

奥巴马的玉米粥营养高



据美国媒体报道，白宫营养师给美国总统奥巴马每周的食谱中都要安排两顿玉米粥。据说奥巴马对玉米粥情有独钟，他上大学的时候每天早餐必有一碗玉米粥。这不禁让人联想到奥巴马匀称的身材和充沛的精力。营养学家一致公认，在人类所有的主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。

古今中外，无论是贵为帝王将相，还是平民百姓，喜欢吃玉米类食品的不乏其人，为此，先辈开发了许多种玉米的吃法，为我们留下了宝贵的饮食遗产。

■玉米所含维生素是稻米、小麦的5-10倍

玉米，又名苞谷、棒子、玉蜀黍。玉米中含有大量的营养保健物质，除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素等。

专家们对玉米、稻米、小麦等多种主食进行了营养价值和保健作用的各项指标对比，结果发现，玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5-10倍，而特种玉米的营养价值又

高于普通玉米。甜玉米的蛋白质、植物油及维生素含量比普通玉米高1-2倍，“生命元素”硒的含量则高8-10倍，所含有的17种氨基酸中，有13种高于普通玉米。

科学家认为，从健康的角度来说，人们食用玉米油远比食用花生油及其他植物油的好处要大。在磨得很粗的玉米面中含有大量白胺酸和麸胱甘肽，能抑制抗癌药物对人体产生的副作用，还能抑制肿瘤生长。因为麸胱甘肽能像枷锁一样锁住致癌物质的生长，使其失去毒性，最终将其排出体外。

■吃玉米具有抗癌预防糖尿病等多种作用

玉米中所含长寿因子谷胱甘肽，在硒的参与下，生成谷胱甘肽氧化酶，具有恢复青春，延缓衰老的功能。是抗癌因子，它能与其他一些物质结合，使之失去致癌性。玉米中所含的胡萝卜素，被人体吸收后能转化为维生素A，也具有防癌作用；玉米中所含较多的植物纤维素，有润肠通便之功，能加速致癌物质和其他毒物的排出，从而减少结肠癌发生的可能性。

玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁。因此，玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。维生素E还可促进人体细胞分裂，延缓衰老。而丰富的钙、磷、镁、铁、硒等，及维生素A、B1、B2、B6、E和胡萝卜素等，对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等有辅助治疗作用。

科学检测证实，每100克玉米能

提供近300毫克的钙，几乎与乳制品中所含的钙差不多。丰富的钙可起到降血压的功效。如果每天摄入1克钙，6周后血压能降低9%。植物纤维能加速致癌物质和其他毒物的排出；天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化，刺激大脑细胞，增强人的脑力和记忆力。

美国科研人员的研究中还发现，经常食用玉米皮和玉米油对降低人体胆固醇十分有益。他们曾选择平均年龄为55岁的70位老人，其中50男20女，这些人的胆固醇含量都比较高，而且住院治疗时间都在2年以上而效果不理想。这些人在接受试验时，研究人员把玉米经过精磨细研，并佐以蒜粉、黑胡椒、芹菜等作料，用西红柿或汤调和成食物，试验前一个月每人每天吃20克，后一个月每人每天吃40克，三个月后再经检查，发现70个人血液中的甘油三酯都有所下降，有60个人的胆固醇降低。

■玉米、大豆按3:1混合食用，是世界卫生组织推荐的方法

祖国医学也认为，玉米性平味甘，有开胃、健脾、除湿、利尿等作用，主治腹泻、消化不良、水肿等。

和其他任何一种食品一样，玉米也不是含有人体所需的所有营养物质。玉米中所含的蛋白质是不完全蛋白质，所含氨基酸不平衡，特别是缺乏赖氨酸和色氨酸。因此，不能把它作为每天的唯一主食，否则，会造成人体营养不良。

玉米的吃法很多，如嫩玉米上市时，每天啃一个“煮棒子”最为理想；做窝窝头和玉米加白面的馒头包子等；用大米(或小米)、玉米面熬粥等。



在各式糖水中，滋味水果经常入饌，令美味糖水更见色彩斑斓，并对健康有益。不难发现，不少蔬果营养价值甚高，与其他药材如南北杏、川贝、雪耳、无花果等结合，更具滋补功效。

让你越吃越靓的鲜果糖水

一、热食芒果椰汁黑糯米：

热食尤其暖胃，益气血，芒果的清甜可口夹着浓郁椰香，能保血暖胃的黑糯米同吃，烟韧有度，口感极佳。由于芒果肉较湿毒，煮此款糖水时可用芒果核干煲水，捞起后再加入黑糯米，待煮烂后，才放芒果肉，最后加上椰汁，这样就更健康有益。

二、青苹果炖芦荟：

芦荟素有美颜功效，配上青苹果炖制，滋润清甜，又具补中益气、生津健胃、养颜养生、清肝热的疗效，闲来一盅，润心又润肺。由于芦荟汁略显苦味，怕苦的朋友就放少点(2-3克)。

三、无花果南北杏清炖苹果：

无花果的味道甘中带甜，加上苹果的甜味，甜得来既天然又温和。无花果有清肠胃的作用，亦可滋润喉肺，在热气的时候喝一碗，可通便又可消热气。

四、川贝雪耳炖木瓜：

清甜嫩滑的木瓜炖怡人，而雪耳亦非常爽口，加上具化痰止咳、润肺散结作用的川贝(药取3克)，清新味美得令人停不了口。

五、鲜奶炖木瓜雪梨：

先将鲜奶加糖煮熟，再放入去皮切大粒的木瓜和雪梨，煮30分钟即成，鲜奶+木瓜=双重美白效果，配以润心的雪梨，真是由外靓到内。

六、新鲜木瓜南北杏炖雪耳：

以新鲜木瓜、南北杏和雪耳炖成，木瓜可帮助消化、抗菌解热，南北杏止咳润肺，雪耳则能滋阴润肺、养胃生津。此款糖水味道香甜，无论冷吃或热吃都一样滋味。南北杏份量不宜过多，取10-15g左右，雪耳以片大身厚，完整不碎，色黄白，有光泽为佳。

七、雪蛤豆浆汤丸：

补肾益精、润肺养阴的雪蛤膏配上豆浆煮成的芝麻汤丸，内有雪梨粒，清香又烟韧，对病后、产后虚弱，或因工作繁忙而导致健忘的人有奇效。

八、海底椰炖雪梨：

海底椰素有润喉功效，配上清甜雪梨一块吃，止咳化痰当然不用说，各位“烟民”们饮用，最好不过啦！

九、鲜雪梨南北杏炖雪耳：

主角同样都是炖雪耳，但配角换上了雪梨，令到整盅炖品更清润，生津解渴之余，又可清热气，在心情烦躁不安的时候，用此来清心火挺不错。

【营养食话】

最适合春天用的饮食减肥技巧

减肥饮食的原则及小技巧

1、减重不可太快。以现有需要量每天减500~1000大卡，减重须循序渐进，对身体才不会造成伤害。

2、维持均衡的营养。选择多种类的食物，不可绝食或禁食某一种类食物。

3、改变进餐的程序。先喝汤，喝完汤后再吃蔬菜，最后小口小口地慢慢吃肉类和饭。

4、进餐应定量，细嚼慢咽，宜专心进食，勿同时看书或电视，以避免无意中饮食过量。

5、烹调方法尽量多用清炖、清蒸、水煮、凉拌等不必加油的烹调方法，避免油炸、油炸。

6、禁食任何高热量又浓缩的食物，尤其是甜腻、油炸、油煎、油酥之类食物，如：糖果、蛋卷、中西甜点及鸡皮、鸭皮、猪皮、鱼皮等。

7、尽量少吃含脂肪极高的坚果类，如花生、瓜子、腰果、松子、核桃等。

8、每日以三餐为主，平均分配，不可偏重任何一餐，且尽量不吃点心。

9、多摄取高纤维食物。蔬菜的热量低且含丰富的纤维素，所以减重者可多吃蔬菜或五谷。

不反弹的小技巧：

1、多喝水少喝饮料。

2、保持动的原则。能坐就不躺，能站就不坐，能走就不站，能跑就不走，有时间多动，没时间多走动散步。

3、低盐、低糖、少油、减少调味料。

4、尽量吃生鲜和原味。

春天正是减肥天。美女们正憋足了劲准备把储藏了一冬的脂肪赶在夏天来临之前消灭掉。不过在行动之前不妨看看下面的建议，学习一些安全健康实用的减肥方法，别再伤害自己的身体了。

减肥吃得要聪明正确的减肥方法，应以除去多余的脂肪为目的，且供应体内足够营养，因此为了达到“减肥不减健康”的目标，应在均衡的饮食原则下，尽量选择低热量、足够营养的食物。



春季多食豆类补阳气

春天是阳气生发的季节，适量摄入豆类等热量较高的食物，可以通过饮食调养阳气以滋补身体。豆类品种很多，主要有大豆、蚕豆、绿豆、豌豆、赤豆等。传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不养”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。现代营养学也证明，坚持食用豆类食品，可以减少人体脂肪含量，增强免疫力。

豆类有益保健

说起豆子，人们都不陌生，豆浆、绿豆糕、红豆饼、眉豆花生鸡脚汤……豆子以各种形态出现在人们的饮食中。

增加豆类食品，不仅仅解决淀粉与蛋白质的配比问题，现代营养学研究结果和我国传统经验还一致说明：豆类蛋白质有益于心血管保健，豆类中多种功能性物质能延缓衰老、增加免疫力等。上海科学技术出版社《神奇的豆类家族》一书告诉我们，看似普通的豆子，蕴藏着神奇的保健作用，适量食用豆类有益健康。

黄豆 富含丰富植物蛋白，对心血管有益。组成黄豆蛋白质的氨基酸有18种之多，并且含有人体所需的8种氨基酸，与动物蛋白相似。小粒黄豆适合做豆浆，俗称豆浆豆，渣少，易磨碎；大粒黄豆适合煲汤，耐久煮。

黑豆 具有高蛋白、低热量的特性。常食黑豆，能软化血管、滋润皮肤、补肾健脾的功效，豆皮中的花青素是天然抗氧化剂，能清除自由基，延缓衰老，特别是对高血压、心脏病等有益。

红豆 有利水消肿、催乳等功效，以小粒者药性佳，能解毒、对肾脏病和心脏病有一定的食疗作用。红豆的糖类成分含量高，通常被用来做红豆沙，红豆纤维有很好的减肥功效，还能从红豆皮中提炼出天然色素。

豌豆 氨基酸含量丰富，膳食纤维含量高，丰富的磷脂既是构成骨骼、牙齿的主要成分。其所含的胆碱可有效预防动脉硬化，是高脂血症人群及冠心病患

者理想的保健食品。新鲜豌豆中含有分解亚硝酸胺的酶，有预防抗癌的作用，其中的维生素A和胡萝卜素含量也比较高。

五豆补五脏

红豆补心脏，黄豆补脾脏，绿豆补肝脏，白豆补肺脏，黑豆补肾脏，这就是中医养生学的五豆补五脏理论。

各取红豆、黄豆、绿豆、白豆和黑豆分别浸泡使之发芽三天，然后，每天吃红、绿、黄、白、黑不同颜色的豆芽，既可使心、肝、脾、肺、肾五脏都得到大大的补益，又可促进铁、锌的吸收利用，是一道很好的补药。补锌、补铁、健脑、益智、护眼、排毒、美容、促进生长发育的保健菜肴。

粥的营养十分丰富，如果再加入豆子煮成豆粥，不仅吃起来美味可口，而且对身体很有裨益。豆子的种皮结构致密，不易吸水。假如把各种豆子泡在水中，在前4个小时里豆子几乎不能吸水。要泡到8小时以上，才能看出一点豆子体积膨胀的迹象。因此，用豆子煮粥，可以在头一天晚上把豆子浸泡在水里，让豆子充分吸入水分，内部变软。第二天再放入大米和其他配料，就可以煮出豆粒完整而口感柔软的豆粥。

豆子储存注意事项

豆子的储存方法也是有讲究的。即使干燥的豆子，仍然含有水分，容易因霉菌入侵或自身发热而霉败和变质。因此，豆子买回家后要储藏好，以避免生虫、霉变。

温度适宜 储存豆子的环境温度最好控制在16度以下，这样豆子不易生虫。温度高，豆类蛋白容易变性。

环境干燥 豆类吸湿性强，极易吸潮膨胀，腐败变质。所以，储藏豆子的容器要有良好密闭性，以保持储存空间干燥环境。

尽快食完 随着储存期的延长，豆子所含的脂肪酸会被氧化酸败。因此，买回的豆子应尽快食完。

