致发胖。当然，银杏和莲子有一些特殊的药用成分，这些是粮食所没有的。所以，一般都是少量食用。

薯类、菱角和藕最好替代部分主食
薯类、菱角和藕营养价值介于粮食和蔬菜之间，都是含淀粉的鲜嫩食材。如果用这些食品来部分替代粮食，可以起到增强营养价值，增加钾、VC 和膳食纤维供应的作用。如果用来替代蔬菜，易导致发胖的后果。所以，如果吃了含有藕、土豆、芋头的菜肴，或是用菱角当零食，

就要相应减少主食。

花生叫“油籽”不能叫坚果
从植物学上说，花生的确是豆科植物的种子。但从营养成分来说，花生和大部分坚果比较相似，而和多数豆子差异甚大。所以，它和葵花籽等一起被归为油籽类，在营养上和坚果归为一类，统称坚果和油籽，或简称坚果。所以吃炒花生占据的是坚果的份额。

水果玉米和甜玉米属于淀粉类蔬菜，可替代少量主食
水果玉米属于甜玉米，水分多，含维生素 C，但是淀粉含量比较低。超市卖的甜玉米粒，以及罐头装的“嫩玉米笋”也属于这一类，它们都算是含淀粉的蔬菜。黏软的糯玉米就算是粮食了。所以，

如果孩子吃一个水果玉米，还是要吃多半碗饭；而给一个糯玉米，就没必要再给一碗饭了。

毛豆、蚕豆、豌豆幼嫩时是蔬菜
很多植物种子，在“青春期”时采摘下来，就算是蔬菜，而在成熟之后采摘下来，就算豆子或粮食。比如说，柔嫩的嫩蚕豆、鲜豌豆、嫩毛豆，都算是蔬菜；而成熟的老蚕豆、干豌豆、干黄豆，都算是豆类。至于豆子根本没怎么长出来的豆角呢，当然算蔬菜了。

黄豆、黑豆不属于粮食，可替代肉类
很多人在煮粥时会放黄豆或黑豆，认为它们都算杂粮，和红豆小豆、绿豆、芸豆等没什么不同。其实，这两种豆子都属于大豆，因为它们几乎不含有可消化的淀粉。在欧美国家，黄豆和黑豆被归为高蛋白食品，与鱼肉蛋为伍。也就是说，吃黄豆和黑豆，可以替代鱼肉，却不能替代粮食。

《北京青年报》2014.2.18

芥菜补钙胜牛奶

补钙经常被提到餐桌上来。但是，你是不是还不清楚，原来绿叶菜也可以有补钙的功能？补钙多吃芥菜，补钙效果不弱于牛奶，除了芥菜，其他含钙丰富的蔬菜还有荠菜、茴香、苋菜等。《中国食物成分表》中的数据显示，每 100 克芥菜(又叫雪菜或雪里蕻)的钙含量高达 230 毫克，而相同质量的牛奶含钙量一般为 100 毫克。并且有研究显示，芥菜中钙的吸收率与牛奶相当。芥菜的做法很多，可以用来炒肉丝、做汤、调馅等，还可以用来腌制小凉菜。如果跟豆腐搭配食用，补钙效果会更好。

补钙食谱：腐竹芥菜汤
原料：干腐竹 80 克、芥菜叶 200 克、骨汤 800 克、胡萝卜 150 克、番茄 150 克、盐胡椒粉适量、清水。
做法：
1、干腐竹用清水泡开，切段备用。
2、蔬菜洗净，芥菜切打断，胡萝卜、番茄分别切块备用。
3、汤锅中，加入骨汤、清水，大火煮开。
4、加入胡萝卜、番茄、腐竹，大火煮开，转文火煮 15 分钟。
5、加入芥菜叶，大火煮开，维持火力



煮 10 分钟。
6、最后加盐、胡椒粉调味即可。
荆楚养生网 2014.2.18

下馆子少点勾芡菜

控制食盐摄入是健康饮食的重要前提。如果自己在家做饭，盐勺控制在自己手中，放多少心里有数；如果是吃包装食品，食物营养标签上清清楚楚写着钠含量多少，也方便有个掌握。可如果下馆子的话就比较麻烦了。一桌菜色香味俱佳，让人食指大动，一不小心就食盐摄入超标。下馆子该怎样控制食盐的摄入呢？

中国营养学会理事长杨月欣说，在外就餐首先要少点菜，够吃就行。一般来说，

厨师为了让食物更加美味，都不会吝啬往菜里加盐。而我们在外就餐，经常会比在家吃饭的时候多点几个菜，还往往是菜吃得差不多饱了，才想起来吃点主食。菜肴的含盐量本来就高，如果菜量一大，摄入的盐分就更高了。

其次，要少点勾芡的菜。杨月欣说，麻辣水煮鱼的味道浓郁，可是她曾经做过实验发现，其中的盐分还不如麻婆豆腐、鱼香肉丝之类的菜多。原因就在于后

两道菜经过勾芡，菜汤中的盐分都牢牢地附着在食材上，从而容易吃进更多的盐。而水煮鱼的盐分主要在菜汤里，我们吃进肚里的盐自然就会少一些。所以，为了减少盐的摄入，应该少点这类勾过芡、看起来黏黏糊糊、食材和菜汤难以分离的菜。

最后，杨月欣提醒，菜肴中不少的盐都藏在菜汤中。吃饭时，最好不要喝菜汤。
《生命时报》2014.2.12 文 / 吴佳

早饭吃不好 易患慢性病

据美国《医学日报》1 月 29 日报道，瑞典于默奥大学公共卫生与临床医学、家庭医学系的学者研究发现，早餐习惯不良的青少年，成年后更易患代谢综合征，并增加罹患慢性病(如糖尿病、心脏病和中风)的风险。

科学家在 1981 年选取了 889 名 16 岁的青少年，询问了他们的早餐习惯，其中有 9.9%的青少年早餐习惯不良，27 年过后，研究人员对这些参与者进行了体检。在控制了其他风险因素后发现，早餐习惯不良的青少年成年后代谢综合征的发病率比其他人高出 68%。这表明，青少年要养成良好的早晨习惯，及早杜绝不吃早餐可能带来的风险。
《生命时报》2014.2.14 文 / 陈雪莹



好的零食可以帮助稳定血糖、抵御饥饿，减少暴饮暴食，而且，许多零食竟然还能抗癌。

黑巧克力

有研究表明，巧克力能饿死癌细胞。其抗氧化活性是红酒的 3 倍，多酚含量是绿茶的 4 倍。但应选择纯度 65%以上的黑巧克力，但牛奶巧克力或巧克力酱的抗氧化活性则非常低。

水煮毛豆
研究证实，吃毛豆可以预防乳癌，抑制胰腺腺癌肿瘤的扩散。应选用鲜绿色、坚实、没有挫伤的豆荚，水煮即可。

开心果
开心果可降低患肺癌风险，其中白藜芦醇含量仅次于红酒，能抗癌与预防心血管疾病，而植物固醇还能保护心血管。无调味的最好，但一天不要吃超过一把。

干枣
干枣富含膳食纤维，能预防大肠癌。

切莫长时间服用泡腾片

最新研究显示，泡腾片中含钠较多，长时间大量服用会增大心脑血管疾病的风险。

一片 1 克的维 C 泡腾片中一般含碳酸氢钠 0.2 克，相当于 0.139 克食盐(氯化钠)的含钠量。苏格兰的此项新研究中也提示，规格为 500 毫克的扑热息痛泡腾片含钠 0.39 克，每天的最大剂量为 8 片，如果按此剂量服用，仅由药物带来的钠摄入量就已经超过 2.4 克 / 天(相当于食盐 6 克 / 天)的成人钠摄入量推荐值。

平时血脂、血压较高，有家族史或其他心脑血管病危险因素者，应少用或慎用泡腾片。常用泡腾片的老人要注意监测血压，高血压患者服用期间应适当减少盐的摄入。

综合《广州日报》《老年日报》2014.1.20

吃对零食能抗癌

大量的抗氧化成分可以保护身体不受自由基伤害。干枣还能改变身体雌激素的代谢，预防乳癌。但甜度高，应选择天然不加糖和色素的。糖尿病患者或正在控制体重的人不宜吃。

全麦饼干
全麦饼干膳食纤维高，是谷维素、木酚素的最佳来源，这些植化素可以降低和荷尔蒙相关的癌症，如乳癌、前列腺癌。

蔓越莓干
蔓越莓能治愈泌尿道感染，抑制乳癌细胞。应选择使用天然糖分如菠萝汁或少糖的蔓越莓干。

《广州日报》2014.2.13 文 / 曾繁莹 高珊

没胃口喝碗陈皮粥

最近，身边不少人跟我抱怨，过完年后没有胃口了。究其原因，大多是因为暴饮暴食的日子把他们的肠胃功能破坏了，积食不消化，胃动力不足，因此吃不下。此时，喝碗陈皮粥可在一定程度上解决这种状况。

陈皮是晒干的橘子皮，而且是越陈越好，在传统的中医里，3 年内的一律称为果皮，3 年以上的才叫陈皮，且陈皮时间越长越昂贵。祖国传统中医认为，陈皮味辛、苦，性温，归脾、胃，功效健脾开胃，主治消化不良。

陈皮粥的做法非常简单，将切成丝的陈皮和大米一起熬煮即可，这样的粥熬出来还有点香香的，味道不错。除了喝陈皮粥，没胃口时还可以泡杯陈皮蜂蜜茶做辅助。

需要提醒的是，陈皮茶性味偏温，如果伴有口苦等“上火”症状，以及阴虚火旺者不宜饮用。同时，泡药茶时，千万不可把鲜橘皮当陈皮。这是因为，鲜橘皮不仅不具备陈皮的药用功效，而且表面可能还残留农药和保鲜剂。陈皮讲究的是放得时间长，又要保存得当，不能有湿气，否则容易出现霉味，颜色也不是死黑，而是有光泽的深褐，如果闻着有一股幽香，那就是正品了。

人民网 2014.2.18

作者国家高级营养保健师 熊苗

老人吃菜莫煮太烂

生活中，不少老人喜欢先将蔬菜焯一遍，然后就放水里长时间煮，做成菠菜汤，白菜汤什么的。其实这就将蔬菜中不少水溶性的维生素都给煮没了，吃到最后就是吃了点纤维，没有什么营养价值。

相当一部分老人在吃蔬菜的方法上存在误区，这让本来就食量有限的他们又丧失了很多获得营养的机会。

首先是深色大叶菜吃得不够。中国疾控中心近年的一项调查显示，老年人日常所吃的蔬菜中深色菜只占 1/3，再加上脂肪，热量和盐摄入不平衡，就导致了中国老人体内钾、钠比例严重失衡。菠菜、油菜、西兰花等深绿色蔬菜的维生素 K、钙和核黄素含量比浅色蔬菜高很多倍。红，黄，绿等深色蔬菜中各种维生素的含量比浅色蔬菜和水果高。此外，吃青菜尽量不要把外层的叶子扔掉，因为青菜外层叶子维生素 C 含量比内层菜叶多。

“先洗后切，急火快炒，多吃凉拌，品种多样，颜色选深。”是老人做蔬菜的 20 字要诀。

湛江新闻网