

老广如何做营养团年饭?

□信息时报记者 李莉

新春将至,广东人最讲究吃,过年自然离不了一顿丰盛的团年饭。那么,怎样做出营养又健康的年饭,就是主妇们的一次年底“大考”了。

近日,著名营养专家、中国营养联盟专家委员会副主任委员曾晓飞教授做客信息时报,亲身教读者烹饪“营养年饭”的技巧。针对广州人喜欢的烹饪方法,曾晓飞建议,少用油、用好油、温锅冷油是做年饭的原则;由于是新年,汤水在广州人的餐桌上不可或缺,因此曾晓飞也为大家推荐了4款营养汤。



过年离不开一顿丰盛的团年饭,怎样做出营养又健康的年饭,就是主妇们的一次年底“大考”了。(资料图片,请作者与本报联系)

中央领导们的一日食谱

我国领导人平均寿命一直居世界前列,在众人眼中,中央领导人吃什么、怎么吃,是非常神秘而遥不可及。近日,有专家对外界揭秘中央领导人的饮食保健,其中绝大部分是普通民众可做到的。

比如上午吃一小碗银耳莲子羹或麦麸,下午则喝半杯酸奶,吃上几粒坚果。坚果含有丰富的蛋白质,对癌症、心脑血管病都有不错的预防作用。

主食:少吃“四条腿”肉类

为领导人配餐,讲究的是营养要均衡,因此食物种类也要够“杂”。从事营养工作60多年的原北京军区总医院营养科主任李瑞芬说,她现在每天都吃25~30种食物,“每种吃一点就够”。

据悉,享寿91岁的陈云每天都要吃13粒花生、散步13分钟,会客3分钟。而其妻子——著名营养专家若木,则坚持“五果为助”的原则,要陈云饭后吃两根香蕉或其他水果。

烹饪:蒸煮焖为主

烹饪方法以蒸、煮、焖、拌、氽为主。选择这些烹饪方法自然是为了减少营养流失,保证低脂饮食。但领导的食谱中也并非完全没有炸和炒。每星期也能吃上一次,因为这样做的菜好吃。

据介绍,领导人们吃“四条腿动物”的肉比较少。因为从营养上来说,四条腿的(猪、牛、羊)不如两条腿的(鸡、鸭),两条腿的不如一条腿的(鱼类),一条腿的不如没有腿的(鱼)。

不管何种烹饪方法,低盐、低脂、高膳食纤维是食谱中必须遵守的原则。

酒前:粗粮瘦肉花生

由于首长们脑力消耗较大,因此食谱中有不少健脑、养心的食物,如豆类、杏仁、芝麻、核桃、葡萄酒等。尤其是杏仁,它富含维生素E、镁等元素和有益于心脏的单不饱和脂肪酸。

就秋冬季而言,适合吃些牛羊肉进行“热补”,或鸡肉、兔肉等低脂高蛋白质的食物;在蔬菜中,根茎类蔬菜如白萝卜、百合、芋头等则适合冬季食用。此外,还要多吃黑色食物,如黑芝麻、黑米、紫菜、木耳等。

另外,由于领导经常要出席酒会,又不可能一点酒都不喝,所以之前的防护措施就特别重要。酒精损伤胃黏膜后,会让体内缺乏B族维生素,所以需要在喝酒前用粗粮、杂粮、瘦肉、花生等“打底”。

零食:少食多餐吃点坚果

少食多餐一直是被推崇的健康饮食理念,领导们也不例外。据原北京医院营养科主任、首长营养保健专家曾照媛介绍,他们除一顿正餐吃到七成饱外,还会在上午10时左右和下午15时左右补充一些零食。

食谱推荐

早上:半杯牛奶、一盘小菜(凉拌海带丝、胡萝卜丝、青椒丝)、一个小麻酱咸花卷、一小碗小米粥或莲子羹;
中午:什锦砂锅(里面放十种以上的食物)、一两左右的红豆焖饭或薏米饭;
晚上:氽萝卜丝鲫鱼丸子、小米粥;此外,还会额外加些水果或酸奶等零食。

搭配新建议

每天煮“五谷饭”

古人云,“五谷为养”,是指吃五谷杂粮对健康有利。粗粮主要包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、苡麦及各种豆类等在内的产品。

不同的粗粮有不同的功效,比如玉米被公认为是世界上的“黄金作物”,它的纤维素要比精米、精面粉高4~10倍。荞麦含有其他谷物所不具有的叶绿素和芦丁,经常食用荞麦对糖尿病也有疗效。

因此,曾晓飞建议市民,每天最好五种谷物一起吃,种类多,摄入的营养自然比较全面。“其实很容易做到,只要煮饭时把5种谷物一起放进去做成杂粮饭就可以了。”

五谷杂粮饮品成新宠



均衡营养的五谷杂粮饮品颇受市民欢迎。时报记者 李莉 摄

吃五谷杂粮食品虽然有很多益处,但要每天购买并制作却很麻烦。现在市面上为了迎合这个需求,开始涌现了很多能即饮的五谷杂粮饮品,方便人们随时补充营养。

据谷粒谷力的市场部介绍,这款谷粒谷力因为迎合了大众对均衡营养的需求,刚上市就大受欢迎,现在每个月的销售额都以约20%的速度在递增。

信息时报记者 李莉

蒸

蒸菜最健康 食用蘸酱汁

曾晓飞表示,烹饪方法是决定食物营养的关键;不恰当的方法会导致营养流失,甚至危害身体健康。“在种种烹饪技法中,广州人的‘蒸’文化是值得推广的,其特点是保持了菜肴的原形、原汁、原味。”曾晓飞称,比起炒、炸、煎等烹饪方法,蒸出来的菜肴所含油脂少,且能在很大程度上保存菜的各种营养素,更符合健康饮食的要求,“当然,蒸出来的食物,最好再蘸一点橄榄油和酱汁。”

推荐菜式:清蒸鱼。

煲

每天喝肉汤 多摄入青菜

新春佳节,不少人都喜欢用大盘肉菜来招待亲友,以表重视。但在营养专家眼里,这样款待却并不“热情”。“我们每天荤素搭配的

最好比例是7:3,植物占七成,动物占三成。”曾晓飞表示,而在占三成比例的肉类中,最好从肉汤中吸取,因为肉汤中含有丰富的水解蛋白

质,脂肪含量也比较低。

推荐菜式:海带排骨汤、鲫鱼汤、牛筋汤、猪脚黄豆汤。

炒

少用油用好油 温锅冷油

广州人炒菜讲究有“镬气”,因此“炒”最受推崇。那么,怎样炒菜最健康呢?曾晓飞建议,应谨记“少用油、用好油、温锅冷油”的十字诀。

首先,少用油。原因是高血压、高血脂、高胆固醇等多种富贵病的致病原因

都是油脂摄入过量。他建议,每人每天最好摄入25克左右的食用油,大概为家用汤勺的两勺。另外,现在很多消费者喜欢购买大桶装食用油,并直接往锅里倒油,一下子倒出太多,这也会导致吃油过量。对此,曾晓飞建议,消费者最好用带有刻度的油壶分装,以时时提醒自己不要油用过量。

其次,用好油。据曾晓飞介绍,有着“液体黄金”美誉的橄榄油已悄然成为市民餐桌上的新宠。橄榄油

是用纯物理方法压榨而成,酸度极低;其单不饱和脂肪酸及欧米伽3脂肪酸的含量最高,因此是各种食用油中最有益健康的品种。

最后,温锅冷油。以往我们炒菜时习惯等到油锅冒烟、油温达200多度才放菜下锅,这样不仅增加动脉硬化甚至肿瘤等多种疾病的风险,同时还会破坏营养素,影响营养的摄入。对此,曾晓飞建议,炒菜时应先把菜烫熟;然后把炒菜锅烧至温热,倒入油的同时也把食材下锅一起翻炒,炒均匀后上碟。

推荐菜式:芦笋炒百合、小炒王。