

酸奶怎样喝更健康

□ 阮光锋

K 营养课进行时

酸奶味道酸甜、营养好,乳糖不耐受的人喝酸奶还不会拉肚子,深受人们喜爱,尤其是在夏天,凉爽的酸奶被很多人看作“解暑神器”。

日前有网友称,“早上喝酸奶吸收营养,晚上喝酸奶最补钙,使用电脑后喝酸奶防辐射效果最明显,午后喝酸奶最补充精力,饭后喝酸奶对肠胃最好”。是这样吗?今天的营养课就来告诉你,酸奶是否防辐射?怎样喝更健康。

早上喝更利于营养吸收?

很多人说,酸奶要早上喝才好。其实不然,无论是早上、中午,还是晚上,酸奶的营养价值是不会改变的。

酸奶的营养特点是富含优质蛋白质和钙质。对于一般人来说,喝酸奶、吃乳制品,主要是为了摄取其中的钙质。

如果按上述网友所说早上喝营养吸收好,那么应该是早上就把其中的钙和蛋白质都吸收了,但网友又说晚上喝酸奶最补钙。显然是自相矛盾的。

至于说午后喝酸奶补充精力,蛋白质和钙对于精力而言没有那么大影响。补充精力主要是补充糖分。任何时候吃,都能补充血糖,增强精力。

总的来说,酸奶啥时候喝,完全没必要纠结。具体什么时间喝,主要还是看个人的生活习惯,想什么时候喝就什么时候喝。



AI制图

饭后喝酸奶对肠胃好?

上述网友称“饭后喝酸奶对肠胃最好”。这个说法也并不准确,相反,吃饭的同时喝点酸奶可能还更有利于消化。

一般来说,在吃饭的同时喝酸奶,由于混合着其他食物,可以延长酸奶在消化道里待的时间,因而略微有利于人体对酸奶中钙质的吸收。

而且,酸奶中的乳酸还可能刺激我们的食欲,促进胃酸分泌,加速食物的消化吸收。

喝酸奶防电脑辐射?

“使用电脑后喝酸奶防辐射效果最

明显”这一说法,显然是完全不靠谱的推荐。

首先,并不存在防辐射的食物。在健康领域,科学家的确做了很多研究来寻找能够降低“辐射”对于身体损伤的食物成分。但一般是针对紫外线、X光等辐射进行研究。

虽然科学家发现维生素C、维生素E、胡萝卜素、植物中的多酚化合物甚至多糖等食物成分,在动物实验中可能起到防辐射的作用,但是这些作用一直也没有特别充分的证据。况且,这些成分本身就是人体需要的常规营养成分。不管能否抗辐射,适当吃对人体都是有好处的。即便刻意吃太多也没有发现多余的好处。

其次,电脑辐射对人体健康的影响微乎其微,并不用担心。

我们生活中低频率电磁场的主要来源是电源和电器。在几乎所有的正常环境下,身体内感应电流的强度几乎小到不会产生任何明显的效应。到目前为止,还没有证据可以确认低强度电磁场下的暴露会对健康造成影响。

如何健康喝酸奶?

酸奶其实就是利用乳酸菌进行发酵做成的奶制品,经过发酵后,牛奶中的乳糖都被分解了,也就是说,喝酸奶不用担心乳糖不耐受的困扰。喝酸奶有三点建议:

其一,适量喝。奶与奶制品是我国居民膳食指南推荐每日需要摄入的食物品种之一,建议每天摄入奶制品300-500克。酸奶也是一种很好的奶制品。如果乳糖不耐受,可将酸奶作为代替品。

其二,如果家里平时喝,冰箱存放也方便,可以买低温酸奶;如果冷藏不方便,可以买常温酸奶。

其三,优先选择大品牌酸奶。目前市场上在售大品牌的酸奶都是可以放心购买的。大企业大品牌一般都有更好的食品安全控制。需要提醒的是,大家应该尽量去大型超市等正规渠道购买。另外,酸奶买回家后,要尽快喝完,或放到冰箱冷藏保存。

(作者系科信食品与健康信息交流中心副主任、中国互联网辟谣平台专家委员会成员)

苋菜:营养丰富的应时菜

□ 谈宜斌

K 食在民间

“六月苋(xiàn),当猪肝。”夏季是绿叶类蔬菜的淡季,但营养丰富的苋菜却应时见新,引得人们竞相购买,都以先尝为快。

耐热怕寒 营养丰富

苋菜,亦称米苋。《本草纲目》曰:“按陆佃埤雅云:苋之茎叶,皆高大而易见,故其字从见,指事也。”依茎叶的颜色,可分为紫苋(红苋)、绿苋(白苋)和彩色苋。苋菜怕寒冷,却具有较强的耐热力,一般需在23-27℃的气温下生长,又有靠“发汗”生长之说,因此南方栽培多,北方栽培少。长江中下游于3月下旬至8月下旬,广州于2月至10月,北京于5月上旬至9月上旬,均可陆续分批播种,一般播种后30-50天即可收获。可整株拔起,也可掐头留根让其多次萌生新株为菜。

苋菜不仅价格便宜,而且营养丰富。相关资料显示,每百克红苋菜含水分88.8克、蛋白质2.8克、脂肪0.4克、碳水化合物5.9克、钙178毫克、磷63毫克、钾340毫克,还含有维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素等,营养成分超过许多绿叶类、瓜茄类蔬菜。苋菜叶嫩柔软,易于消化吸收,适宜婴幼儿、青少年、中老年人食用。

单炒为妙 做汤更美

苋菜主要是单炒。烹时,最好是倒入油后即倒苋菜,而后置于旺火之上,撒入蒜泥一并炒熟。也有的人不住锅内放油就倒入苋菜,置旺火上炒熟装进碗内,再将烧过的热油淋入热苋菜中拌和,然后撒上蒜泥供饌。

如像炒一般蔬菜那样热锅沸油下菜,不仅使苋菜失其鲜嫩,而且会发出一种难闻的石灰味。当然也可以作为荤菜的配料,但不可一同入锅烹制,否则易致两败。尤其是荤料常用苋,而苋菜则忌苋,黏稠的液体会失去苋菜固有的特点。

用苋菜做汤也很鲜美,但需先焯后汤,而且汤要清要鲜。苋菜蛋汤的做法较为简单:首先把苋菜去老叶、老根,洗净切段;锅中放适量油,倒入苋菜迅速煸炒,即将熟时,倒入高汤,磕进蛋液,熟后供食。复杂一点的,诸如苋菜芙蓉蛋汤、三丝苋菜汤、苋菜猪肝汤等,均是佳品。

苋菜掐头以后留下的根,湖北人叫苋菜菔,也可以食用。

籽粒为粮 产量倍增

除了做蔬菜外,苋菜籽粒还是一种极好的粮食。

据山西省农科院作物遗传研究所分析测定,苋菜籽粒中的蛋白质含量比小麦、稻谷、玉米、高粱和谷子高达近1倍,所含赖氨酸是小麦的1倍,稻谷的2



视觉中国供图

倍,玉米、高粱、谷子的3倍。古老的墨西哥印第安人,很早就将苋菜籽粒作为粮食。在非洲埃塞俄比亚高山地进行的试验表明,它的产量是大麦的2.2倍,小麦的近2倍;在杂草共生的环境下,苋只减产8%,而小麦却减产80%。

目前,美洲、非洲和亚洲的许多国家纷纷引种400多种约60个不同属的苋。特别是美国,许多食品公司正在着手研制苋粉食品,并大量投放市场。山西、河北、云南、陕西等地也有少量的引种栽培。

中医药用 清热入血

中医认为,苋菜性味甘、凉,具有解毒清热、补血止血、通利小便等功效。《随息居饮食谱》载:“苋通九窍。其实主青盲明目。”《滇南本草》载:“苋菜,家

园种有赤白二种。”“白者入气,赤者入血。”《寿亲养老书》中有用苋菜粥治疗产后痢疾的验方:“用紫苋菜一握切煮汁,入粳米三合,煮粥,食之立瘥(chài)也。”《本草纲目》中引用名医震亨的话说:“红苋入血分善走,故与马苋同服,能下胎。或煮食之,令人易产。”意思是,妊娠临产时吃些苋菜,有利于分娩。民间还有用紫苋破肠胃中血积,绿苋祛肺中痰积,紫、绿苋同用打腹中毛发之积的。

苋菜的多种用途,博得了国内外学者的关注。我国著名经济专家于光远,曾建议从事农业科学研究的同志,要充分发掘和利用中国现有的苋菜资源,积极进行苋菜优种培育和栽培技术的研究。

(作者系中国科普作家协会会员)