

春季饮食养生重视这三点

□ 李东烨

营养课进行时

春季阳气上升,万物复苏,人体阳气如同大自然一样,也开始向上向外生发。

从现代营养学角度来看,随着气温回升,人体的基础代谢率提高,对营养物质的需求也相应增加。同时,皮肤血管扩张,血液循环加快,体内水分流失增多,需要及时补充水分和营养。春季吃得健康,应重视以下三点。

多吃营养丰富的应季蔬菜

春日食春,蔬菜首当其冲。无论是荠菜、蒲公英、春笋等野菜,还是菠菜、韭菜、茼蒿等常见蔬菜,它们都能提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。

春笋富含膳食纤维,每百克含2.8克不溶性粗纤维,能增强饱腹感,促进排便,是减肥者的福音。

菠菜更是蔬菜中的“六边形战士”,钾、镁、叶酸、维生素K等含量极其丰富;叶黄素和玉米黄素含量也高达12.2毫克/100克,对眼睛有好处;胡萝卜素和维生素C的含量也很丰富。

韭菜具有温中开胃、行气活血的功效,对春季阳气生发有很好的促进作用,其富含的硫化物、黄酮类化合物等植物活性物质,具有很强的抗炎、抗氧化作用。

荠菜堪称“绿色补钙剂”,每百克含钙量高达294毫克。

还有西兰花、芹菜、芦笋等应季蔬菜,各自含有独特的营养成分。因此,春季多吃蔬菜,尤其是深色蔬菜,对身体大有裨益。

适当增加优质蛋白质摄入

优质蛋白质不仅能为身体提供能量,还能参与身体组织的修复和更新,增强免疫力、促进生长发育。春季乍暖还寒,温差较大,需要优质蛋白质来增强抵抗力,以防外邪入体,加之人体新陈代谢加快,对蛋白质的需求也有所增加。

日常饮食中,瘦肉、鱼类、蛋类、大豆等都富含优质蛋白质。其中,鸡蛋是最理想的优质蛋白质来源之一,它含有人体所需的必需氨基酸,且氨基酸组成与人体组成模式接近,易于被人体吸收利用,建议每天保证摄入一个鸡蛋。

豆类及豆制品能提供丰富的优质蛋白质,每百克黄豆含蛋白质高达36.3克。大豆中还含有大豆异黄酮、大豆低聚糖、大豆卵磷脂等生物活性成分,可对体内的雌激素起到双向调节作用,还能改善肠胃功能,预防心血管疾病等。

鱼肉细腻好消化,蛋白质含量能达到15%-22%,不饱和脂肪酸含量也很高,尤其是欧米伽-3脂肪酸,对心脏健康有益,还能改善大脑功能,建议每周至少吃两次。

遵循“省酸增甘”原则

中医认为,春季肝气旺盛,酸味食物会使肝气更加旺盛,从而克制脾胃的功能。而甘味食物能滋养脾胃,增强脾胃功能,抵御肝气过旺对脾胃的克制。应减少酸性食物,适当增加甘味食物。



AI制图

常见的甘味食物有山药、大枣、小米、南瓜、红薯等。山药有健脾益胃的功效,它富含淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能促进脾胃消化吸收,含有的黏液蛋白能保护胃黏膜,促进消化。大枣补中益气、养血安神,对脾胃虚弱、气血不足有很好的调养效果。小米能健脾和胃、补益虚损,南瓜含有丰富的果胶,可保护胃黏膜免受胃酸刺激,红薯中富含的膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘,对脾胃健康也十分有益。

此外,春季脾胃较弱,刺激性食物容易影响脾胃的运化功能。饮食尽量清淡,选择易消化的食物。多采用清蒸、煮、炖等,减少油炸、油煎等高油脂烹饪方法。避免食用过多辛辣食物,以免刺激肠胃,引发上火等症状。

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

延伸阅读

三类人群春季饮食提示

过敏体质人群。春季的各种新鲜食物,也可能引发身体的过敏反应。这类人群饮食上需格外谨慎,要避免已知的致敏食物,以及可能引发过敏的食物。

心血管疾病患者。春季天气多变,昼夜温差大,会致使血压波动,加重心脏负担。心血管疾病患者务必严格控制高盐、高脂肪、高胆固醇食物的摄取,多吃富含膳食纤维的食物。同时,要控制每餐食量,避免暴饮暴食,以防加重心脏负担。

肠胃疾病患者。春季气温回升,细菌、病毒滋生繁殖加快,肠胃疾病进入高发期。肠胃疾病患者在饮食上要格外注意卫生,避免食用生冷、刺激性食物。不吃不洁食物,防止病从口入。

四招选对安全酱油

□ 科普时报实习记者 王文洁

3月27日,相关部门发布新国标,禁止预包装食品使用“零添加”“不添加”等用语。此前,有媒体报道在几款宣称“零添加”的酱油中检测出镉、总砷。所谓的“零添加”是不是噱头?如何挑选安全的酱油?

郑州轻工业大学食品与生物工程学院教授徐清萍说,从生产工艺来讲,采用高盐、长发酵周期生产的酿造酱油,无须再添加其他物质。但现代工业生产的酱油,大多离不开添加剂,合理规范使用食品添加剂,是为了保障食品安全。一些商家为迎合消费者心理宣传的“零添加”,往往是指没有添加防腐剂、甜味剂等。相反,“零添加”酱油未必更安全。挑选安全酱油切记四看。

看发酵方式。高盐稀态发酵,用料多为大豆(或脱脂大豆)和小麦,发酵周期3-6个月;低盐固态发酵,用料多为豆粕和麸皮,发酵周期15-45天。对酱油品质要求高的,可选择高盐稀态发酵酱油。

看氨基酸态氮含量。酱油鲜味主要来源于蛋白质分解产物游离氨基酸,氨基酸态氮是衡量酱油鲜度最直观的指标,数值越大,代表酱油越鲜。根据国标,酱油分为三级至特级,特级酱油的氨基酸态氮含量≥0.80克/100毫升,三级则≥0.40克/100毫升。

看配料表。酱油的发酵原料主要有大豆、豆粕、小麦以及麸皮。保质的前提下可选择配料表较为简洁的酱油。

看含盐量。关注标签“钠含量”单位,统一换算后比较,在特级酱油中选择钠含量更低的。钠含量乘以2.54速算盐含量,以便使用时控盐。

从盐之名到安全食盐

□ 单守庆



日前,媒体曝光了冷冻虾仁磷酸盐含量严重超标,引起了消费者热议。不由得让我想说说盐之名到如何安全食盐了。

“考盐名,始于禹,然以为贡,非为利也。”这是明代邱仲深根据《禹贡》得出的结论。据此,盐之名至少出现3600多年了。关于盐之名,去年3月某报载:“据说,盐其实最早被称为‘巴盐’,这与盛产盐的古巴国有关。”半年后,我参加四川省宣汉县举办的首届巴人美食文化节,才对“巴盐”即“盐巴”释然,《巴文化·达州通览》提及的盐之名,正如上所述报载:“由于古巴国有丰富的盐矿资源,很长一段时间,盐被称为‘巴盐’,后来才改称‘盐巴’,而且沿用至今。”

随着社会的进步、科技的发展,盐带给人类的好处,乃至盐之名越来越多。按产地:海盐、湖盐、池盐、

井盐、岩盐、矿盐;按用途:工业用盐、畜牧用盐、医疗用盐、食用盐。食用盐里放些添加剂,也有了时尚名:加碘盐、营养盐、佐料盐、胡椒粉、虾味盐、蒜味盐、肠衣盐……

“言多必失”竟成了“盐多必失”。《中国医药报》2024年9月28日载文《盐多必失,拒绝“盐值”爆表》,惊呼“中国居民的盐摄入量被证实是全球最高的国家之一”。世界卫生组织和《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天盐摄入量不超过5克。然而,《中国居民营养与慢性病状况调查报告(2020年)》显示:“我国居民盐摄入量普遍过高,人均烹调用盐9.3克,几乎达到推荐摄入量的2倍。我国北方地区的一些居民每日烹调用盐甚至达到16-18克,更是超过了推荐摄入量的3倍。”后附说明:“这些数据仅仅统计了居民在烹调中使用的盐,还不包括从其他食品中摄入的盐。”高盐饮食,不可避免地出现“盐多必失”,给人体健康带来种种危害:引起心血管疾病、加重肾脏负担、损伤胃黏膜、影响骨骼和皮肤健康。

人们在交流健康饮食时,常提到“三减”:减盐、减油、减糖。首当其冲的“减盐”,有多种办法。比如:家庭烹调时,放盐量减少5%-10%,通常不会对菜肴口味产生明显影响,却有助于逐步适应并养成清淡饮食习惯;使用限盐勺,控制酱、酱油使用量;少吃咸菜、榨菜、酱制食品;选择葱、姜、蒜、辣椒、花椒、咖喱、醋,替代食盐增味提鲜;留意选择食品营养成分表中钠含量低的食物;在外用餐时主动要求店家少放盐。

食品里放什么盐同样大有讲究。比如营养盐,以食盐为载体,根据不同人群添加了人体必需的微量元素,于是有了加碘盐、加硒盐、加铁盐等;风味盐,也是以食盐为主与添加物合成的芝麻盐、麻辣盐、五香辣味盐。再以食品原料加工为例,国家对冷冻水产品中磷酸盐的添加量有着极为严格的规定。

安全食用食盐,人们已经和正在形成这样的共识:“选适当的盐,用适当的量。”

(作者系中国餐饮文化大师)