



膳食指南为啥建议每天喝豆浆？

春天喝豆浆好处多,可滋阴润燥、调和阴阳及强身健体。那么,喝豆浆有什么好处? 豆浆能替代牛奶吗?

☉ 每天喝豆浆益处多多

《中国居民膳食指南》建议每天喝豆浆,理由是:豆浆中的蛋白易于消化吸收。建议成人每周吃105—175克大豆(平均每天15—25克)。该指南提到,2015年中国成人慢性病与营养监测数据显示,成人平均每天摄入大豆和坚果不过13.9克,远不及摄入量推荐量,只要每天喝250毫升豆浆,大豆摄入就轻松达标了。

每百克豆浆的蛋白含量为3克,有的含量还更高。而且豆浆里的蛋白也是优质蛋白的超级明星。整粒大豆煮熟,蛋白的消化率只有65.3%,但是加工成豆浆消化率就高达84.9%,就算是孩子也能轻松消化吸收。

豆浆里含有的大豆异黄酮,具有微弱的雌激素活

☉ 豆浆不能替代牛奶补钙

豆浆和牛奶蛋白含量差不多,每百克牛奶的蛋白含量为3.3克,比豆浆略高。但是喝牛奶的主要目的是补钙,每百克牛奶的钙含量为90—120毫克,在这点上豆浆远远不及牛奶,而每百克豆浆的钙含量为14毫克。

☉ 可以购买100%纯豆浆粉

市面上的豆浆,有包子铺那种当天做当天喝的,不过大都会加糖,其次就是冷藏7—10天的豆浆,如果这两种都不方便,可以买100%纯豆浆粉。

☉ 豆奶几乎没有豆腥味

何谓豆奶? 按照《植物蛋白饮料豆奶和豆奶饮料》标准,配料只有大豆和水的豆浆就是豆奶。大家平时喝的豆浆豆腥味很明显,豆奶就几乎没豆腥味。

这是因为,大豆皮和豆粒之间聚集着大量的脂肪氧合酶,大豆磨浆、加热时,脂肪氧合酶会被激活,它跟脂肪和空气中的氧亲密接触,会发生反应生成己醛、反式-2-己烯醛等一系列挥发性成分,这就是豆腥味的主要来源。

而生产豆奶时,大豆浸泡完了会先去皮,这会去除大部分脂肪氧合酶,然后还有各种措施来抑制脂肪氧合酶的活性,比如用蒸汽加热灭酶,或用高压来钝化脂肪

性,能帮咱们女性保持年轻态。更年期女性雌激素水平骤降,潮热多汗、烦躁易怒等症状找上门,天天喝豆奶也能帮助对抗这些小烦恼。研究发现,增加豆制品的摄入,可以降低绝经前和绝经后,女性乳腺癌的发病风险,也能降低绝经前后女性骨质疏松的风险。

豆奶里还富含植物甾醇,它可以竞争性地抑制胆固醇的吸收,植物甾醇吸收多了,胆固醇就吸收少了,所以也推荐有血脂问题的中老年人,每天喝杯豆浆。

此外,有观察性研究表明,在亚洲女性中,儿童和青少年时期的大豆饮食摄入越多,日后患乳腺癌的风险就越低。所以女孩子可以放心喝豆浆。

很多豆浆食品商家会宣传,说豆浆不含乳糖,适合乳糖不耐受的朋友喝。没错,豆浆确实不含乳糖,可是乳糖不耐受的朋友,最优的选择并非豆浆,而是0乳糖牛奶、无糖酸奶,它们可是比豆浆补钙多了。

纯豆浆粉就是配料表里只有大豆、黄豆和黑豆,没有蔗糖、麦芽糖浆、麦芽糊精等成分,一包18—20克,冲泡一包就能满足《中国居民膳食指南》推荐的每日摄入量15—25克。

氧化酶的活力,这都能有效减弱豆腥味。

但是小作坊或者咱们家里的普通豆浆机,一般都是大豆直接磨浆、蒸煮,基本不会去皮,也没有额外的措施抑制酶活性,所以豆腥味很明显。

此外,豆奶比豆浆细腻柔滑。这是因为普通豆浆只有磨浆、过滤和煮浆的工艺,豆奶却跟牛奶一样,工艺中还有均质这一步,就是在一定的温度和压力下,将豆浆中的蛋白、脂肪细化,蛋白的颗粒会减小,较大的脂肪球也会被打破,所以豆奶喝起来跟牛奶一样细腻柔滑。

(据《科普时报》)

豆制品哪类最营养

火锅、麻辣烫等美食是人们餐桌上的最爱。在这些美食中,豆制品是不可缺少的食材。然而,市面上豆制品种类繁多,营养价值也各不相同。为了让消费者更好地了解豆制品的营养价值,本报邀请食品研发工程师、国家二级公共营养师傅仰裕整理了一份豆制品营养排行榜。

在各类豆腐中,北豆腐(老豆腐、卤水豆腐)被誉为蛋白质之王,营养价值极高。南豆腐(嫩豆腐、石膏豆腐)则以钙含量丰富而著称,是豆制品中的钙含量冠军。内酯豆腐适合减肥人士食用,但其钙含量较低。油豆腐脂肪含量较高,钙含量一般,建议少吃。

在豆干类食物中,香干、酱油干、卤香干等蛋白质和钙含量较高,可以适当食用。千张营养价值丰富,蛋白质和钙含量均较高,且钠含量较低,值得推荐。素鸡是千张加调料再度加工而成,虽然口感美味,但钠含量较高,患有心血管疾病的中老年人应少吃。

值得一提的是,腐竹在泡发后脂肪含量大幅降低,成为一款值得推荐的豆制品。而干贡豆腐、日本豆腐、奶豆腐、鱼豆腐、杏仁豆腐等“假豆腐”,虽然口感独特,但营养价值相对较低,偶尔尝鲜即可,不宜经常食用。

根据营养排行榜,值得吃的豆制品分别为:

第一名:千张,各类豆制品中的蛋白质含量冠军。

第二名:卤干,豆制品中的钙含量冠军。

第三名:南豆腐,钙含量高、脂肪低,营养丰富。

(据《侨乡科技报》)

这两项按摩助你保健防病

在日常生活中,大家可以通过一些简单的穴位按摩方法,缓解身体不适,实现保健防病的目的。

下肢按摩解腹胀

方法:1.双手握拳,置于大腿根部两侧,利用凸出的指节,沿大腿两侧推至膝关节两侧,反复10次。

2.用双手拇指分别按揉阴陵泉穴(位于小腿内侧,胫骨内侧踝后下方凹陷处)和阳陵泉穴(位于小腿外侧,腓骨头前下方凹陷处),向下继续按揉放松小腿肌肉直到昆仑穴(位于足踝外侧,外踝尖与跟腱之间的凹陷处)和太溪穴(位于足踝内侧,内踝尖与跟腱之间的凹陷处)附近,往复按揉15~20次。

功效:疏通经络,缓解腿部酸胀、疼痛等症状。

腹部按摩助消化

方法:1.全身放松,将左手置于腹部,掌心对准神阙穴(肚脐处),右手掌心向下叠放于左上手,以适当的力度沿顺时针方向按摩50次,再沿逆时针方向按摩50次。

2.双手拇指分别与其余四指相对,拿捏腹正中线两侧肌肉,自上腹部拿捏至下腹部,反复拿捏1~3分钟。

功效:调中和胃、消食健脾。

(据《钱江晚报》)

(本报综合)

我市将出台首部精神文明建设领域地方性法规

免费停车 为户外劳动者提供便利……

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘平) 记者从日前召开的市十六届人大常委会第十九次会议上获悉,《株洲市文明行为促进条例(草案)》(下称《草案》)提请市人大常委会审议。我市首部精神文明建设地方性法规是什么样,有哪些内容,将怎样提升株洲文明水平? 记者对审议情况进行了了解。

强化政府职责,突出地方特色

今年2月6日,《草案》由市人民政府提请市人大常委会审议。之后一个多月内,经市人大常委会广泛听取意见建议,并多次组织专班讨论,近日开展初次审议。

市人大常委会认为,《草案》条款中立法目的应该更加聚焦,要强化正面引导,弘扬株洲特色文明,增强可操作性。审议中建议对部门职责进行明确,对市、县(市、区)政府,以及社会信用管理、公安、教育、城管、文体广旅、市场监管等多部门提出具体的履职要求;还要求突出地方特色,如传承株洲炎帝文化、红色文化和工业文化等传统文化,弘扬企业家精神、创新精神、工匠精神、劳模精神等,建设工业博物馆、工业主题公园,开展“株洲工匠日”活动等。

增加便民利民惠民服务条款

市人大常委会审议建议增加对市民服务的条款。如建议市、县(市、区)人民政府应当科学规划、合理布局,建设完善交通出行、市容环境、文化体育、休闲娱乐等与文明行为促进有关的公共服务设施;国家机关、社会团体、事业单位应当在夜间、双休日、法定节假日向社会公众免费开放停车场;鼓励国家机关、社会团体、事业单位向社会公众开放文化体育等内部设施;鼓励和支持国家机关、企事业单位、社会团体、其他组织利用本单位场所、设施,设立爱心服务点,为环卫工人、户外劳动者和其他需要帮助的人员提供休憩如厕、遮风避雨、纳凉取暖、饮水充电、餐食加热等便民关爱服务。

据了解,一审之后,市人大常委会继续征求意见建议,进一步修改完善条例草案。市民可通过信函、电话、传真或者电子邮件方式提出宝贵意见。

通信地址:株洲市芦淞区沿江中路68号,邮编:412000;传真:0731-28680591;电子邮箱:zzrdlfk@163.com。

青青河堤 迎来“红马甲”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖智勇) 3月22日,身穿红马甲的80余名志愿者踏着明媚春光来到河东湘江风光带,清理河堤垃圾,净化沿岸环境。

本次公益活动组织者为一老一少两支志愿者团队,株洲市文化馆悦和文化志愿者团队以老年志愿者为主,湖南汽车工程职业学院车辆工程学院以青年学生志愿者为主。

志愿者们自备夹子、垃圾袋,从神农公园出发,向天元大桥方向行进,沿步道捡拾河堤和绿化带里的垃圾。一路上,志愿者们

细致探查,不放过一个灌木丛,不漏掉一条砖缝,部分学生志愿者深入河堤底部,收集卡在石头缝中的漂流物,老年志愿者一边捡拾步道及河堤护坡上的垃圾,一边时时关注学生志愿者的安全。“一老一少”默契配合,成为河堤上一道靓丽风景。

风光带上,不少带孩子的家长和热心市民主动加入到志愿行动当中。

“青青河堤,你我共同守护! 我们希望以我们的公益行动,倡导和带动市民朋友一齐来保护水环境。”株洲市文化馆悦和文化志愿者团队负责人何梦花说。



志愿者们清理河堤护坡上的垃圾。 记者/廖智勇摄

今年,株洲仅一位
景炎学子王子康
被西安交大少年班录取
他是景炎被录取的第36位少年

文/图 株洲晚报融媒体中心记者/罗小玲



王子康同学。

上周,2024年西安交大少年班录取结果出炉,景炎初级中学初三王子康同学被西安交大少年班正式录取。这是今年株洲市的唯一一位,王子康也成为该校第36位被西安交大少年班录取的学生。

据了解,今年的西安交通大学少年班考试,全国约7000人报名参加初试,1000人进入复试,最终拟录取人数为247人。

近日,记者特意采访了他,希望他为学弟学妹们介绍一下自己的学习方法。

想要学习好,上课认真听讲很重要

在王子康的表述中,记者捕捉到很重要的一点,就是——上课认真听讲。他说,必须要跟上老师的节奏,即使课程难度大,老师们会将困难的事情化整为零,让学生们的学习更加轻松。如果在课堂上有不懂的问题,要及时向老师提问,老师们都是很乐于答疑解惑的。

数学、物理、化学,最考验思维能力,也容易拉开差距。想要取得优势,他认为可以进行深入训练,拓展自己的知识面,开拓自己的视野。那些听起来高深的知识,并没有想象的那么难。至于语文、英语这两门语言类的学科,众所周知,就是积累;生物、地理、政治、历史四门学科,背记则是必不可少的。

在王子康的介绍中,他能学习好,并没有捷径可言;但“常接触的东西没有想象中的那么简单”,少年的他,能领悟到这一点,难能可贵。

优秀,肯定是有原因的

在班主任杨思怡老师的眼中,作为班长的王子康一直是老师的得力助手,在社会实践活动中毫不犹豫地担任指挥工作,出脑力又出体力,无不彰显着他的能力和责任心。在班级小组管理中,他独创了特色赋分评价制度,让班级管理更加公平合理。

学习上,他从不服输,学习名列前茅的他,不但自己肯学,还能帮同学解决难题。在各种动手操作的实验中,王子康始终都保持兴趣积极参与,并以他的细心和耐心在各项赛事中屡屡获奖。

据了解,多年来,景炎致力于拔尖创新人才的早期培养,这次王子康同学被西安交大少年班录取,又是学校探索拔尖创新人才早期培养的一次成功实践。

☉ 相关链接

经教育部批准,西安交通大学从1985年开始招收“少年班”大学生。其目的是不拘一格选拔智力超常、德智体美劳综合素质优秀的少年,实施创新教育与素质教育相结合的创新人才培养模式。

少年班招生复试项目包括:笔试(数理思维、创新设计)、综合素质测试(综合素质机考)、体能测试(立定跳远、实心球、中长跑)、面试四部分。