

“六个核桃”到底有多少营养

“经常用脑,多喝六个核桃”,这句广告语早被我们熟知。如果你听到它时,首先想到的是里面有6个核桃,喝完更能补脑,那就错了。根据《消费者报道》近日对9品牌11款植物蛋白饮料的检测报告,在营养成分方面,核桃露可能还不如牛奶豆浆。“六个核桃”的营养价值到底有多高?记者对此进行了相关调查采访。

在“六个核桃”的配料表中,记者发现,其前三位依次为水、白砂糖、核桃仁。上海华东医院主任营养师陈霞飞告诉记者,这就说明该产品中的白砂糖含量大于核桃仁,因为配料表都是按照原料的含量多少来排序的。营养成分表显示,每100毫升“六个核桃”含碳水化合物7.8克,也就是说每罐中含有18.72克碳水化合物,而2个核桃仅能提供1.98克碳水化合物,也就是说,每罐“六个核桃”中含糖量接近17克。而世界卫生组织最新建议,成人每天每人的糖摄入量应控制在25克左右。陈霞飞说,由此可以看出,“六个核桃”实际上是一种含糖饮料,营养很普通,但比碳酸饮料相对好些。

曾经有消费者将厂家告到法院,称一

罐“六个核桃”里所含核桃的数量没有6个,属于虚假宣传。陈霞飞说,通过“六个核桃”的成分表,就能大概算出其核桃含量。一个中等大小的核桃仁约5.2克,《2002食物成分表》显示,100克核桃仁里含有14.9%的蛋白质、58.8%的脂肪,也就是说1个核桃的蛋白质、脂肪含量分别约为0.77克、3.04克。然而,“六个核桃”成分表显示,100毫升里蛋白质含量为0.6克,脂肪含量为2.0克。那么,一罐240毫升的“六个核桃”,其蛋白质、脂肪含量分别为1.44克、4.8克。若按蛋白质含量推算,其所含核桃数为1.87个,若按脂肪含量推算仅为1.58个,均不足2个核桃。从蛋白质含量上看,“六个核桃”确实不如牛奶和豆浆。因为每100毫升牛奶含蛋白质约3克,豆浆约为1.8克。陈霞飞表示,核桃本身确实有一定补脑作用。传统医学有“以形补形”之说,核桃因形似大脑而被认为能补脑。现代医学则认为,核桃中富含欧米伽3不饱和脂肪酸,对大脑神经很有好处。但“六个核桃”中的核桃在加工过程中会损失掉一些营养物质,如抗氧化物质和膳食纤维等,并残留一些杂质,



因此,喝核桃类饮料不如直接吃核桃。

“六个核桃”中“六个”的说法是否合适呢?中国消费者协会法律顾问邱宝昌告诉记者,“六个核桃”的命名是在打擦边球。尽管从法律的角度讲,它作为一个商品名,并没有明确说里面含有6个核桃,但它与食物有关,很容易误导消费者,这种做法虽然不违反相关法律法规,也是不合适的。“经常用脑,多喝六个核桃”的宣传,会暗示消费者有补脑的作用,不过从目前法律来看,这也不算上违法。

《生命时报》2014.4.1文/江大红



白毒蘑菇

连日来,广州潮湿多雨,这种天气是野生蘑菇、野菜的生长旺季。不过由于野生毒蘑菇鉴别困难,而且目前尚无特效解毒药,所以专家提醒广大市民和外来

误食毒蘑菇

人员,千万不要根据以往“经验”采食野生蘑菇,以免发生意外。

广州市食品安全网近日表示,上月,广州市食品安全委员会专家、广东省微生物研究所李泰辉博士团队在白云山的黎蒴树林发现了剧毒的致命白毒伞,这种白色毒菇含有剧毒毒素,50克(一两)即可使人致命,常在黎蒴树的树荫下群生或散生,一般与树根部相连,在初春暖潮湿的回南天生长,主要分布在白云山、华南植物园、天鹿湖、帽峰山、火炉山等地。

广州市食品安全委员会办公室提醒,

无特效解药

千万不要根据以往“经验”采食野生蘑菇,一旦误食要立即催吐,及时到正规医院救治。

此外,近期许多市民热衷于食用野菜。荔城医院急诊科林医生提醒,“一般不认识的野菜不要乱吃,否则有中毒的危险,而且在城市人口密集地区、工厂以及受污染的河流周边的野菜不宜食用。”为安全起见,食用野菜前最好在清水里浸泡两小时以上,再用开水焯一下,“野菜并非对所有人都好,肠胃不好的市民不宜多食用。”

《信息时报》2014.3.13文/张建林 吴琨 朱卓东

吃香菜喝咖啡 更易晒黑吗?

市民提问:一到夏天,我就好容易被晒黑,不知道这跟我的饮食有关系吗?比如常喝咖啡,吃比较多酱油、香菜、莴苣等,然后去晒太阳,这样会比较容易晒黑吗?

专家解读:摄入光敏性食物的确易晒黑

解放军第421医院皮肤科副主任医师徐瑞宏介绍称,黑素是存在于动物皮肤或者毛发中的一种色素,由一种特殊的细胞即黑素细胞生成。当阳光经由透明的皮肤表层来到基底层时,在紫外线

的刺激下,黑素细胞合成黑素,用以吸收紫外线,保护肌肤免受伤害。紫外线照射、药物、化妆品、内分泌因素等都会导致黑素生成。

一些光敏性食物如灰菜、紫云英、雪菜、莴苣、香菜等,它们中的光敏性物质被人体吸收后,会顺着血液流遍全身,经阳光照射,的确会加大刺激黑素的生成;但对于咖啡、酱油等黑色食物,一般不会致使皮肤变黑。

如何适当地抑制黑素的产生呢?徐瑞宏建议,尽量少在强光下暴露,比如上午9点至下午3点的阳光下、紫外线灯下、电焊现场等;外出时注意防护,如撑伞、戴宽边帽、穿长袖衣服、涂防晒霜等;注意饮食,多吃富含维生素C的新鲜蔬果,少吃油腻、辛辣、刺激的食物;禁用含有卤化激素、砒霜和汞的软膏或化妆品。

《信息时报》2014.3.13

喝豆浆五大误区

我们都知道,豆浆是含有蛋白质等丰富营养物质的饮品,能够改善骨骼代谢和预防骨质疏松,是中老年的最佳饮品,但是如果不正确地喝豆浆不但不会增加营养反而会适得其反,下面我们一起来看一下喝豆浆的五大误区:

错误:早晨空腹喝豆浆,营养能被很好地吸收。

建议:如果空腹饮豆浆,豆浆里的蛋白质大都会人体内转化为热量而被消耗掉,营养就会大打折扣,因此,饮豆浆时最好吃些面包、馒头等淀粉类食品。另外,喝完豆浆后还应吃些水果,因为豆浆中含铁量高,配以水果可以促进人体对铁的吸收。

错误:煮豆浆时,往豆浆里加个鸡蛋,会更有营养。

建议:豆浆中不能冲入鸡蛋,因为蛋清会与豆浆里的胰蛋白结合产生不易被人体吸收的物质。

错误:豆浆营养丰富,男女老幼,人人都适宜。

建议:豆浆性平偏寒,因此常饮后有反胃、嗝气、腹泻、腹胀的人,以及夜间尿频、遗精的人,均不宜饮用豆浆。另外,豆

浆中的嘌呤含量高,痛风病人也不宜饮用。

错误:自己动手做豆浆,豆浆只要加热就行了。

建议:饮未煮熟的豆浆会中毒,因为生豆浆中含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质,未煮熟就饮用不仅会难以消化,而且还会出现恶心、呕吐和腹泻等中毒症状。

错误:豆浆一次喝不完,可以用保温瓶储存起来。

建议:不要用保温瓶储存豆浆。豆浆装在保温瓶内,会使瓶里的细菌在温度适宜的条件下,将豆浆作为养料而大量繁殖,经过3~4小时就会让豆浆酸败变质。

健康的饮食习惯才能为我们拥有健康的身体保驾护航,正确的饮食观念也为我们增添了健康的元素。在日常生活中,养成健康的饮食习惯是拥有健康身体的关键。总之,健康才是我们饮食的最大目标,不管是为了瘦身还是养生。我们要在摄取食物营养的同时更要注重健康营养的吸取。

东北新闻网 2014.4.2

多吃动物蛋白老得慢

据日本国立健康与营养研究所、日本东北大学和帝京大学的学者联手进行的一项研究显示:含有大量动物蛋白质的饮食能防止老年人身体、心理和运动功能的快速下降。

当人体进入老龄化阶段之后,就会逐渐丧失对蛋白质的吸收能力。年过65岁之后,每日对蛋白质的需求量会有所增加。

研究人员选取了1007名平均年龄为67.4岁的日本老年人,在研究之初和七年过后让他们各填写了一份食物调查问卷。根据这些他们对总蛋白质、动物蛋白质和植物蛋白质摄入量的高低,研究人员将其分为四组,并对他们进行了更高层次的实用功能测试,其中包括社会功能、智力功能和日常活动能力等。

结果显示,动物蛋白质摄入量多的男性,出现功能下降的可能性比其他男性低了39%。但这一相关性并未显现在女性参与者之中。因此,研究者认为,富含动物蛋白质的饮食有助于老年男性保持多种功能。

《生命时报》2014.3.26文/安伟

春季吃这些 有助防过敏

金针菇 经常食用金针菇有利于排出重金属离子和代谢产生的毒素、废物,能有效地增强机体活力。新加坡研究人员发现,金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏病症,没有患病的人也可以通过吃金针菇来调节免疫系统。

胡萝卜 日本专家发现胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞内的平衡,有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

大枣 日本学者研究发现,红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷,他们因此建议过敏者多吃红枣,水煮、生吃都可以,每次10颗,每天三次。

蜂蜜 美国免疫学专家罗杰那利认为,蜂蜜对花粉过敏很有效。如果坚持每天喝一勺蜂蜜,连续服用两年,就能安然度过花粉过敏高发的春夏两季。其中的原因有两个:一是蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用,它是临床上用来治气管哮喘等过敏性疾病的元素之一;二是因为蜂蜜中含有一定的花粉粒,人体习惯以后就会对花粉过敏产生一定抵抗力,这和“脱敏疗法”的原理是一样的。至于蜂蜜的喝法,罗杰那利建议大家最好不要高温加热,另外对蜂蜜过敏和1岁以下的婴儿最好不要喝。

《大河健康报》2014.3.11文/张栋

烧心时吃根香蕉

饱餐一顿后,常常会突然感到腹部一阵灼烧感,一股股酸水往上涌,再美味的食物也索然无味了。美国《健康》杂志近日介绍了几种方法,有助于缓解烧心症状,让肠胃恢复舒适。

吃根香蕉 香蕉是一种天然的抗酸剂,可以在胃内壁生成一种具有防护作用的黏液层。但是约1%烧心的人在吃香蕉后病情反而会加重,因此,吃后还要仔细观察病情。

菜里放点姜 这样有助于防治烧心,但要适量食用,每天吃2克左右即可。

嚼口香糖 发表在《牙科研究期刊》上的一项研究显示,饭后嚼30分钟无糖口香糖,可以增加唾液的分泌量,反流的胃酸就能被唾液快速冲刷掉,缓解烧心症状。

喝小苏打水 美国哈佛大学医学院副教授杰奎琳·沃尔夫博士说:“小苏打呈碱性,能中和胃酸,解决大部分烧心问题。”但是如果经常烧心,最好别喝小苏打,否则会引起胃胀、恶心等副作用。

综合 每日甘肃网、《中国老年报》2014.2.17