

夏天太热懒得动,拿起手机动动手指点个外卖吃吧。炸鸡汉堡配可乐、米粉米线多放辣、麻辣烫加双倍酱……这些经济实惠又能刺激味蕾的快餐,是不是常驻你的外卖菜单?点餐时激情澎湃,吃完后励志减肥,有没有?今天我们就跟专家学习一下点外卖的诀窍,把外卖吃得美味、营养又健康。

吃外卖不长肉的小心机 你有吗?

“碳水搭碳水”这就尴尬了

“搭配我们的外卖餐食,务必要考虑营养均衡。”北京市疾控中心营养与食品卫生所主管医师马蕊介绍,很多人点餐时忽略了新鲜蔬菜、水果,所以维生素的摄入就相对较少,不利于营养均衡。就拿上班族的人气午餐盖浇饭来说,如果有酸辣土豆丝盖饭、小油菜炒豆腐盖饭两种选择,则更推荐后者。马蕊解释说,油菜是深色绿叶菜,富含多种维生素,豆腐可提供丰富的优质蛋白。点餐时,给商家备注上写明尽可能少油少盐,这份小油菜炒豆腐盖饭就能做到既营养又美味,合理搭配、平衡膳食。

而被专家“嫌弃”的酸辣土豆丝盖饭,其中土豆是碳水化合物含量很高的食物,营养学界普遍开始将土豆划为主食范畴,所以土豆和米饭的搭配并不十分合理。如果偏爱土豆丝,那么搭配上胡萝卜丝、青椒丝的素炒三丝,可以满足我们对蔬菜摄入量的需求,保障摄入更多的维生素和矿物质。

马蕊介绍,我们的日常膳食,一般由谷薯类、蔬菜水果类、动物性食物、奶类、大豆和坚果类构成。大家在点外卖时,主食要做到粗细搭配,尽量减少精细米面的摄入,适当增加粗粮;副食做到色彩搭配,其中深色蔬菜要占到一半以上。深色蔬

菜是指深绿色、橘红色、紫红色蔬菜,比如菠菜、胡萝卜、西红柿、紫甘蓝等,其富含β-胡萝卜素,是维生素A的主要膳食来源,具有营养优势。

把主食、辅食搭配好,自己再准备些坚果、牛奶一类的健康零食佐餐,这样就能将外卖吃得营养又美味。

主副食不重样 搭配诀窍学起来

下面进入“实操阶段”,要想让外卖的营养均衡,可以从丰富外卖食物种类入手。

主食 马蕊建议可以选择小份的食物,同时多点几样,和同事拼餐(注意使用公筷公勺),就可以尽可能扩大食物摄入的种类。例如:今天点餐时的主食选择大米饭,那明天就选择杂粮饭、八宝饭等,因为杂粮、豆类富含膳食纤维、B族维生素和矿物质,可以促进肠道蠕动。豆类富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋

白质互补的天然理想食品。

肉类 推荐大家优先选择鱼肉,其次是禽肉,最后是畜肉。因为鱼和禽的脂肪含量相对较低,含有较多的不饱和脂肪酸,对预防血脂异常和心脑血管疾病有一定作用。如果今天副食肉类选择的是牛肉,明天就换成禽肉、鱼肉。

蔬菜 蔬菜中富含维生素、矿物质、膳食纤维,且能量低,可以满足人体对微量营养素的需要,保持人体肠道的正常功能,降低慢性病的发病风险。如果今年你选择的是叶菜、十字花科蔬菜(如油菜、西兰花、甘蓝),明天就换成鲜豆类(如豌豆、豆角)、菌藻类(如金针菇、木耳、紫菜)等。

外卖太咸油还大? 这样破解

外卖太咸怎么办?马蕊建议,大家在点餐时,可以关注餐食里是否有酱汁、酱料

等,要求商家单独盛放,不与饭菜混放,吃多少由自己做主。此外,像鸡精、味精、辣椒酱等,钠的含量都相对较高,不管是外卖点餐还是家庭自制菜肴,都应避免钠的过量摄入,从而降低高血压的发病风险。

此外,给大家一个判断外卖是否重油的方法。点外卖时,如果是蔬菜类的餐食,采用的是“白灼、蒸、凉拌”的烹调方法,而不是“炒制”,使用油的量就会少一些;如果是肉类,“蒸、炖、煮、烤”的烹调方法优于“油炸、油煎”。少油可以控制脂肪的摄入,对保持身体健康裨益良多。

最后,给大家一个自备健康零食的小建议。如果不可避免地需要经常点外卖,建议自备一些比如牛奶、酸奶、无添加的坚果(非油炸)、水果等小零食,不管是佐餐还是饿了的时候垫一垫肚子,都是健康又美味的选择。



夏季感冒就用藿香正气? 可未必



夏季暑湿季节来临,大多数中国家庭都会备有“藿香正气水”这种药。我们知道藿香正气水是非处方药物,在各大药房中均可购买到,是不是只要夏季得了感冒都能服用呢?当然不是的。

藿香正气是治疗夏季中暑、胃肠型感冒的常用药。它的作用是解表化湿、理气和中,用于夏季受寒感冒同时伴有消化道症状。如夏季空调下温度过低,患者感受风寒,又贪凉饮冷,脾阳受损,这种患者最适合。同时具备以下3个表现,才能使用藿香正气水:

1.外感风寒,表现为恶寒重、发热轻,无汗,头痛、身体疼痛,鼻塞涕清,痰白,口不渴或渴喜热饮。

2.内伤湿滞,平素就是脾虚湿困的体质,加上贪凉饮冷、吹空调等诱因出现头身困重、胸膈满闷、呕吐、腹泻或大便不成形、大便黏腻不爽等症状。

3.舌质淡或淡胖,苔白腻或水滑。

此外,藿香正气水还可以应用到其他系统的疾病中,如有人将其外用涂擦患处治疗疖肿、皮肤癣菌,亦有较好的疗效。

注意了,藿香正气并非用于暑热高温的中暑。此外,如果是外感风热(发热重、微恶风、有汗、咽喉红肿疼痛、痰黏或黄、鼻塞涕黄、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄黄),或是阴虚体质(舌红少苔)是不可以服用的。

听完前面的讲解,大家对“藿香正气水”有了更全面的认识,日常生活中就可以正确地应用了。

◎ 藿香正气水的前世今生

首先,我们了解一下“藿香正气水”的渊源,宋·元丰年间(公元1078年-公元1085年)有一本书,名为《太平惠民和剂局方》,由宋代太平惠民和剂局(相当于现在的卫健委)陈师文等人编写,此书收集了当时医家及民间常用的有效方剂,堪称当时的配方手册,并且是世界上第一部由官方主持编写的成药标准。“藿香正气水”即记载于此书中,原名为“藿香正气散”。

清代吴塘先生的《温病条辨》中又对此方进行了发展,创立了一加减正气散、二加减正气散、三加减正气散、四加减正气散和五加减正气散,都是在藿香正气散的基础上化裁而成。后世之人则应用现代工艺手段将其配制成“水”或“胶囊”以便于人们服用。可以说是经久不衰的良方。

文/辛喜艳(北京大学第三医院)
本版文字刊载于《北京青年报》