

五不吃 人可安

吃粽子这些 讲究 要知道

作为端午节的传统食品 粽子 ,在端午节前后一段时间内 ,家家户户都会自制或购买 ,来享受着一段美好快乐的时光。但是有时候 ,由于包了太多粽子就会出现 ,过完端午节 ,粽子依旧霸占相当长一段时间餐桌的情况。三餐离不开粽子 ,也成了一个人的烦恼。



吃粽子注意 五不吃

1.冷粽子不能吃

粽子主要成分是糯米 ,冷却之后 ,糯米易变得坚硬 ,可能导致消化不良 ,对肠胃造成不必要的负担。此外 ,粽子馅料在冷藏条件下 ,容易滋生各类细菌 ,若未经充分加热 ,可能引发食物中毒等。建议吃新鲜热乎的粽子。

2.半生不熟粽子不能吃

在蒸煮过程中未能完全熟透的粽子 ,其中所含的糯米及其他食材未能充分煮熟。此类粽子在口感上显得黏腻 ,咀嚼困难 ,同时存在食品安全风险 ,引发腹泻、呕吐等。因此 ,吃粽子时务必确保已完全熟透。

3.存放太久的粽子不能吃

长时间存放会导致粽子中的营养成分逐渐流失 ,口感品质显著下降。长期存放还可能引发粽子内部有害物质的生成 ,并促进细菌的滋生 ,从而导

致粽子变质。一般 ,为确保粽子的品质与安全 ,应置于阴凉通风的环境中保存 ,并避免阳光直射与高温影响。

4.不要空腹吃粽子

空腹吃粽子会增加胃肠负担 ,易引起胃胀、胃痛、消化不良等不适。此外 ,空腹吃粽子也可能对血糖稳定造成不良影响。空腹食用易使血糖迅速上升 ,对于糖尿病患者或血糖调控能力较弱者 ,可能诱发血糖波动。

5.不要在睡前吃粽子

粽子中的糯米因其显著的黏性特质 ,消化过程相对困难 ,若在睡前食用粽子 ,将可能对睡眠质量产生不良影响。此外 ,粽子所含热量相当可观 ,若在睡前进食 ,易导致热量摄入超标。

怕血糖升高可以这样吃粽子

1.糖尿病患者可以适量食用糯米

制品。但糯米具有黏性较大、不易熟和难消化等特点 ,故在进食粽子的时

候 ,建议大家一定要加热后食用。
2.建议糖友选择低糖、低脂肪的粽子 ,如素粽或者含有豆类、蔬菜的粽子。或者在粽子中添加一些粗粮 ,如荞麦、糙米、燕麦等。

3.食用粽子时 ,建议先食用新鲜蔬菜、豆类、奶类或搭配一些高纤维的蔬菜 ,如苦瓜、芹菜等 ,及一些低脂肪的优质蛋白质食物 ,如瘦肉、鱼类等。

4.适量饮用低糖或无糖饮料 ,如绿茶、乌龙茶等 ,有助于解渴 ,同时避免摄入过多糖分。

5.要监测血糖 ,根据血糖调整饮食 ,如血糖持续高于13毫摩尔/升 ,请咨询医生。

(来源：健康时报 微信公众号《粽子 五不吃 ,吃了人难安 ,吃粽子这些 讲究 要知道》)

这种常见蔬菜

真的能抗癌

降低患癌风险

2024年 ,西班牙营养与饮食学会的研究人员在营养学领域著名期刊《营养素》上发表了一篇研究 ,研究分析了超70万人发现 ,多吃西兰花有助于降低总体癌症风险。病例对照研究显示 ,多吃西兰花与总体癌症风险降低36%相关 ;队列研究显示 ,多吃西兰花与总体癌症风险降低11%相关。此外研究还发现 ,西兰花有益于特定部位的癌症 ,包括肺癌、胃癌、结直肠癌、膀胱癌、生殖系统癌和乳腺癌。

西兰花有什么营养？

西兰花是一种营养丰富的蔬菜 ,属于十字花科植物。它不仅含有多种维生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化剂 ,还富含已知的抗癌生物分子 ,对人体健康非常有益。

1.热量低饱腹感强

减肥期间一方面要减少热量的摄入 ,一方面还要尽量不要让自己饿肚子 ,西兰花恰好符合这一要求。

2.有助于身体恢复

大强度的运动后 ,人体免疫力会短暂下降 ,西兰花中富含胡萝卜素、锌元素和硒元素 ,能帮助恢复人体免疫系统。

3.护肝增强免疫力

西兰花含有丰富的维生素C ,可提高肝脏的解毒能力 ,同时还能增强人的体质 ,促进人的生长发育。

4.被称为抗癌蔬菜

因为含有丰富的植物化学物异硫氰酸盐 ,西兰花还被称为 抗癌蔬菜 。

十字花科家族都是 优秀选手

实际上 ,西兰花等十字花科蔬菜都可以被称为 优秀选手 ,因为其中都含有异硫氰酸盐。除了吃西兰花 ,还可以选择其他同类蔬菜。

芸薹属 :代表卷心菜、菜花、西兰花、甘蓝菜、大白菜、油菜、雪里蕻、茼蒿。

萝卜属 :代表萝卜、大青萝卜、红萝卜、水萝卜、心里美。

其他 :很多野菜都属于十字花科菜 ,比如荠菜、诸葛菜、独行菜、芝麻菜等。

十字花科蔬菜怎么吃

公共营养师李爽在《健康时报》刊文中表示 ,西兰花的营养成分不但高 ,而且十分全面 ,是很受推崇的绿色蔬菜。但它有个缺点 ,就是非常不好保存 ,稍微放得久一点 ,颜色就会变黄 ,营养也会大量流失。因此 ,娇贵的西兰花最好现买现吃。

1.能生吃的尽量生吃

生食十字花科蔬菜比加热食用能获得更多的异硫氰酸酯这种抗癌物质 ,生吃萝卜时的辣味就来自该种物质 ,煮熟了不辣就是因为较长时间(比如30分钟)水煮可造成异硫氰酸酯大量减少。紫甘蓝、生菜等这些可以生吃的菜 ,最好洗净后手掰成片 ,凉拌吃。

2.不能生吃的蒸或快炒

西兰花和菜花等不适合生吃 ,可以蒸后(约5分钟 ,当西兰花由灰绿色变成亮绿色最佳)拌着其他调味汁吃。

大白菜可以对于不同部位区别对待着吃 ,比如里边的小嫩叶洗净拌麻酱吃 ,外边的白菜根切成丝醋熘 ,不用太长时间 ,断生即可。

(来源：健康时报 微信公众号《超70万人的研究发现 这种常见的蔬菜真的能抗癌 降低患癌风险》)

热牛奶要煮沸5分钟 ,牛奶表面那层皮要去掉？

喝牛奶的3个误区 ,你中招了吗

喝牛奶

3个常见误区

1 牛奶加糖、巧克力更营养

煮牛奶时加入糖 ,高温下会生成一种对人体有害的物质 ,若偶尔想喝甜牛奶 ,可以在牛奶放凉后加入糖 ;由于巧克力中含有丰富的草酸 ,煮牛奶时加入巧克力 ,会生成草酸钙 ,降低机体对钙的利用率。

2 加热牛奶需煮沸5分钟

很多人喝奶之前喜欢把牛奶煮沸几分钟 ,生怕里面的细菌杀不彻底。其实 ,市面上的纯牛奶分为两种 ,一种是巴氏杀菌奶 ,经过65℃的低温消毒去掉了有害菌 ,这种消毒方式较好地保存了奶中的营养和香味 ;另一种是灭菌奶 ,采用135℃高温瞬时杀菌法 ,牛奶会损失一定的营养。这两种牛奶均已经去掉了对人体有害的细菌。如果想喝温热口感的牛奶 ,我们在加热牛奶的时候只需煮沸即可 ,不可久煮。

3 喝牛奶去掉奶皮

牛奶加热放凉后 ,表面常有一层奶皮 ,它的主要成分为脂肪 ,很多人会选择把这层奶皮去掉 ,防止长胖。但是 ,去掉奶皮不仅去掉了脂肪 ,也损失了脂溶性维生素。

(来源：健康中国 微信公众号《热牛奶要煮沸5分钟 ,牛奶表面那层皮要去掉 喝牛奶的3个误区 ,你中招了吗》)