



5 释疑

如何判断“七分饱”

俗话说“吃饭七分饱，健康活到老”。这句话是提醒人们不要暴饮暴食，在保证营养的前提下“少吃”，有利于健康，减少疾病。但是，多饱才算是“七分饱”？

其实，要判断自己吃了几分饱，主要是看对食物的需求度。



一分饱：吃了两口饭之后，还是会听到自己的肚子响，连平时不喜欢的东西都变得爱吃起来。

二分饱：此时看到面前有什么东西都会觉得很好吃，想大快朵颐。

三分饱：一些食物下肚后，肚子虽然没有大叫，但依然感觉肚子有一种空空的感觉，还想继续吃。

四分饱：此时已经没有饥饿的感觉，但胃里还是有空间去装下自己想吃的任何东西。

五分饱：这个时候还能继续吃，但觉得需要慢慢挑选自己喜欢的食物。

六分饱：这个时候胃里已经填充了一定的食物，有了一点饱腹感，对自己不喜欢的食物不去关注，也不会去触碰。

七分饱：基本上已经饱了，特别是之前自己喜欢吃的食物，也没觉得有多么好吃。

八分饱：此时感觉胃已经满了，但再吃几口也不痛苦。

九分饱：此时还能勉强吃几口，但每一口都是负担，觉得胃里已经胀满。

十分饱：此时一口都吃不下了，多吃一口都痛苦。 ■ 据《北京青年报》

T 提醒

喝豆浆有三个“不能”



豆浆不能替代牛奶 从补钙效果看，豆浆不能替代牛奶。每100克牛奶的钙含量为104毫克左右，约是等量豆浆钙含量的21倍。而且，牛奶中的钙磷比例比较合适，还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子，所以推荐大家通过饮用牛奶来补钙。

豆浆不能替代豆腐 喝豆浆不能替代吃豆腐，因为豆浆把黄豆里的很多营养成分以十几到几十倍的程度大幅度稀释，所以相对于豆腐，豆浆的营养价值变低了。如果是自己做的豆浆，喝完豆浆，可以把豆渣也一起吃掉。

豆浆不能常配油条 豆浆如果配上不健康的食物，会把豆浆的营养价值抵消掉，还会影响健康。比如油条或油饼，都是淀粉食物，在高温下油炸，不仅热量高，而且会产生多环芳烃的致癌物质。要想让豆浆营养吸收好，最好搭配一些温和的、非油炸的食物，比如花卷、馒头。如果喜欢吃豆浆配油条，可以一周或半个月吃一次。 ■ 于康 据《人民政协报》



家里做饭菜最常用的一种调味料就是酱油。但是你知道吗？酱油有加热调和凉拌（点、蘸等）两种用途，但很多人在购买时都不太注意选择，家里往往只备有一种，不管炒菜还是凉拌菜都用它，这样做可能对健康造成危害。 ■ 据《北京青年报》

炒菜凉拌菜都用酱油这样吃才健康

拌凉菜不能用普通酱油

如果想做凉拌菜，最好选择专门的凉拌酱油，这种酱油微生物指标比烹调酱油要求严格。国家标准规定，用于佐餐凉拌的酱油每毫升检出的菌落总数不能大于3万个，即使生吃，也不会危害人体健康。

有实验表明，痢疾杆菌可在酱油中生存2天，副伤寒杆菌、沙门氏菌、致病性大肠埃希菌能生存23天，伤寒杆菌可生存29天。为了安全着想，如果未标明是凉拌酱油，最好还是熟吃，加热后一般都能将这些细菌杀死。

买酱油，注意两个指标

一是要看是用作烹调的，还是用作凉拌的。
二是要看包装上一个术语叫做氨基酸态氮，这种成分后面有一个单位，一般是用“100毫升含有多少克”来表示，比如有的标有“不低于每百毫升0.4克”，有的标有“大于等于每百毫升0.4克”。大家在选购的时候，可以选高一点的。氨基酸态氮是以氨基酸形式存在的氮，它的含量与氨基酸的含量成正比，氨基酸是人体重要的营养物质，更是酱油鲜美味道的主要来源，因此氨基酸态氮是酱油产品分级的重要指标。

出锅前放酱油，味儿最鲜

在烹调过程中，记得要后放酱油。高温久煮会破坏酱油的营养成分，失去鲜味。因此，应在即将出锅前放酱油。

尤其是炖肉时，酱油不宜早放，因为酱油能加速肉中蛋白质的凝固，使肉不易煮烂，酱油最好在肉七分熟时放入。

酱油知识小问答

- 1.“海鲜酱油”是用海鲜制成的吗？**
大部分海鲜酱油中都没有所谓的海鲜成分，即使有，大多也只是些干贝成分，真正起作用的大多是一些食品添加剂。现在市场上有一些海鲜酱油、特级酱油，它们的售价也往往是普通酱油的一至两倍，这些酱油的营养成分上并没有什么太大的差别。
- 2.需要给孩子用儿童酱油吗？**
其实不需要，给孩子选用普通酱油即可，酱油属于高钠调味品，放酱油时，应适当减少盐的用量。
- 3.有什么直接的减盐小妙招吗？**
酱油的含盐量高达18%左右，即每6毫升酱油里大约有1克盐。想要减少盐摄入，可以将酱油倒在小碟里面，蘸着吃，这样摄入的盐量比烹饪时直接倒入酱油，能减少70%的盐摄入量。



前沿 浆果降低帕金森风险

近日，来自美国宾夕法尼亚州立大学的一项新研究表明，饮食中摄入较多类黄酮（在浆果、可可和红酒等色彩丰富的食物中发现的化合物）的帕金森病患者比不摄入类黄酮的人面临更低死亡风险。研究人员认为：“每周在帕金森患者的饮食中添加一些富含类黄酮的食物，就很有可能帮助他们改善预期寿命。大量食用浆果和葡萄酒，可降低其死亡率尤其有效。”

■ 刘丽丽 据《生命时报》

C 常识

如何预防流鼻血

预防流鼻血可从四方面着手：注意室内的温湿度，可以使用加湿器或放一盆水，保持室内湿度，还可以用温热的湿毛巾敷鼻子，保持鼻子湿度；可以用生理盐水喷雾剂清洗鼻腔，保持湿润；不要总挖鼻子，有鼻涕应尽快处理；多吃蔬菜、水果等含有维生素C的食物，还要多喝水。 ■ 据《当代健康报》

糖尿病患者补锌别过量

锌缺乏可加速糖尿病及其并发症的发生、发展，而补锌可改善血糖、血脂和胰岛素抵抗，减轻糖尿病肾损伤。但需注意补锌不要过度。补锌过量可出现呕吐、头痛、腹泻和抽搐等症状，或因抑制机体对铁和铜的吸收而引起缺铁性贫血和铜缺乏，甚至损伤大脑神经元，导致记忆力下降。 ■ 据《中国家庭报》

入睡困难食薏米



薏米中含有薏苡仁油、薏苡仁酯、植物固醇等多种成分，具有促睡眠、安神志的功效。取薏米50~60克，淘洗干净，加足量水，用高压锅煮到薏米熟烂即成。于晚上睡前2小时食用，饮汤食米，连续一周，对顽固性失眠有一定疗效。 ■ 据《医药养生保健报》

M 妙方

蜜蒸柚皮，祛痰止咳喘



“慢支炎”“慢阻肺”是老人呼吸系统的常见病，这类病多以咳嗽、气喘、痰多等为主症。这里给大家介绍一个有祛痰、止咳喘功效的方子，可在专业医师辨证体质下使用，以备不时之需。

具体方子为：取柚子皮1个，削去白髓，将皮切碎放碗中，加入适量蜂蜜（或饴糖）和少量热黄酒，放锅中隔水蒸煮约15分钟左右，早晚各取一小勺温水送服，连服1周。此方可缓解慢支炎咳嗽及胸闷、胸痛等症。

方中，柚子皮味辛、苦，性温，有化痰、止咳、理气、止痛功效，主治咳嗽、气郁胸闷、腹冷痛、食滞等。柚皮可煎水服，但首推蒸煮的方式，其有效成分不易被破坏，止咳化痰效果也更好一些。蜂蜜性味甘平，既能清热解毒，又可补中润燥，尤以润肺、止咳见长。黄酒即米酒，味甘性温，有补益作用，临床常用来活血化瘀、温通血脉。与此同时，黄酒还是引药，具有增强药效、引导他药直达病所的效果。

■ 蒲昭和 据《生命时报》