

# 吃饭 是一件很 讲究 ”营养的事

吃饭 是一门科学 把饭吃好了可以促进生长发育 可以提高健康水平 提高学习与工作效率 提高机体免疫力 降低患病率与死亡率 延长生命。

吃饭不光是填饱肚子就行啦。吃饱只是表明满足了人体对热能的需要, 仅供给热能不足以促进儿童良好地生长发育, 必须每天摄取一定数量的各种食物和遵守合理的营养要求, 这些食物中需含有人体所必需的各种营养素, 以提供人体细胞、组织与器官生长发育与修复的材料, 并维持机体的正常生理功能。

## [讲究 1]

### 多吃纤维 钙质流失

过多的膳食纤维使食物通过肠道速度增加, 使钙的吸收率降低。有研究表明, 两个成年人的饮食从每顿纤维含量低的精面包改为每顿纤维含量高的粗面包时, 钙(镁、锌和磷)随之出现负平衡。

## [讲究 2]

### 狂吃肉蛋 铁性贫血

现在的孩子大都爱吃各种肉类, 就是不爱吃蔬菜和水果, 家长也认为: 只要多吃富含铁锌的肉鱼蛋, 蔬菜水果吃不吃无所谓。结果是: 不但孩子的体重蹭蹭地往上“蹿”, 而且一检查照样患有缺铁性贫血。因为人们膳食中所摄入的瘦肉、动物内脏、蛋黄中的铁多为三价铁, 不易被人体吸收, 只有在有维生素C和酸味物质(富含苹果酸、酒石酸、柠檬酸等多种有机酸)存在的情况下, 转化成二价铁才能被人体充分地吸收和利用。而维生素C和酸味物质在蔬菜和水果(如猕猴桃、柠檬、鲜枣、酸枣、橘子、草莓、苹果)中含量最多。吃肉太多也会导致脾气温。

如果一味地只吃瘦肉、动物内脏、蛋黄等食物, 而不吃或少吃蔬菜和水果, 这些食物中的铁质就不能被人体吸收与利用, 造成营养的极大浪费, 出现缺铁性贫血。

## [讲究 3]

### 药物作用 元素流失

大多数使用避孕药的女性朋友可能还不知道避孕药有阻碍维生素B6、B12、叶酸及维生素C的作用, 避孕药中的黄体素会阻碍维生素B6的功能, 妨碍叶酸的吸收; 阿司匹林则会使排出体外的维生素C较正常量增加3倍。大把大把的维生素C补充剂会“赶走”体内的叶酸。

抗癫痫药也会妨碍叶酸吸收。长期服用抗生素者, 会流失维生素B群及维生素K, 影响肠胃功能; 感冒药及止痛药会降低血液中维生素A含量; 磺胺类药物及降胆固醇药会影响叶酸吸收。高血压患者、肾炎患者服用的利尿剂以及泻药等, 都会导致体内的钙质、钾、维生素大量流失; 患胃溃疡、失血性贫血的人, 服用抗酸剂、碱性药物的病人, 会导致微量元素铁的大量流失。

## [讲究 4]

### 抽烟喝酒 营养溜走

长期抽烟、喝酒破坏了维持良好健康所必需的维生素。抽烟会破坏体内维生素C这种能预防癌症和心脏病的营养素。每天抽半包烟就会破坏体内25~100毫克的维生素C; 每天喝一杯以上的鸡尾酒, 享受飘飘欲仙的代价就是使体内维生素B1、B6和叶酸消耗掉, 酗酒者缺乏维生素B1也是相当普遍的。

## [讲究 5]

### 睡前小餐 促进成长

有一项研究表明: 在睡觉时, 人体在不断地排除旧的骨骼组织, 这个过程大约在凌晨3点速度最快, 所以, 睡前加杯酸奶就能及时补充钙源, 能确保夜间你的钙指数更稳定。

## [讲究 6]

### 空腹喝奶 营养浪费

有人喜欢清晨空腹喝杯牛奶就当早餐了, 殊不知这种做法很不好。食物经过了一晚上的消化吸收, 胃肠道里几乎空空的了, 如果早晨起来空肚子喝牛奶, 就使牛奶还未等被机体充分吸收, 就顺着空空的胃肠道排了出去, 造成营养的极大浪费。

所以喝牛奶时最好吃些饼干、面包或花卷、馒头之类的碳水化合物, 千万不要空腹喝牛奶。

## [讲究 7]

### 皮很重要 弃之可惜

茄子、蓝莓和葡萄的皮中含有大量多酚, 这是一种抗氧化剂, 具有防止自由基氧化, 延缓衰老的作用, 去掉皮食用是很可惜的! 另外, 去掉番茄的皮也会使番茄中很重要的抗氧化物质番茄红素容易随汁液流失, 不利于维护健康。

## [讲究 8]

### 碳酸饮料 不可多饮

现在的孩子们吃饭时, 都喜欢拿饮料当水喝, 什么可乐啦、果汁饮料等, 这些碳酸饮料中的碳酸会与体内的钙形成不溶性的碳酸钙, 会夺走您所吃进去的食物中的钙质, 造成钙流失, 引起钙缺乏的症状。鸡蛋吃法多样, 吸收不同。

就营养的吸收和消化率来讲, 煮蛋为100%, 炒蛋为97%, 嫩炸为98%, 老炸为81.1%, 开水、牛奶冲蛋为92.5%, 生吃为30%~50%。由此来说, 煮鸡蛋是最佳的吃法, 但要注意细嚼慢咽, 否则会影响吸收和消化。不过, 对儿童和老年人来说, 还是蒸蛋羹、蛋花汤最适合, 因为这两种做法能使蛋白质分解, 极易被消化吸收。

## [讲究 9]

### 维C 泡腾 温水冲服

在公司工作的李小姐, 她很讲究营养, 每餐后用开水冲一大杯富含维生素C的饮料, 可近来不知为什么一刷牙, 牙龈总出血, 她很害怕, 就跑来咨询, 按理说, 果珍或维生素C泡腾片是富含维生素C的, 为什么还会出现牙龈出血的症状呢?

原来, 维生素C是一种水溶性维生素, 它不很稳定。用超过80℃以上的水冲服会使维生素C遭到严重破坏, 更不用说100℃的开水了。用开水冲富含维生素C的饮料, 真正喝到肚子里的维生素C含量已经所剩无几了。所以, 不应用开水, 而应用温水冲富含维生素C的饮料。

## [讲究 10]

### 补钙补镁 搭配完美

人们补钙的时候, 只注意补充维生素D, 却往往不知道要补充镁。钙与镁似一对双胞胎兄弟, 总是要成双成对地出现, 而且钙与镁的比例为2:1是最利于钙的吸收利用的了。所以, 在补钙的时候, 切记不要忘了补充镁。含镁较多的食物有: 坚果(如杏仁、腰果和花生)、黄豆、瓜籽(向日葵籽、南瓜籽)、谷物(特别是黑麦、小米和大麦)、海产品(金枪鱼、鲑鱼、鲭鱼、小虾、龙虾)。

## [讲究 11]

### 生吃萝卜 不易吸收

常见一些老婆婆给孩子吃些生的胡萝卜, 她们讲“这样既可磨牙, 又可补充维生素”, 这是发生在我们生活中最为典型的营养误区。生吃胡萝卜很不科学。将胡萝卜分别生食、用微量的油脂烹调、用足量的油脂烹调, 测胡萝卜素的消化吸收率分别为10%、30%、90%。

可见, 胡萝卜素在体内消化吸收率与油脂配比成正比, 胡萝卜用食用油烹制后食用比生的食用营养价值高。

## [讲究 12]

### 蔬菜煮炒 可去草酸

如含草酸多的蔬菜(菠菜、苋菜、冬笋、荷兰芹和绿菜花)应在沸水中焯一下再炒, 以除去草酸, 避免草酸同钙结合成一种不溶性的草酸钙, 提高钙的吸收利用率。存在于大豆、小麦及谷物的外壳中的植酸, 易与钙、锌结合成不溶性植酸盐, 可采用发芽、发酵、浸泡等方法以激活植酸分解酶活性, 使其分解植酸, 从而提高钙、锌在人体内的消化吸收率。

另外, 因为面粉中含植酸较多, 做面食时, 尽可能使其发酵。面粉经发酵, 植酸分解酶活性增强, 可以分解面粉中的植酸, 促进面食中钙、锌的消化吸收。

## [讲究 13]

### 配菜得当 吸收加倍

比如熘肝尖这道菜: 主料用肝, 辅料有的用黄瓜, 有的用柿子椒, 相比之下辅料用柿子椒就比用黄瓜要科学得多。因为肝脏中富含微量元素铁和锌, 而柿子椒中的维生素C多于黄瓜, 维生素C即可促使肝脏中三价铁转化为二价铁, 利于机体更好地吸收铁和锌这两种营养素。

再如豆腐炖鱼, 鱼肉中含维生素D, 豆腐含钙丰富。维生素D可促进钙的吸收, 使豆腐中钙的利用率大大提高。另外, 主食讲究谷豆类混食, 不仅能使氨基酸互补达到最理想化, 还能促进钙的吸收。 本报综合报道



余儒文 绘