鱿鱼,胆固醇高 吃一口等于吃四十口肥肉?

鱿鱼一直是海鲜中颇受人们喜爱的食物,夏季到来,餐桌上的铁板鱿鱼、酱爆鱿鱼等菜品,更是令许多美食爱好者们流连忘返。但近日,网上传言“每100克鱿鱼的胆固醇含量是肥肉的40倍。”一时间鱿鱼摇身变成了“减肥终结者”。那么,吃一口鱿鱼等于吃四十口肥肉,这是真的吗?

鱿鱼的胆固醇含量的确高于肥肉

关于鱿鱼和肥肉内胆固醇的含量,笔者咨询了相关的调查机构。在一本由中国疾病预防控制中心出版,营养与食品安全所编著的《中国最新食物成分表》提供的数据中,“每100克鱿鱼干含胆固醇871毫克;每100克猪肉(肥)含胆固醇109毫克。”

从数据的对比来看,鱿鱼的胆固醇含量的确挺高,明显要高于肥肉,但并没有40倍那么大的差异。

专家:不建议多吃

“鱿鱼的胆固醇含量不低,不建议每次多吃。”浙江省人民医院营养科专家吴晓娜介绍。如果单纯地把鱿鱼和肥肉的胆固醇含量拿来做横向对比,其做法有些片面。吴晓娜认为,一个食品全部的含量元素,才能说明该食物对人体是否有好处,而不能单一的看它的某一方面,要做全方位的科学分析。

吴晓娜还强调,食物中含有的成分很多,其中对人体健康不利的,并不只是胆固醇。

虽然肥肉的胆固醇含量低于鱿鱼丝,但肥肉含有比鱿鱼丝更高的热量和脂肪。100克肥肉含有632千卡的热量,而同样100克鲜鱿鱼丝只含有92千卡的热量,还不到肥肉的七分之一。而肥肉的脂肪含量高达88.6%,更是鱿鱼的80多倍。

值得一提的是,肥肉中的脂肪大多是饱和脂肪,对人体心血管健康不利。同时,鱿鱼的蛋白质含量为17%,而肥肉只有2.4%。鱿鱼中的钙、锌、硒等微量元素含量也要明显高于肥肉。总体来看,与肥肉相比,鱿鱼更有营养价值。

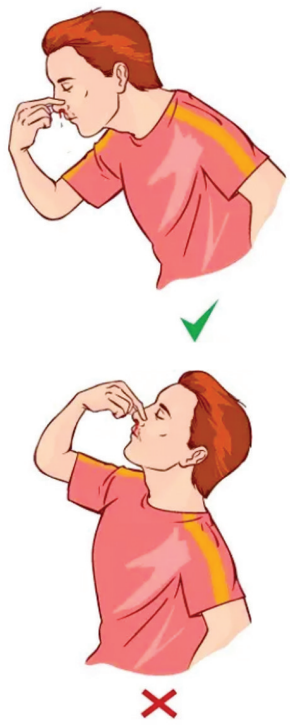
除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸外,鱿鱼还含有大量牛黄酸,是一种低热量食品。它具有缓解疲劳,恢复视力,改善肝脏等功能。其所含的多肽和硒等微量元素有抗病毒、抗射线作用。中医认为,鱿鱼还有滋阴养胃、补虚润肤的功能。

鱿鱼的脂肪含量低,蛋白质含量丰富,与肥肉相比营养价值更好。但专家建议,鱿鱼营养价值虽高,不建议多吃。每天摄取的胆固醇最好不超过300毫克,高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者应慎食。

(通讯员 伍婷婷)

夏季孩子频流鼻血要注意,避免常待空调房

本报综合报道



夏季由于天气炎热,不少孩子都有流鼻血的经历,这也被很多家长认为是“上火”的表现。流鼻血真的是因为上火了吗?

专家表示,夏天孩子频流鼻血,多是鼻干惹的祸,由于儿童鼻腔的毛细血管比成人脆弱,所以更容易流鼻血。有慢性鼻炎、过敏性鼻炎的孩子频繁进出空调房,冷热交替会引起鼻部瘙痒,会忍不住去揉、抠,更易将毛细血管弄破而导致出血。

还要提醒大家空调温度别调太低,夏天要预防和减少孩子出鼻血,除了纠正抠鼻子、揉鼻子等损伤鼻黏膜的不良习惯外,还要注意保持孩子鼻腔的湿润。在孩子进空调房时,最好做些加湿措施,比如使用加湿器或放置水盆等,避免室内空气太干燥。

流鼻血时,“仰头”、“纸堵”止血法绝对不可取。一流鼻血,很多人第一反应就是把头向上仰起,其实这种做法并不可取,仰头会使血液流到咽喉部,当血量过多过急时,容易呛入气管及肺内。此外,用纸堵塞鼻子,也是很多人常采取的止血“高招”,其实纸巾压力通常不够,很难达到止血的效果,而且纸巾未经消毒,也易诱发感染。

流鼻血时,头部应该保持正常直立或稍向前倾,而不是后仰或平躺。如果是孩子流鼻血可让孩子坐在椅子上或坐在大人膝盖上,头微微前倾。采取此姿势,较不容易使血液倒流到喉部,避免孩子感到恶心呕吐、甚至呛到,产生窒息的危险。另外,家长还可以在孩子的额头敷湿毛巾或冰袋,如果孩子配合,最好敷在鼻子根部,以辅助收缩血管止血。

在孩子流鼻血期间,不要吃辛辣刺激的食物,这样容易加速血流速度,饮食应清淡。另外,如果是经常性流鼻血的话,就需要去医院做些详细的检查,检查身体是否存在还未发现的疾病,避免耽误病情。

早餐奶、高钙奶、脱脂奶……牛奶应该怎么选?

人们常说,喝牛奶补钙,可以预防骨质疏松,可是每天怎么喝牛奶才健康?市场上牛奶的种类名目繁多、眼花缭乱,哪种最健康?

营养早餐奶

美味但营养一般 推荐指数:★★★

原麦、红枣味、核桃味……这么多口味的早餐奶,真的比纯牛奶更有营养、美味吗?专家表示,早餐牛奶的味道更好喝,但营养其实比纯牛奶差一点。

从配料表中看出,早餐牛奶其实并非纯正的牛奶,而是将纯牛奶用水稀释后加入糖、谷类或坚果以及强化营养素,甚至会添加一些香精调制而成,味道会更香甜。

牛奶的蛋白质含量在3%左右,而早餐牛奶则是2.3%左右,就蛋白质含量而言,早餐奶的营养比纯牛奶要差一点。

高钙奶

含钙量略高,但吸收量其实差不多
推荐指数:★★★★

孕妇、儿童等人群都有较高的补钙需求,但是高钙牛奶真的是比纯牛奶更好的选择吗?专家表示,高钙奶含钙量的确比纯牛奶高,但从能被人体吸收的钙量来说,并没有巨大差异。

高钙牛奶中的钙是强化碳酸钙等吸收率稍低的钙,而普通牛奶中的钙为乳酸钙,容易被人体所吸收。也就是说,高钙奶增加的这部分“钙”,吸收效果并没有牛奶本身所含的钙好。

脱脂牛奶

脱脂也脱其他营养,较适合特殊人群
推荐指数:★★★★

脱脂牛奶的脂肪含量少于0.5%,而全脂牛奶的脂肪含量为3%~4%。显然,脱脂牛奶脂肪含量比全脂牛奶要低,更适合需要控制脂肪摄入的人群。另外,专家建议,血脂高、血脂异常的中老年人也建议选择脂肪含量较低的低脂奶或脱脂奶。

但对于大多数人而言,还是建议喝全脂牛奶,因为脱脂牛奶在脱去脂肪的同时也脱去了大量脂溶性维生素,例如维生素A和维生素D等。

纯牛奶

普遍人的选择
推荐指数:★★★★★

纯牛奶是大多数人的最佳选择,它所含的脂肪、蛋白质、维生素、钙等多种营养成分对人体都十分有益。值得一提的是,纯牛奶中的有些成份还能抑制肝脏制造胆固醇的数量,从而有降低胆固醇的作用。

《中国居民膳食指南(2016版)》中建议,牛奶以及奶制品每日推荐摄入量是300克。就拿普通200毫升的袋装奶来说,每天喝一至两袋就已经足够。