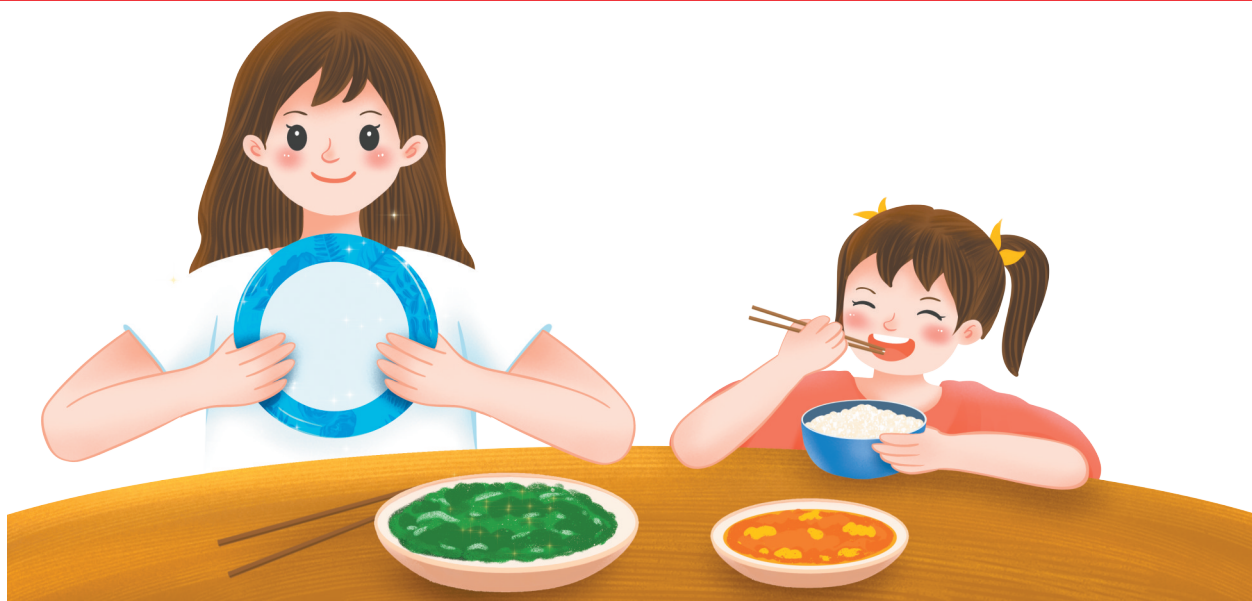




用餐好习惯 你做对了吗

■ 张志群 杨志寅

生活中,好的用餐习惯不仅能让人身体越来越健康,还能减少脂肪堆积,保持身体的灵活性。现在有部分人群为了减肥长期让自己处于饥饿状态,其实,这样的做法并不可取,因为在长时间饥饿后再进食,消化系统的吸收率反而会增高。而且,不正常饮食还会造成营养不良、低血糖等。接下来就分享给大家几条用餐好习惯,一起来看看吧。

吃饭聚精会神

不要看书、看电视。许多人都有在电视机前就餐的习惯,或是在驾车时一边开车一边吃。研究发现,当人被工作或娱乐分心时,会无意识地吃更多东西,会吃得过饱,而如果专心吃饭,当你感到吃饱时就会立即停止。

注重用餐氛围

不论是三餐还是吃零食,都在家中的同一个房间里进食。把用餐变成特殊时刻,铺上漂亮的桌布,摆上精致的餐具。

感到饥饿时再吃饭

现代人进餐的理由多种多样,特别是感到无聊、孤独、恐惧或压力时,就会在不知不觉间吃很多东西。这也许是社会文化环境所导致的现象,但食物并不能解决生活中的难题,反而

摄入过多还会造成身体负担。如果想要减轻压力,可以选择锻炼或做一些自己感兴趣的事转移注意力,千万不要为了饥饿以外的其他原因吃东西。

饮食定量 细嚼慢咽

多吃碳水化合物蔬菜和谷物。以未经加工的谷类、蔬菜、豆类 and 水果当主食,另加少量动物蛋白质,比如瘦肉、鸡肉、鱼肉(每天最多可吃100克)。这里还需要注意的是20分钟法则,即在饮食后20分钟,大脑才会产生饱腹感,所以应该放慢进食速度,以适应身体内部的调节系统。

不在桌上留下食物

食物即买即吃,尽量不要一次性买很多;定好三餐时间,用餐后立即清理桌子,并且立即离开餐厅。因为许多人在不饿的时候看到食物也会想要吃上几口,这样做可以有效避免随时进食。

不吃高热量的食物

比如曲奇饼、冰淇淋这些高热量的食物,尽量不要食用。不吃精制糖,可以用水果代替甜食。

不要不吃

人在不吃晚饭的饥饿状态下,生理反

射会让人更加热衷于脂肪和糖类食品。

不要“喝”热量 而应“吃”热量

加了糖的汽水、果汁和含酒精饮料不会让人产生饱的感觉,却含有不少热量。多“吃”水应胜于多“饮”水。豆类、全谷类和全麦面在烹调时会吸收大量水分,而且富含纤维质、能使人产生饱感,很久才会觉得饿。多喝水虽然对保健很重要,但仅是多喝水并不能平息饿感。

讲究进食顺序

先吃含热量最少的食物,例如水煮蔬菜或者清淡菜汤。把奶酪和肉当成调味品,不要使这些高脂肪、高热量的食品成为餐桌上的主要内容。此外,还应限制咖啡因的摄取。

用餐后刷牙

餐后刷牙是好习惯,不仅可以保护牙齿,还能使口气清新。

饭后散步

促进新陈代谢可以消耗更多热量,因此应每天以普通速度步行30~45分钟,共步行3~5公里。有学者指出,在饭后15~20分钟开始步行效果更最佳。



教你一招

如何防止苹果变色

■ 韩素娟



众所周知,切开的苹果放久了就会变成难看的褐色,让人没有食欲。那么,该如何防止苹果变色呢?

添加抗氧化的物质

比如维生素C就是很好的抗氧化物质,不过需要注意的是,添加过量维生素会导致人体摄入量超标,可能会引起中毒反应。

隔绝氧气

隔绝氧气就能阻止化学反应的发生,苹果也就不会变色。可以在碗中倒入清水,加上一点点的盐,再将苹果放入淡盐水中,浸泡2~3分钟。这样,苹果中的酶就不能和氧气相结合,苹果就不会变色,味道也不会变差,而且盐水还能提高苹果的营养。



生活厨房

苹果饼

■ 李浩来



材料:鸡蛋2个、苹果2个、面粉100g、白糖10g(可根据自身口味调整糖量)、白芝麻5g、食用油适量。

做法:

1.将苹果削皮、去核,切成大块,放入料理机搅成小丁(或者直接用小刀切成小丁)。

2.苹果丁倒入碗中,加入白糖、鸡蛋,搅拌均匀后加入面粉,上手揉搓至不会特别黏手时,就可以将面团分成大小均匀的小块,再将其压成面饼。

3.锅中抹油,将面饼放入锅中,小火煎定型后转中火煎至两面金黄,撒上白芝麻即可。

常见5种淀粉的区别和用途

■ 季 南

淀粉在烹饪过程中有着非常广泛的用途,比如用来挂糊、勾芡、腌渍等。然而,不同种类的淀粉其实都有不同的用途。接下来就一起来看看生活中最常见的5种淀粉的区别和用途吧。

玉米淀粉

玉米淀粉是最常见的淀粉之一,它的特点是在油炸之后颜色金黄,而且口感非常酥脆,所以更适合油炸的时候用来挂糊。但是它的透明度和黏性都不是太好,所以不太适合用来勾芡,用玉米淀粉勾芡做出来的食物颜色可能会发乌,不够好看。

土豆淀粉

土豆淀粉是仅次于玉米淀粉的常见淀粉之一。土豆淀粉和玉米淀粉的特点正好相反,它的透明度和黏性都非常好,所以非常适合用来勾芡,透明又有光泽。而且它非常适合用来腌渍各种肉类,因为能够锁住肉中的水分,所以用土豆淀粉腌过的肉会非常的滑嫩好吃。

红薯淀粉

红薯淀粉因为价格比较贵,而且颜色较黑,所以在各品类的淀粉中使用度不算太高。但是,红薯淀粉具有劲道、耐煮的特点,所以非常适合用

来做红薯粉条或者小酥肉。

小麦淀粉

小麦淀粉也叫澄粉,它的透明度非常好,用小麦淀粉制作出的食物在蒸熟之后会呈现透明的状态,所以一般会用来制作水晶虾饺、肠粉等食物。做出来的成品晶莹剔透,非常好看。

豌豆淀粉

豌豆淀粉应该是夏天用得最多的淀粉了。豌豆淀粉最适合做的就是凉皮、凉粉,用豌豆淀粉做出来的食物柔软又有韧性,颜色透亮,好看又好吃。