

劝你多吃芋头的理由 1个就够了

一提到香芋,很多人的嘴里就会涌起绵软香甜的感觉……

不少人似乎已经忘记了芋头最初的口感和味道。其实芋头这种食物本身味道也不错,即便什么调料都不放,只是空口吃蒸芋头作为主食,口感也完全不输米饭、馒头。



芋泥蛋糕

优秀主食

芋头属于薯类,可作杂粮替代饮食中精制白面的角色。作为主食,芋头不仅能充饥、提供能量,还能减脂、控血糖

一、热量更低。芋头的热量远低于馒头、米饭,100克芋头仅有56-85千卡热量(不同品种热量不同),而同样100克的馒头则能提供223千卡热量,100克米饭热量为116千卡。

二、升糖指数低。芋头的血糖生成指数仅为53,低于同为薯类的土豆、红薯,更远低于米饭、馒头,是受

妥的低血糖生成指数(低GI)食物。如果想控制体重和血糖,非常推荐把芋头纳入主食食谱,有助于控制总热量摄入。

三、含有VC、补钾。芋头等薯类还有个明显优势,即含有米饭馒头中没有的VC。虽然芋头的VC比不上土豆、红薯,但各类芋头中1.3-5克/100克的含量,总比没有强。

同时,薯类都是补钾高手,芋头的钾含量就相当优秀。不少品种的芋头钾含量可以达到300毫克/100

克以上,比大家熟知的补钾能手香蕉的钾含量(256毫克/100克)更高,能量比香蕉更低。所以说,对于有高血压,需要控钠补钾的朋友来说,将部分精制白面主食换成蒸芋头,是相当明智的选择。

另外,因为芋头富含粘多糖和膳食纤维(大部分为可溶性膳食纤维,约在4.1克/100克左右,比馒头高出近3倍,比米饭高十倍有余),还有增加饱腹感,延缓脂肪吸收的效果,能促进肠胃蠕动,帮助改善便秘等问题。

吃芋头的正确/不正确“姿势”

既然芋头的营养价值这么高,自然要了解一下该怎么吃。吃的姿势不对,再优秀的芋头,也会秒变健康负数食物。

健康吃法一:蒸煮芋头代替部分主食。根据《中国居民膳食指南》的建议,薯类本就属于主食的一部分。用蒸、煮且未加糖的芋头代替1/4-1/5的主食,不仅可以丰富主食的种类,补充精制白面中缺少的部分营养素,还可以降低主食的热量摄入。

具体来说,《中国居民膳食指南》建议每日主食中薯类可以达到50-100克(谷薯类每日共摄入250-400克)。一个普通小芋头的重量约60-80克,大家可以以此作为参考,目测自己的芋头摄入量。

健康吃法二:搭配绿叶菜、优质蛋

白一起吃。尽管芋头营养丰富,但毕竟是杂粮主食,缺乏丰富的维生素、矿物质以及优质蛋白等人体必需的营养素。因此,建议大家吃芋头时,搭配一些绿叶蔬菜以及蛋奶肉等优质蛋白类食物一起食用。

不健康吃法一:当零食、油炸加工。吃了主食后,还将芋头当作零食在餐中或餐间吃,无疑等于多摄入了主食。另外,当零食吃的芋头制品往往可能加入了不少的油、糖等,来提升零食的口感。如芋头酥、炸芋头、拔丝芋头等,这样的零食吃下去,就是高糖高油高淀粉的热量炸弹了。

不健康吃法二:只吃芋头当主食。如果觉得芋头营养好吃,将全部主食换成芋头,也不合适。长期把芋头当主食,可能会造成热量摄入不足,

无法满足人体对能量和淀粉类物质的代谢需求。另外,芋头中大量的膳食纤维除了增加饱腹感,也在一定程度上增加了消化负担,对于消化功能偏弱的人来说,可能会造成消化不良。

不健康吃法三:偏爱芋泥类芋头加工制品。不少朋友偏爱芋泥,或者喜欢用芋头和其他带有甜味的食物打成糊糊,如各种芋泥奶茶等。但这类吃法不建议大家经常采用。

一方面,芋头做成芋泥或打成糊糊后,消化吸收速度大大加快,本身低血糖生成指数的优点就不复存在了。另一方面,芋泥类食材往往加入了大量油脂和糖,还有可能加入奶酪、沙拉酱等调节口味,这样一来,热量、糖分、脂肪含量都会大大提升,而蒸芋头中几乎不含脂肪。

怎么挑芋头

想吃到新鲜的美味芋头,挑选时参照下面几个小技巧:

一、荔浦芋头。厨艺小白们可以直接选大个头的荔浦芋头,更不容易踩雷。也可以优先挑其他品种大芋头,更容易看清楚表皮的新鲜和破损情况,翻车率更低。

二、蒸挑小,炖煮挑大。根据不同的吃法,如果是蒸着直接吃,建议选择小芋头,容易蒸熟、方便一次吃完,而且剥皮后滑滑糯糯,口感也不错。如果是炖菜、炖肉,建议选择含淀粉量高、口感偏粉的大芋头,能充分在炖煮过程中入味,煮熟后软糯鲜

当心芋头的毒性

花和杆茎的毒性小多了,但由于草酸和皂苷等成分含量不低,我们在处理生的芋头时如果没有戴上手套,依然容易被灼伤,导致皮肤发痒。

芋头在制成美食前需要经过长时间的浸泡,并且加热做熟,这些做

法都是为了去除大部分的草酸。如果不慎吃到了没完全做熟的芋头,舌尖也会微微发麻。建议大家,如果想在家自己处理带皮的芋头,一定要做好防护措施。

(来源:科普中国 微信公众号《劝你多吃芋头的理由 1个就够了》)

4种面条 适合减脂、控糖

健康的杂粮面,怎么吃都不如拉面、热干面、炸酱面等白面条,可煮可炒可凉拌,美味又治愈。但白面条属于精制碳水,一些有控糖或减脂需求的人不得不放弃它。营养专家表示,其实有些白面条对血糖很友好。

4种慢升糖的精制面条

我们常用血糖生成指数(GI)衡量一个食物对血糖的影响,GI在70以上为高GI食物,升血糖速度快;GI在55-70之间为中GI食物,升血糖速度中等;GI在55以下为低GI食物,升血糖慢。以下介绍4款升血糖慢的面条:

一、意大利面。数据显示,煮10分钟左右的意大利面升糖指数只有52,属于典型的低GI主食。

意大利面的原料是杜伦小麦粉,其蛋白质含量显著高于普通小麦粉。蛋白质含量越高,和面时就越易形成致密的面筋蛋白网络,把淀粉颗粒紧紧包裹住。另外,意大利面是挤压成型的,这个过程会导致面条的质地很硬,里面的淀粉颗粒更难跑出来,不易接触到消化酶,消化速度慢,血糖自然就升得慢。

提醒:只有面粉是100%纯杜伦小麦粉才是真正的意大利面,如果含普通面粉,GI就没这么低了。

二、拉面。因制作过程中加入了盐和碱,拉面吃起来非常筋道,适量盐和碱能促进面筋蛋白网络的形成,使面筋蛋白之间的相互作用加强,进而包裹住淀粉颗粒,导致其不易被消化,所以拉面的GI也不高,只有50。

提醒:吃拉面也得控量,最好吃1/2甚至1/3碗拉面,再搭配1-2拳头蔬菜,1拳头蛋白质类食物(如鸡蛋或者酱牛肉)。

三、鸡蛋面。数据显示,鸡蛋面煮20分钟后,GI只有57。鸡蛋富含蛋白质,蛋白质基本不升血糖,所以整体拉低了面条的GI。如果加的鸡蛋较多,还可以丰富面条的营养,如提供脂溶性维生素、矿物质,类胡萝卜素、磷脂等有益健康的成分。

提醒:如果在外购买,要注意看配料表,选有标注鸡蛋添加量,且添加量高的。还要看营养成分表,尽量选择蛋白质高、钠低的。

四、乌冬面。乌冬面煮熟后GI只有57。因为它配料里除了小麦粉,还会添加谷朊粉(面筋蛋白)、盐等。谷朊粉是面筋蛋白,它会紧紧包裹住淀粉,这样吃进肚子后,消化速度就会减慢,血糖自然升得慢。

很多面条挂了粗粮名头

中国注册营养师李园园表示,名不副实的粗粮面条配料表中,粗粮粉排在末尾,排在第一位的是小麦粉,例如有些荞麦挂面、绿豆挂面,粗粮粉添加量甚至低于10%。真正有益健康的粗粮面条有以下几个特点:

一、配料干净。粗粮粉占大头,排在配料表第一位。市面比较多见的有荞麦粉、黑麦粉、全麦粉、青稞粉、玉米面等。

二、低脂。低脂(脂肪含量低于3%)或0脂(脂肪含量低于0.5%),意味着没有额外添加油脂,特别适合减脂瘦身、控血脂的人吃。

三、钠含量低。普通面条钠含量很高,甚至达到800-1000毫克/100克以上,而健康的粗粮面条往往不加盐或者加盐量很少,非常适合高血压人群。

此外,有些粗粮面条还符合:高蛋白质(蛋白质含量不低于12%)、高膳食纤维(膳食纤维含量不低于6%)等,这都是加分亮点。

吃粗粮面条应搭配蔬菜和鸡蛋、虾仁、豆腐丝等高蛋白食物,更有利于营养均衡。肠胃不好的人要少吃粗粮面条,以免引发不适。

(来源:生命时报 微信公众号《适合减脂、控糖吃的4种面条,营养专家很推荐》)