



鹤峰葛仙米

■ 黄朝玥

鹤峰葛仙米是湖北省鹤峰县特产,古名天仙菜、天仙米,俗称水木耳、田木耳。相传东晋时期,炼丹术家、医学家、道教理论家葛洪在隐居南土时,灾荒之年采以为食,偶获健体之功能。后来葛洪入朝以此献给皇帝,体弱太子食后病除体壮,皇帝为感谢葛洪的功劳,遂将“天仙米”赐名“葛仙米”,沿称至今。

葛仙米并不是谷类,而是一种学名为拟球状念珠藻的蓝藻,藻体呈胶质状,湿润时呈绿色,干燥后呈灰黑色,附生于水中的沙石间或阴湿的泥土上。世界上葛仙米的分布非常稀少,我国主要分布在湖南与湖北交界一带。葛仙米对自然环境的要求十分苛刻,有农药污染的地方无法生长,是地道的绿色食品。《本草纲目》赞葛仙米为“肥绝佳食”。

葛仙米既可以原种自然繁殖,也可以通过人工繁殖。购买时,可通过外观来判断,野生葛仙米呈不规则的圆形,而人工繁殖的葛仙米外观很圆,颜色也更深。

葛仙米食用方法多样,大部分以煲汤为主,不光营养价值高,味道也十分鲜美。在葛仙米的烹饪过程中最重要的是泡发。用温水将葛仙米干品浸泡4小时左右,然后再把水烧开,放入浸泡后的葛仙米,盖紧锅盖小火煮5-8分钟,然后捞出葛仙米放入凉水中浸泡成圆鼓状的颗粒,沥干水分即可备用做菜。如果泡发多了没用完,用保鲜袋装好放入冰箱可保鲜2-3天,切忌冷冻。



喝粥没营养? 专家告诉你有关喝粥的真相

■ 王忻

近日,张文宏医生“早上不许喝粥”的视频在网上引起了热议。粥到底有什么问题?早餐不能喝粥吗?生病了应该少喝粥吗?疫情期间,喝粥会不会导致营养不够?如何才能健康地喝粥?面对网友的众多疑问,我们来看一看营养专家是怎么说的。



真相 1 别只喝白粥 营养成分很单一

早餐不能喝粥吗?其实是不能只喝白粥。

中国食品辟谣联盟专家团成员、食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋说:“张文宏说不许喝粥,其实说的是我们传统早餐习惯——喝白粥,加咸菜,再来点馒头、油饼、油条,或者干脆就只吃一大碗白粥。这种不健康的模式才是‘不许’的,而不是简单的不许喝白粥。”

为何白粥不被推荐,这要从它的营养构成来分析。白粥,顾名思义就是用白米煮成的粥。阮光锋称,现在的白米都是精制大米,在制作过程中,维生素、矿物质、膳食纤维都已经寥寥无几,本身营养价值就很低。煮成粥之后更差。

从营养成分方面来看,粥里面水分很多,尤其是煮得稀的粥,其主要成分是糊化的淀粉(碳水化合物)。它的营养构成非常单一,基本只能给人体提供能量和水,蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等其他营养成分都非常低。

而且,由于煮成粥后白米被熬得很烂,所以白粥的消化速度比白米饭要快,对血糖控制很不好,饿得也快,不利于能量控制。就算作为主食,白粥也不是一种好的主食。

阮光锋建议,白粥不是很好的早餐选择,早餐还是少喝或者不喝白粥,更不能只喝白粥。

对于孩子来说,他们正处于生长发育的关键时期,身体对优质蛋白质的需求高。如果按照传统的饮食习惯,早餐喝碗白粥,吃点咸菜,显然是不健康的。长期这样吃,只会耽误孩子身体的健康成长。阮光锋称,从健康角度考虑,至少要保证孩子每天的早餐中有蛋类、奶类等优质蛋白质,一杯奶、一个鸡蛋是比较健康而且容易操作的方法。

由此看来,张文宏说的“早上不许喝粥”,意思其实是提醒家长重视孩子早餐的饮食搭配,尤其要重视优质蛋白质的摄入,不能只喝白粥这种营养成分很单一的食物。

真相 2 生病不要总喝粥 补充蛋白质是关键

其实,这不是张文宏第一次发出类似的提醒,此前,他就提醒过海外华人在发烧时要保持营养,增强免疫力,多喝牛奶,多吃鸡蛋,少喝粥。

但是在很多中国人的观念里,往往都会将“生病”和“喝粥”联系在一起。感冒发烧没有胃口喝点粥,肠胃不舒服喝点粥,大病初愈不宜吃得太油腻喝点粥……但实际上,喝粥并不是生病时的最佳选择。

科学研究表明,人在生病后,身体的恢复需要充足的蛋白质和多种维生素、矿物质的参与,需要比平时更加注意营养的摄入。生病后只喝白粥会导致蛋白质等营养物质无法及时补充,反而会影响身体的正常恢复。

尤其是在疫情期间,充足的营养对疾病控制是非常重要的。张文宏称,蛋白质是产生抗体的最重要的营养素,粥加咸菜不能产生抗体,胃口允许的情况下一定要吃充足的牛奶和鸡蛋来补充蛋白质。

此外,中国民间还有“白粥养胃”的说法。确实,白粥是半流质食物,容易消化,对于胃肠功能比较弱的人,例如平时有胃病或者腹泻症状的人,粥能减轻脾胃负担,因此适合脾胃虚弱、胃口不佳的这类人食用。

阮光锋指出,对于肠胃不好的人群来说,短期内喝粥调养是可以的,但等到身体恢复后,就应该正常饮食,而不能长期喝粥或吃一些软烂的食物,这样胃肠的消化能力就会变差。

真相 3 喝粥也要有讲究 合理搭配营养均衡

对于健康人群来说,白粥并不是一种“垃圾食品”,不是不能喝,而是要有讲究地喝。阮光锋建议大家,不论在家吃还是在外吃,想要健康喝粥,要做到以下几点。

第一,要注意适量喝粥。粥的水多、体积大,喝粥容易占据胃容积,如果喝下一大碗粥,其他食物可能就吃不了多少,容易造成营养摄入不平衡。所以,早餐喝粥,尽量不要喝太多,给肠胃留点其他食物的余地。

第二,喝粥尽量不放盐、糖和碱。盐和糖都不利于健康,而碱会破坏粥里的B族维生素。所以,煮粥的时候尽量不要放糖、盐和碱。

第三,要煮营养价值高的粥,不要只煮白粥。白粥营养价值低,但是,只要掌握好熬粥的材料搭配,粥也是可以很有营养的。比如,杂粮粥、肉粥、蔬菜粥等。在熬粥的时候,可以尝试多种食材搭配,这样才能将粥吃得更美味、更健康。

第四,喝粥注意合理搭配,营养均衡。粥只是一种主食,喝粥时千万别只搭配咸菜、馒头、油饼、油条等,不仅营养单一,还容易造成钠的摄入过高。喝粥一定要注意搭配一些蔬菜,如凉拌菠菜、白灼芥蓝等,再搭配一点含优质蛋白质的食物,如牛奶、豆腐丝、素什锦、酱牛肉、白灼虾之类,再加一些水果,这样就会健康很多。



重庆科技创新网

www.cqkjcx.com

科技改变生活 创新引领未来

重庆科技创新网权威发布最新科技创新信息,全面服务科技工作者、服务创新驱动发展、服务提高全民科学素质、服务党和政府科学决策。