

四季养生

# 经常吃发酵食物,大脑、消化系统都变好了

酸奶、果汁等日常食物,经过发酵处理后不仅有着独特风味,连保质期也跟着延长。对食物来说,发酵不仅升级了口感,还会“合成”新的营养。不同食物发酵后,到底有哪些好处?

## 吃发酵食物,身体收获几个好处

多项研究显示,发酵食品具有多种好处:

### 抑制脑萎缩

众所周知,酸奶、奶酪等发酵食品富含益生菌,对于调节肠道微生态平衡和人体免疫功能具有重要作用,双歧杆菌就是其中一种主要的益生菌。2024年的一项新研究显示,摄取双歧杆菌可以改善轻度认知障碍患者的认知功能,抑制脑萎缩的发展。

### 减少炎症

美国斯坦福大学医学院研究团队刊登在《细胞》的一项研究发现,多吃发酵食品有助于减少体内

炎症,改善肠道菌群的多样性。在各种发酵食物中,酸奶的作用最强。

此外,发酵过程还有多种优点,如增加维生素含量、改善消化等。

## 三类食物发酵后,升级了哪些营养

发酵作为最古老的加工方式之一,不仅能赋予食物特殊的风味,还可以产生新的营养成分。

### 乳品发酵:适合更多人

酸奶和奶酪是典型的发酵乳品。其中,酸奶在发酵过程中,产生了一系列对人体有益的变化。

在乳酸菌的作用下,牛奶中大部分乳糖会分解为乳酸,因此乳糖不耐受者可以选择喝酸奶。在发酵过程中,牛奶中的蛋白质和脂肪被不同程度地水解,产生大量游离氨基酸、肽,酸奶更容易被人体消化吸收,适合消化功能不好的人。牛奶本身就是B族维生素的宝库,

发酵后,这类营养素含量更丰富。

发酵产生的乳酸不仅让酸奶变得酸爽开胃,有助于胃肠蠕动和消化液分泌,还能让酸奶中的钙、镁等矿物质呈离子状态,提高其吸收利用率。

### 豆类发酵:生物活性高

黄豆酱、酱油都是由大豆发酵而成的。

黄豆酱以大豆和面粉为主要原料,大豆发酵后,去除了豆腥味以及抗营养物质,提高了蛋白质、矿物质的利用率,并产生了丰富的维生素K、维生素B12等。黄豆酱中的绝大部分大豆异黄酮变为游离状态,有效提高了其生物活性。有研究显示,大豆异黄酮能诱导胃癌细胞凋亡,具有预防和抵抗胃癌的作用。

### 粮食发酵:易消化吸收

粮食的发酵产物有两大类:馒头、面包等面食及醋。

酵母可以产生多种酶,能将面团中的蛋白质、脂肪、淀粉、纤维素分解,使其变得更易被人体消化吸收,适合肠胃不好的人。

醋是由高粱、大麦、大米、糯米、玉米、麸皮等粮食发酵而来。除了醋酸,在酿醋过程中还会产生肽、氨基酸以及核苷酸,使醋呈现鲜味。

## 发酵食品的忌口人群

发酵食物虽然进行了营养和口感的双重升级,但每类食物都有忌口人群。

### 奶制品

建议选择低温存放、糖含量低的酸奶,钠含量低的奶酪。奶酪脂肪和热量较高,高血脂、肥胖人士应少吃。

### 豆类发酵品

比如黄豆酱的缺点是太咸,高血压患者应少吃,肠胀气患者也尽量少吃发酵食物。

### 发酵主食

痛风患者在急性发作期最好少吃发酵主食,但在疼痛缓解或疾病控制阶段,可以有节制地食用。

(据《央视财经》)

饮食指南

# 蒸米饭时增加一个步骤,有助于控血糖、血脂

对于大部分人来说,一碗热腾腾的米饭,没有复杂的烹饪方式,却是餐桌上不可或缺的主食。这种最常见的主食,怎么吃更健康?专家建议,蒸米饭时增加一个步骤,能让米饭更有营养。

### 糙米

在日常饮食中,我们常吃的大多为深度加工后的精白大米,矿物质、B族维生素和膳食纤维流失不少。与精白米相比,糙米颜色偏黄。正是因为这一层微黄的谷皮、胚芽,糙米就富含了多种维生素、矿物质和膳食纤维。

蒸米饭时,多加一小把糙米,能够帮助消化,减少糖分转化,对控制血糖有益。

### 紫米、黑米

紫米富含赖氨酸、色氨酸、维生素B1等多种营养物质,以及铁、锌、钙等人体所需的矿物质元素。蒸白米饭时,加入紫米,味香且糯,对于预防便秘、高血压和高血脂等有帮助。

黑米含锰、锌、铜等无机盐以及叶绿素、花青素等营养成分,加入黑米可以健脾养胃。

### 燕麦

燕麦富含膳食纤维和多种维生素,且氨基酸构成相对合理,多不饱和脂肪酸含量丰富,有助于降低人体血液中的胆固醇含量,预防血栓的形成。

蒸饭时,用燕麦代替一部分大米,饭更黏更软糯,对中老年人来说,不仅有助于肠道蠕动,也能更好地控制血脂,保护血管健康。

### 红小豆

红小豆中含有丰富的钾元素,是典型的高钾低钠食物。中医认为,红小豆能利湿利尿、消除水肿。蒸饭时加入红小豆,可以控制血糖。

提醒:慢性肾病、尿毒症、高钾血症等患者不适用。

### 红芸豆

红芸豆是一种难得的高钾、高镁、低钠食品,放入米饭中食用,对于“三高”、动脉硬化等心脏病的人来说有很好的保健效果。此外,红芸豆富含花色苷,有抗氧化功效。

提醒:红芸豆必须要高温煮烂才可以食用,否则无法消除红芸豆中的凝集素,容易引起食物中毒。

### 绿豆

绿豆清热祛暑,夏天煮饭时加入绿豆,可以促进消化,也适合暑热严重和容易上火的人群。绿豆的蛋白质含量高于谷类,而且其蛋白质对于清除体内重金属有效,可以增强机体免疫力。

### 红薯

红薯中含有大量的胡萝卜素和膳食纤维,刺激肠道蠕动,帮助排便。如果长期有便秘困扰的人,可以试试蒸米饭时加入红薯,有助于提高身体新陈代谢的效率。但对于胃溃疡、胃酸过多、血糖高的人来说,红薯不宜一次吃得过多、过烫。

多数杂粮不易煮烂,要提前浸泡,还要焖、煮很长时间。因此,蒸米饭尽量使用电压力锅焖,减少营养流失,口感也会更加软烂。

(据《央视财经》)

友情提醒

# “淘米水”洗菜比清水更干净吗 这些误区要避免

“淘米水呈碱性,蔬果上农残呈酸性,淘米水能中和农残,用淘米水洗菜特别干净。”这种说法听起来似乎很有道理,而且是很多家庭坚持用淘米水洗菜的重要原因。

让人意外的是,上海市消保委进行的实验发现,淘米水洗菜效果没有想象的那么好。在清洗蔬果的习惯上,还有一些误区要避免。

## 淘米水比不过清水

样本青菜在生长时喷洒了甲氨基阿维菌素苯甲酸盐和啶虫脒这两种常见的复合型农药,并有不同的农药残留量。

实验模拟家庭常用清洗流程:分别用清水和淘米水对样本青菜采取“浸泡5分钟+冲洗0.5分钟”的方式重复处理,多次测试和对比去除农残的效果。

结果显示,清水或淘米水都可以去除农残,但总体来说,清水的效果更好。当样本农残浓度较低时,淘米水和清水都能完全去除农残。可当样本农残浓度较高时,淘米水对农药的去除率为60.3%,清水的去除率可以达到63.6%;随着清水浸泡时间的延长,去除农残的效果持续提升。

## 果蔬清洗机未必能洗干净

有消费者提问,面对桑葚、杨梅、花菜、西蓝花等看起来不那么好清洁的果蔬,怎么洗最有效?市场上有不少标价数百元的果蔬清洗机,宣称可以通过电解水、释

放臭氧等方式清洁各种果蔬,达到除农残的目的,是真的吗?

从多地消保组织进行的比较试验看,果蔬清洗机宣称的洗涤效果大多来自特定的实验方式,与日常生活场景有差异,所以实验数据无法证明实际使用效果,消费者要理性看待。

## 这些洗菜误区,记得要避免

既然不少果蔬清洗机也洗不干净构造特别的果蔬,普通消费者又该怎么清洗呢?

业内人士指出,首先,消费者不用对农残太担心,正规渠道销售的农产品经过严格的质量检测,农残含量符合国家规定,无须过度清洁。

其次,对于一般的果蔬,“浸泡5分钟+流水冲洗0.5分钟”能显著去除表面脏污和农残;重复两三次以上过程,可以洗得更干净。

对于那些构造复杂的果蔬,可以使用碱水浸泡清洗,以进一步分解农残,去除污渍。食用碱(小苏打)是价廉物美的清洗剂。一般来说,每100毫升水加2克食用碱,将果蔬浸泡5分钟至10分钟后,再配合流水冲洗,就能洗干净相关果蔬。

再次,要避免“越洗越脏”的情况发生。一方面,不是浸泡时间越长越好。不论何种果蔬,浸泡时间都不宜超过10分钟,否则农药会随着浸泡吸收进果蔬内部。另一方面,清洗时可按照“先清洗,后折切”的顺序,避免农药在清洗时进入果蔬内部。

(据《解放日报》)

生活窍门

# 冰箱不是“保险箱” 专家支招剩菜储存

马晓媛

一直以来,关于剩饭剩菜如何处理的问题都是存在的。专家提醒,储存和食用剩菜剩饭有技巧,不可以把冰箱当“保险箱”,把剩菜一股脑儿地塞进冰箱。

专家表示,剩菜的储存有讲究。要趁热分装,不能等食物完全凉透了再放入冰箱,只要不烫手,就应立即分装并放入冰箱。要尽量按“一顿饭”的量分成小盒,可以避免大块食物反复加热导致的营养流失和细菌滋生。要注意分类密封,把食物用干净的密封盒或保鲜膜封好,生熟要分开,熟食放上层,生食放下层,避免交叉污染和串味。

不同种类食物的存放时间也不同。专家表示,绿叶菜在存放过程中亚硝酸盐的含量会快速上升,并且容易发黄、变软、产生异味,既不安全也不好吃,建议当餐吃完。根茎类蔬菜和豆制品虽比绿叶菜稳定,但仍需要密封保存并尽快食用,一般冷藏可保存1—2天。肉蛋类剩菜冷藏可以放1—2天,分装冷冻可以保存1个月左右。海鲜的蛋白质含量高,细菌繁殖速度快,存放时间越长变质风险越高,建议当餐吃完。

专家提醒,食用剩菜剩饭之前,必须彻底加热,不能只是表面热了,一定要保证食物中心温度达到75℃以上,或者煮沸后再保持3分钟,这样才能杀灭细菌。加热前要检查食物状态,如果有酸味、馊味,或者摸起来发黏,最好直接扔掉。剩菜建议只热一次,反复加热会破坏营养,也更容易变质。

(据新华网)



# 生活

刊头摄影 毛有祥

健康教育

# 科学健康“享瘦” 拒绝减重误区

“很多肥胖者并非‘不够自律’,而是身体的代谢与内分泌系统‘出了故障’”。专家介绍,肥胖不是脂肪简单堆积,而是内分泌与代谢系统的失衡,比如身体对胰岛素不敏感、甲状腺功能减退、压力大、熬夜等都可能让代谢速率下降,进而引发脂肪堆积,这也解释了为何部分人群即使控制饮食、坚持运动,减重依然困难。肥胖越严重、时间越长,代谢问题叠加的风险越高。

“并不是所有人都需要减重,因为很多时候‘觉得胖’和‘真的胖’不能画等号。”很多人盲目追求“越瘦越好”,而很多人又对体

重完全不关注,这些都是对健康不利的。专家提醒,除了计算BMI,还要关注腰围,中国成人腹型肥胖的诊断标准是女性腰围≥85cm、男性腰围≥90cm即为中心性肥胖(腹型肥胖),这类肥胖与糖尿病、高血压、脂肪肝、心血管病等风险关系更加密切。对于肥胖成人来说,鼓励他们吃主食时以全谷物为主,至少占谷物的一半,适当增加粗粮并减少精白米面的摄入,保障足量的新鲜蔬果摄入,蔬菜水果品种多样化,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入,动物性食物应优先选择

脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。

专家提醒市民,减重是一个长期甚至终生的过程,想要速战速决,单纯的“管住嘴、迈开腿”,瘦下来之后再也不会胖回去,这是严重偏激的认知误区。不同年龄段、不同肥胖程度、不同身体状况的患者,减肥的方法不尽相同,轻重缓急程度也不一样,需要根据自身情况来判定。建议每个肥胖症患者应根据自己的情况,向专业的医生进行咨询,保持积极心态,拒绝减重误区,用科学健康的方式“享瘦”。(据《工人日报》)