

四组零食是护肠绝配



食物搭配好了,不仅能激发味蕾,更有益健康,这一现象被称为“食物协同效应”。近日,英国《每日电讯报》邀请多位专家总结出4种有助肠道健康的零食组合,大家可以参考。

猕猴桃配开心果 英国曼彻斯特胃肠生理学家乔丹·霍沃思表示,他通常会在日常饮食中加入2个猕猴桃,再搭配一小把开心果。猕猴桃同时富含可溶性和不可溶性膳食纤维,其中,可溶性膳食纤维能溶于水,有助于软化粪便,而不可溶性膳食纤维能增加粪便体积,加速其排出体外。曾有研究发现,连续4周每天食用2个猕猴桃,有助于改善肠易激综合征和便秘患者的肠道功能,促进胃肠蠕动,增加排便频率。开心果富含多酚类物质,这类植物化合物有助保护肠道屏障,减少炎症。因此,有便秘困扰的人不妨试试这个组合。

需要提醒的是,猕猴桃中含有的蛋白酶容易刺激口腔黏膜,引起麻木、喉咙肿痛。越是青涩的猕猴桃,蛋白酶含量越高,因此建议吃熟透的猕猴桃。挑开心果时要看看颜色,纯天然的开心果外壳应该是淡黄色;果衣紫红色,富含花青素(属于多酚类物质);果仁为翠绿色,富含叶黄素。有些商家为了让其卖相更好,可能会将

其漂白。漂白过的开心果外壳较白,果衣和果仁都是暗黄色,抗氧化物质花青素和叶黄素在漂白时被大量破坏。

椰枣配坚果 英国营养学家罗布·霍布森认为,去核椰枣夹核桃等坚果是十分健康的零食,尤其适合喜欢吃甜的人群。椰枣富含膳食纤维,部分可被益生菌发酵,产生有助肠道健康的短链脂肪酸。除了富含优质脂肪酸,核桃等坚果还富含膳食纤维和多酚类物质,有助维持肠道菌群平衡。这个组合中,椰枣提供了易于吸收的能量来源,坚果中的膳食纤维和脂肪则能延缓消化过程,有助稳定血糖。

椰枣外形、口感似枣,是棕榈科植物的果实,我们常吃的红枣则是鼠李科植物的果实。椰枣的含糖量高达80%,高血糖和减肥人群都得少吃。也可以将椰枣换成红枣,有助减少糖分和热量摄入。

酸奶配浆果 英国营养学家萨莎·沃特金斯强调,酸奶配浆果有助肠道健康。和普通牛奶相比,酸奶中的蛋白质更易吸收,发酵后产生的乳酸还能抑制有害微

生物的繁殖,促进胃肠蠕动和消化液的分泌,提高多种矿物质的吸收率。蓝莓、草莓、桑葚等浆果富含多种抗氧化物质,比如维生素C、花青素、类黄酮、白藜芦醇、槲皮素等,可以帮助对抗自由基,减轻肠道炎症。

建议尽量选择不加糖或者含糖量较少的酸奶,和浆果搭配,以改善酸味和口感。

苹果配花生酱 英国营养师索菲·加斯特曼推荐苹果配花生酱,其中,苹果富含果胶,这种可溶性膳食纤维能作为益生元(益生菌的食物),促进短链脂肪酸的生成。此外,苹果还富含槲皮素、儿茶酚等多酚类物质,有助减少肠道炎症。花生酱富含蛋白质、单不饱和脂肪酸以及钙、镁等矿物质,肠道的正常运行需要这些营养素支撑。

苹果尽量带皮吃,因为果胶、多酚类等生物活性物质在苹果皮中含量更高,并且苹果皮还具有诱人的色泽和浓郁的香味。花生酱接触空气容易被氧化,开封后应放入冰箱冷藏室。

中国农业大学营养与食品安全博士后 **王国义**

营养课堂

鸡皮肥过五花肉

烤鸡皮串、香酥鸡皮、卤鸡皮这些用鸡皮做成的美食让很多人无法拒绝,然而,美味背后有不少健康隐患。

数据显示,鸡皮中有44%都是脂肪,比看着油腻的五花肉(35.3%)还要高。

因此建议大家尽量不要吃鸡皮。如果实在很想吃,要注意控制频率和摄入量,也可以自己做,选择较薄、皮下脂肪少的鸡皮,处理时刮去多余脂肪,腌制时少放盐,用空气炸锅制作,相对健康一些。

于丽

土豆吃对帮你减脂

很多人觉得土豆就是淀粉疙瘩,炸薯条、薯片更是热量炸弹。其实土豆本身根本不是发胖元凶,真正让你长肉的,是高油高糖的烹饪方式。只要吃对方法,就变成减脂利器。

冷却土豆法

土豆带皮蒸熟或煮熟,连皮放冰箱冷藏至少4小时,最好过夜。冷藏后的土豆会变得更有嚼劲,这就是能延缓消化、提升饱腹感的抗性淀粉形成的标志,直接吃或者做凉拌菜都可以。

循环加热法

研究证实,冷却后的土豆再次加热,抗性淀粉不会完全消失。晚上煮好土豆冷藏,第二天炒或烤,既能吃热乎的,又能保留大部分抗性淀粉,口感和减脂效果两不误。

四个搭配技巧,减脂效果翻倍。和鸡蛋、鸡胸肉等优质蛋白搭配,能延长饱腹时间;加醋吃,既能减缓消化还能稳定抗性淀粉;搭配绿叶菜、菌菇等高纤维食物,还能一起养护肠道菌群。别和高糖酱料、大量油脂一起吃,番茄酱、沙拉酱一定要控制用量。 **张宇**

解锁菠菜的多种营养吃法

菠菜含有大量草酸,不建议直接吃。正确做法:先焯水,再凉拌。焯水能去除大部分草酸,同时还能保持菠菜的翠绿和营养。

菠菜焯水30秒是黄金时间。超过1分钟叶绿素被破坏,菠菜变黄、变软,营养流失加剧。

凉拌菠菜是夏季餐桌上的“常客”,有助于菠菜营养的吸收。

凉拌菠菜的“黄金配方”

经典版 菠菜焯水后挤干切段,加蒜末、生抽、香醋、香油、熟芝麻拌匀。

补铁版 菠菜焯水后挤干切段,加几滴柠檬汁、彩椒丝、少许盐拌匀。

补钙版 菠菜焯水后挤干切

段,加芝麻酱(温水调开)、蒜末、生抽、香醋拌匀。

清爽版:菠菜焯水后挤干切段,加苹果醋、橄榄油、少许盐、核桃碎拌匀。

菠菜的更多健康吃法

蒜蓉菠菜 热锅少油,爆香蒜末,放入焯好的菠菜,快炒30秒出锅。一定要先焯水再炒,比直接生炒更健康。

菠菜蛋花汤 水烧开,淋入蛋液,放入焯好的菠菜,加盐、香油。

菠菜猪肝汤 猪肝补铁,菠菜补维生素,两者搭配,补血效果翻倍。但猪肝胆固醇高,应适量食用。

菠菜汁和面 菠菜焯水后打成泥,和面做面条、饺子皮,绿色

健康。

四类人群的健康提示

肾结石患者 草酸钙结石患者应少吃或不吃菠菜,即使焯水后也需控制量。

服用抗凝药物者 菠菜富含维生素K,有助凝血。正在服用华法林等抗凝药的人,应保持维生素K摄入稳定,不宜突然大量吃菠菜。

痛风患者 菠菜嘌呤含量中等,急性期不吃,缓解期少量。

婴幼儿 菠菜中的草酸可能影响钙吸收,建议焯水后打成泥,适量添加。

北京儿童医院顺义妇儿医院 **李永进**

声明作废

▲辽宁无虑山居文化传播有限公司,统一社会信用代码:91210113MA0XWA3T5F,不慎将公章(印章编码210113001042826)丢失,声明作废。

▲明水县东成加油站,统一社会信用代码:91231225MA1B8379J,不慎将财务专用章丢失,账号:0912035109100061895,开户行:中国工商银行明水县支行,声明作废。

▲五常市宏达运输服务有限公司(统一社会信用代码91230184130853669Y)不慎将道路运输经营许可证副本丢失,声明作废。

▲哈尔滨君宽医疗器械有限公司佳木斯市分公司,统一社会信用代码:91230800MAC1EN7J98,不慎将营业执照正本丢失,声明作废。

▲哈尔滨沐潼汽车服务有限公司,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,核准号:J2610074878501,账号:562070100100255567,财务章丢失,声明作废。

清算债权债务公告

宁安市中小企业协会经会员大会研究决定终止,现向宁安市民政局申请注销宁安市中小企业协会法人登记证书,统一社会信用代码:51231084MJ4499127E,清算组组长:赵博。请债权人、债务人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权债务。

联系人:赵博,电话:13763621118
地址:黑龙江省牡丹江市宁安市宁安镇通江路91号,特此公告。

宁安市中小企业协会
2026年6月2日

声明作废 注销公告 减资公告 刊登热线 18686716631 13763511313

健康提示

西兰花 营养密度高

很多人把西兰花当作“健康标配”,其实它的价值,确实不只是“多吃蔬菜”这么简单。

首先,它是典型的“高营养密度食物”。一份西兰花热量不高,却富含维C、维K、叶酸、钾等多种营养素。尤其维C含量很突出,有助于增强免疫力、促进胶原蛋白生成。

西兰花还有助于降低慢性病风险,包括心血管疾病。部分研究还发现,这类物质有助于清除体内有害物质,对细胞健康有保护作用。

吃法上也有讲究。生吃营养保留最多,但口感偏硬;蒸或快炒是更均衡的选择,可以兼顾口感和营养。

国家二级公共营养师 **刘畅**