



全民营养周

你的烹调方法够健康吗?

健康中国、营养先行。2021年5月17日—23日是全民营养周,今年的主题是“合理膳食,营养惠万家”。健康饮食,需要选对食材,需要合理搭配,还需要健康烹调。什么是健康的烹调法呢?中国营养学会食物与烹饪营养分会副主任委员、中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红,为大家科普相关的知识。

健康烹饪的目标

- 一、食品安全、口感良好
- 二、尽量减少营养素的损失
- 三、食物的消化吸收速度符合人体需要
- 四、避免引入过多的油、盐、糖
- 五、预防肥胖和各种慢性疾病

如何让主食更好消化

对主食类食物来说,如果食物太硬会导致消化速度过慢,不利于胃肠疾病和消化不良人群。因此,对消化能力较弱的人来说,全谷杂粮食物宜先在冰箱里浸泡12小时—24小时,和白米搭配,再用压力锅的“杂粮饭”“杂粮粥”模式烹调,也可以烤制打粉后再用沸水冲成糊糊,或用破壁机打成杂粮米糊,以便充分获得其中的营养成分。



如何保留食物中的营养素

食物中的营养素并不都很怕热,其中蛋白质、脂肪和碳水化合物比较耐热,膳食纤维和矿物质也不会受热损失,只有部分维生素和有些成分对烹调处理比较敏感。维生素A、维生素D、维生素E和维生素K这几种脂溶性维生素,以及番茄红素、胡萝卜素等脂溶性生物活性成分,在油炸、大量油煎、先炒再炖之后损失较大。但炒菜或加点油做汤如番茄鸡蛋汤,会增加这些脂溶性维生素的生物利用度,也就是增加吸收。但它们并不怕蒸煮烹调。

B族维生素和维生素C以及多酚类等水溶性抗氧化成分,在大量水煮和焯烫的时候,会大量溶于水。煮和焯的时间越长,营养素和植物化合物损失就越大。

谷类食物,烹调损失最大的营养素是维生素B1。过度淘洗、倒掉浸泡粮食的水、油炸油煎以及煮粥加碱,是维生素B1损失增大的主要原因。反之,在米饭中加入糙米、小米、杂豆等全谷杂粮食材,并经常吃点蒸煮的山药红薯土豆等薯类,替代部分白米饭,是增加多种B族维生素的好方法。

蔬菜类食物,烹调损失最多的营养素是维生素C和叶酸。除了直接生吃之外,蒸菜和急火快炒的方式损失维生素比较少。此外,用加少量油的半碗水来替代大量炒菜油,菜下锅翻匀后再焖一两分钟,也有利于多种维生素的保存,维生素C的保存率可以达到80%—90%的水平。

鱼肉类食物,烹调损失最多的营养素是维生素B1。清蒸、炖煮都是好的烹调方法;不冒大量油烟的炒肉和包上锡纸并控温的烤制也可以。油炸和炭火烧烤是最不健康的烹调方法,它们不仅造成营养素损失,而且会产生大量氧化产物和致癌物。有多项研究表明,过度加热的肉类会促进糖尿病和心脑血管疾病,而且不利于预防肠癌。

如何控制餐后血糖

主食的烹调方法与餐后血糖反应上升速度有关。如果食物过于软烂,有可能会增加餐后血糖反应,不利于减肥人士和糖尿病患者。

对需要控血糖的人来说,全谷杂粮比例可以略大一些,在冰箱浸泡一夜之后直接放在电饭锅中烹调,加水不要过多,保持一定的咀嚼性。最好少吃用破壁机打得超细的杂粮糊,因为它消化速度过快,不利于控制血糖上升速度。

如何避免过多的油和盐

烹调中加入过多油脂,会大幅升高主食和菜肴的热量值。所以,需要控制血脂和体重的人,都需要做到少油烹调,每日食用的烹调油最好控制在25克之内(包括油条、葱花饼等所放的油)。

不吃加了油的“花色主食”,少吃零食点心,不吃煎炸菜肴,增加蒸煮炖和凉拌菜的比例,这样就可以有效降低摄入烹调油的数量。例如,每餐一个炒菜、一个炖煮、一个蒸菜或者凉拌,配一碗杂粮饭或白米饭的吃法,既减少脂肪摄入量,又增加营养素保存率。

烹调减钠,对预防高血压等心脑血管疾病非常重要。做凉菜时不要提前加盐腌制,炒菜时起锅前再放盐,少喝咸味的汤,少吃咸菜,减少沙拉酱用量,少用各种“下饭酱料”,把普通盐换成低钠盐,放了鸡精、味精就少放点盐……这些措施都可以有效减钠。



(据科普中国网 图片为资料图片)

您关心的都在这里

(五)

18.糖尿病患者可以接种新冠疫苗吗?

糖尿病患者经生活方式调整和(或)药物治疗,空腹血糖13.9mmol/L以下,可以正常接种新冠疫苗。

目前,有糖尿病急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒)或患有上述急性并发症痊愈未满2周的糖尿病患者,建议暂缓接种。

19.高血压患者可以接种新冠疫苗吗?

高血压患者通过生活方式调整和(或)药物治疗,血压低于140/90mmHg,可以正常接种新冠疫苗。

高血压患者通过生活方式调整和(或)药物治疗,收缩压140mmHg和(或)舒张压>90mmHg,但当日血压值收缩压<160mmHg且舒张压<100mmHg,可接种新冠疫苗。接种后,留观区医生需加强观察。

20.慢性病患者可以接种新冠疫苗吗?

慢性病人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。最新发布的《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》建议:健康状况稳定,药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群,建议接种。未控制的严重慢性病是新冠病毒疫苗的接种禁忌,不能接种。

21.18岁以下人群可以接种新冠疫苗吗?

目前,已有的疫苗尚未获得用于18岁以下人群的临床试验数据,暂不推荐该人群接种,北京市将根据疫苗研发进展和后续临床试验结果,按照国家统一要求安排18岁以下人群接种工作。

(据科普中国网)

(未完待续)



科普园地

乐山市科学技术协会 协办



主动作为

积极发挥工会在加强医德医风建设中的作用

■ 刘宇

医疗单位是社会的服务窗口,与广大人民群众的利益密切相关。在深化医疗改革中必须坚持抓好医德医风建设,使广大医务人员自觉地抵制各种不良思想的侵蚀,正确对待改革过程中的利益调整,增强救死扶伤、全心全意为人民服务的医德医风意识,树立和保持良好的医院形象。在这些方面,医院工会作为重要的文化宣传阵地,负有义不容辞的职责,也有着不可替代的重要作用。

针对基层服务资源缺乏和看病难、看病贵等现象,市中医医院工会积极推出四项举措:一是通过形式多样的主题教育活动,加强职工思想道德教育,大力宣传先进人物和先进事迹,弘扬无私奉献的精神,营造树立良好医德医风的舆论氛围,紧密结合卫生系统工会工作职责和单位实际,要求职工学习关于改进工作作风、密切联系群众等相关资料,内网公示反面教材予以警示,引导广大职工树立良好的职业道德风尚;二是制定和完善医院管理的规章制度,从制度上规范医务人员诊疗行为,杜绝收红包、收回扣等问题,同时设立医德医风意见箱、投诉电话,聘请行风监督员,接受服务对象和社会监督,并积极开展每月满意度测评,将其意见与职工的综合目标奖惩挂钩,严格落实行风目标考核制度;三是组织广大医务工作者深入一线,深入到群众最需要的地方,广泛开展爱心奉献活动、外出大型医疗救护、医疗下乡义诊和对口帮扶,下派年轻医生到基层锻炼,为人

民群众办好事、办实事;四是丰富医院文化内涵建设,不定期组织简单易行、朴素节俭的工会活动,如三八妇女节知识竞赛及文体比赛活动、职工书画摄影比赛、乒乓球比赛等,丰富职工业余生活,提升职工综合素质,增强医院职工凝聚力。

自工会成立以来,该院工会始终把医德医风建设工作融入到工会的各项职能工作中,发挥组织优势,推进医院医德医风建设,不断培养医务人员素质和内涵,引导医务人员正确进行医德医风自我评价,不断校正医德医风行为,创造良好的医德医风教育环境。

为了更好地推进医院的医德建设,该院工会通过维护医务人员的合法权益来保护和调动医务人员的积极性,把广大医务人员凝聚到工会中来,与医院的中心目标任务统一起来,使工会工作总体思路更趋完善;发挥工会群众性、广泛性的特点,找准与医德医风建设工作的结合点,找准服务大局的切入点,发挥优势,搞好配合,把各种群众性的活动作为推进医德医风教育工作的平台,努力探索如何把自上而下的教育变成广大医务人员自觉参与的自我教育,树立以维护人民健康为己任的观念。通过各种学习教育活动,不断增强广大医务工作者自我教育、自我管理、自我约束的自觉性,进一步增强职工责任感、荣誉感和廉洁行医意识。(作者单位为乐山市中医医院)

普及食品科学知识

努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告