

## 吸油的菜肴这么做 油脂摄入可以减半

有些食材在料理中容易吸油,味道虽好,但会导致我们不知不觉就摄入了过多的油脂,在日常的家庭烹饪中如何改善这种情况呢?

### 茄子和鸡蛋 是家常菜中典型的吸油食材

提到容易吸油的食物,很多人首先想到的是茄子。其实,鸡蛋也是吸油大户,吸油能力甚至比茄子还强。《中国居民膳食指南(2022)》中的数据 displays,炸散鸡蛋的吸油率高达43%,是炸茄盒(17%)的两倍多。实验表明,炒一个50克左右的鸡蛋,就可以用掉接近15克油。如此推算,一盘炒鸡蛋至少要用3-4个鸡蛋,很容易就能吸走50克(一两)油。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每人每天食用油的摄入量为25-30克。因此,西红柿炒鸡蛋、青椒炒鸡蛋等含油大户一定要注意烹调方法和食用量。

### 不同的烹调方法 对菜品中油脂含量的影响

#### A. 油炸

第一,在油炸的过程中,由于油温过高,会造成对怕热营养素的破坏。分析显示,鱼经过油炸后,其Omega-3含量降低高达70%-85%。

第二,过高的温度会产生有损健康的物质,如谷类和薯类在油炸温度过高时会产生丙烯酰胺。

第三,经过油炸,食物中的油脂含量会大大增加,从而明显增加油脂的摄入。分析发现,油炸条中能量的含量比同样种类的面粉做成的馒头,能量增加一倍多。

因此,在日常生活中不要经常用油炸的烹调方式。在选购食物时,也不要经常选用油炸食品。

#### B. 煎

对维生素及其他成分的影响要比用油炸小,但过程中要注意控制油量。

方法一:改变烹调方式,习惯清淡口味

烹调时多选择蒸、煮、炖、焖、凉拌等,减少油炸、煎、红烧等重油的烹调方式,逐步养成清淡不油腻的饮食习惯。同时可以使用不粘锅、烤箱、电饼铛等厨具,也能减少烹调用油量。

方法二:优选食材,弃掉汤汁

烹饪时可以多选用木耳、西兰花等不容易吸油的食材,对于茄子等易吸油的食材,要尽量采取少油的烹调方式。做菜时,油大多存在于汤汁中,注意减少汤汁中油脂的摄入,不喝菜汤。

方法三:少吃油炸食品,选择少油食品

薯片、薯条、炸鸡等油炸食品虽然口感好,但是含有大量的油,很容易造成油脂摄入过量,一定要少吃。

在平时购物时,注意阅读营养标签,选择少油食品。

方法四:食用前撇一撇油

煲汤之后去掉上面的油,鸡、排骨、牛腩、骨头等炖煮之后都会出油,把表面的油撇出来,另放小碗中,就能在喝汤时少摄入一些油脂;食用鸡肉、鸭肉的时候先去皮,也可以减少油脂的摄入。

脂肪是人体必需的一种营养素,主要来自油脂。因此,需要适量摄入,才能美味和健康兼收并取。 马冠生



## 「网红方」烤甘蔗汁真能缓解咳嗽?

专家分享立冬养生四关键

立冬时节,此时气温骤降,呼吸道疾病随之进入高发期,很多人早起后会觉得咽喉、鼻、面部很干,结合中医理论,可能是外邪入侵,风、寒、暑、湿、燥、火这些邪气经过口、鼻、皮毛入里犯肺,从而导致肺的宣发、肃降功能失常,引起咳嗽、咳痰等症状。

继盐蒸橙子、冰糖梨汤等食疗法被网民“亲测有效”后,最近烤甘蔗汁成为备受追捧的“网红方”,网友分享居家煮甘蔗汁缓解咳嗽的经历。这一做法有科学依据吗?

专家表示,从理论上讲,喝甘蔗汁对缓解咳嗽的确有一定效果。在传统医学中,甘蔗也是一味中药,有清热生津、润燥止咳、和中止呕的效用。此外,甘蔗汁中含有大量水分和复合营养成分,有助增强身体细胞免疫功能。常温下的甘蔗汁过于生凉,尤其是冬季,可能会对咽喉部产生一定刺激,将其煮过后,温度提升,相应刺激也会减少。

在临床上,引起咳嗽的病因很多,不少人下意识会觉得是肺出了问题。从中医角度来看,心、肝、脾、肺、肾都能引起咳嗽,如脾为生痰之源,肺为贮痰之器,脾的运化功能失常会导致痰液的生成,痰阻滞就会导致咳嗽。此外,肝脏炎症、肝郁化火、肝气郁结,也会形成痰,导致咳嗽。

专家提醒,若咳嗽后,服用甘蔗汁或强力枇杷露、复方甘草合剂等相关药物三四天后,相关症状仍未缓解,甚至加重,应及时就诊。

专家表示,不仅是注意防范呼吸道疾病,立冬养生应重点关注以下四方面。

#### A. 保暖保湿

冬季寒气与肾相应,最易耗伤肾的阳气。冬天养肾不仅能增强人体抵御寒冷的能力,还可提高免疫力和抗病力。所以,冬天要注意保暖,特别是头、胸、背部和脚部。

#### B. 饮食调护

冬季是进补好时机,建议多吃温性食物,如羊肉、牛肉、萝卜等,以温经御寒。同时,应多吃富含水分的水果和蔬菜,如梨、苹果、菠菜等,以滋养润燥。

#### C. 运动调护

适当运动可提高免疫力、增强抵抗力、促进新陈代谢和血液循环。可以根据自身情况,选择散步、慢跑、太极等,每周进行3-4次,每次30分钟左右的有氧运动。

#### D. 起居调护

早睡早起,以养阴固精。睡前可以泡个热水澡,喝杯热牛奶,以帮助身体放松和入睡。

周林水

## 秋冬季如何应对 常出现的皮肤瘙痒

皮肤瘙痒症是最常见的皮肤病之一,相较于男性,女性更易出现皮肤瘙痒。到了秋冬季,这种情况更加普遍,严重的甚至会影响睡眠,有人说“宁可痛也不想痒”,面对这一问题该怎么办?近日,专家给出实用护肤宝典。

专家表示,如果只是一般瘙痒,老年人尽

可能避免搔抓,以免加重对皮肤屏障的损伤,更不建议用热水烫发痒的部分,这样做看似一时爽,实则加速水分流失,进一步加重瘙痒程度。

秋冬季节,老年人的贴身衣物及床上用品要避免用毛织、化纤制品等,而是使用纯棉制品,内衣和被褥要勤更换、多晒晒。

出汗可诱发或加剧皮肤瘙痒,皮肤清洁不仅可祛除汗液,还可祛除灰尘、花粉和体表有害微生物。但专家提醒,秋冬季洗澡不宜过勤,一般一周不超过两次,时间不宜过长,水温建议不超过40℃。洗澡后,待身体还未完全干透时就要使用

无色无味、保湿性强的身体润肤乳。

“要避免使用碱性强的肥皂洗澡,这会严重影响正常皮肤弱酸性pH值环境,继而损伤皮肤屏障。”专家说。

此外,室内湿度低,也会加重干燥症,所以室内温度要保持在25℃至27℃、相对湿度50%至60%。老年朋友日常还应少量多次饮水,以补充体内水分。平时注重低盐、低脂、清淡饮食,忌酒、辛辣刺激性食物,适量进食蛋白质、脂肪类食物,多进食富含维生素、清淡、易消化的饮食。

戴虹虹