



山楂被人们视为“长寿食品”

山楂是药食两用食品，营养丰富、健脾开胃。它的维生素含量很高，与红枣和猕猴桃齐名;胡萝卜素和钙的含量也较高。老年人常吃能增强食欲、改善睡眠、预防心脑血管疾病，故被人们视为“长寿食品”。

山楂还是常见水果中的果胶含量之王，它的果胶以原果胶形式存在，在一定的酸度、糖度和温度下能形成水溶性果胶，不用添加任何增稠剂便能做成山楂糕，自然、健康又有营养，非常适合老人和小孩食用。

新鲜山楂直接吃，炒菜、煲汤都可以，或榨成果汁饮用。若老人牙不好，还可将其做成果酱、山楂糕等。山楂干多用于泡水、熬汤和煲粥，例如烹制成山楂粥或山楂银耳汤。晒干主要是为了储存，在营养上还是新鲜山楂更胜一筹。

山楂虽好，但食用上也有禁忌。比如，山楂及其制品的糖分较高，糖尿病人最好不要大量食用；处在换牙期的儿童不宜多食山楂，它会损害牙齿的生长发育；怀孕初期的女性最好不要食用，因为山楂有刺激子宫的作用，可能导致流产或早产；作为药材的山楂炭和焦山楂有一定的药性，最好按照医生的药方食用，不能乱吃。
/ 本报综合

宣称“养生”的网红月饼靠谱吗？

鲍鱼、牛蛙、小龙虾、水果……月饼你吃什么馅儿？中秋临近，在朋友圈、各大购物网站上，一些打着“养生”招牌的“网红月饼”开始走俏。但记者调查发现，这些月饼背后不同程度存在着虚假宣传等问题。相关人士建议，应加强对网络上诸如月饼等时令商品的监管，同时消费者在选购时也需明辨。

“网红月饼”可能“不靠谱”

据了解，2015 年国家质检总局与国家标准委公布的月饼新标准中，对月饼的特色类别、加工工艺做了细化，甚至还对月饼命名做了要求，如莲蓉月饼的莲蓉类馅料中莲子的含量应该不低于 60%；莲子含量为 100%才能称为纯莲蓉；栗蓉类月饼的馅料中板栗含量不能低于 60%；水果类月饼的馅料中水果及其制品的用量应不低于 25%等。

对于微商里售卖的主打“零添加”“纯手工制作”等概念的“私厨月饼”。业内人士介绍，如果这些“私厨月饼”不具备相应的食品生产及流通资质，则为“三无产品”，存在食品安全隐患。一旦发生食品安全问题，引发纠纷，退货退款等维权难度较大。

对于一些宣称具有保健作用的月饼，如果生产企业没有申请注册保健食品产品批准文号，属于虚假违法产品，消费者可以在国家食药监总局的网站上查询批准文号，辨别真伪。

购买“网红月饼”需谨慎

贵州贵达律师事务所律师袁昌浩表示，鲍鱼、养生、手工月饼等在市场上走俏，反映出群众日益增长的健康需求。但另一方面，由于相关监管措施滞后、群众鉴别能力不强，一些不法分子利欲熏心，钻监管空子，使得一些消费者误入圈套，蒙受损失。

执法人员提醒，消费者对“网红月饼”应提高警惕，不能只看包装，还要注意查看标签、生产日期等标识，买月饼选择有食品生产经营资质、信用评价高的商家，购买时要确认月饼的保质期，特别是一些现做现卖的月饼，更要确认寄送时间，以防过期。此外，还应留存相关购物凭证，以便退换货和维权。
/ 本报综合

大蒜怎么吃更健康

大蒜，集多种药用和保健成分于一身，是药食两用佳品。它常作为烹饪辅料，在各式美味中大显身手。在人们的认知中，生蒜似乎囊括了如抗炎、杀菌、抗氧化剂等美名，而熟蒜的功效却不足为道，但事实并非如此。

整瓣吃还是剁碎吃 在完整的大蒜中不存在大蒜辣素，而是在被切开或碾碎后，细胞内含有的蒜氨酸与蒜酶相遇，发生催化裂解反应而产生。

因此为更好保留大蒜的活性成分，建议将大蒜切开或碾碎，放置10分钟-15分钟后再食用或烹调。

大蒜的活性成分大蒜辣素不耐热，当温度高于80℃时，易发生分解反应，有学者认为生食如做成蒜泥的形式更好，能接受固然好，然而大蒜强烈的刺激气味让不少人望而却步。

生吃还是做熟吃 首先，吃熟蒜也能获得它的营养成分。每100g生蒜含有4.5g蛋白质，27.6g碳水化合物，不仅含有丰富的维生素，诸如硒、锌等微量元素含量也很出色。熟蒜与生蒜的营养成分差别并不大。

一项关于生熟大蒜抑菌作用的研究表明，虽然生蒜的抑菌作用显著高于熟蒜，但熟蒜也具有一定的抑菌作用。

研究揭示，不同处理方式间有显著性差异，原因或与不同加工程度和高温暴露时间有关。对于预处理方式，剁碎大蒜保留最大大蒜辣素浓度，其次是切片大蒜。因此获得最大生物活性成分的组合方式是油炒-剁碎大蒜，其次是煮沸-剁碎大蒜。

发现新鲜大蒜在100℃温度下烹饪20分钟能保留其生物活性成分，抗氧化力以及蛋白质表达谱，烹饪时间超过20分钟，时间越久，活性成分损失越多。也就是说，为保持新鲜大蒜的生物活性，它在烹饪过程的最后20分钟添加较好。

如此看来，熟蒜的实力也不容小觑。推荐将大蒜剁碎（优于切成片状），并放置15分钟左右享用或进行烹饪，推荐用油炒或煮沸的烹饪方式。为保留更多生物活性，建议大蒜的烹饪温度不宜过高，烹饪时间最好不要超过20分钟。
/ 本报综合

水果到底饭前还是饭后吃？

关于吃水果的时间，很多人都存有疑问。有些人说不能空腹吃水果，所以餐后吃更好。有人说餐后吃水果，营养会不吸收，还会加重肠胃负担，所以餐前吃比较好。那么这些说法有道理吗？水果到底什么时候吃更合适？

水果餐前、餐后吃，有什么优缺点？

把水果放在餐前吃，有利于减少正餐的食量，摄入多一些膳食纤维、钾等营养素，对需要减肥、控制血脂、血压的人有利，但如果餐前吃太多水果，则可能影响正餐食欲，不利于瘦弱的人增加体重。把水果放在餐后吃，能帮助瘦弱的人多补充一些营养，但对于需要减肥的人来说，又容易额外增加能量的摄入，从而不利于体重的控制。

水果并不适合空腹吃？

对于健康人来说，并没有绝对不能空腹吃的水果。很多人说柿子中含有大量的鞣酸，如果空腹吃，柿子中的鞣酸就会和胃酸发生反应，形成“胃柿石”，造成消化道堵塞，产生腹痛等不适。

答案其实是不一定的，未成熟的柿子中的确含有很高的鞣酸，但我们在市场上买到的柿子都是经过脱涩处理的，所含的鞣酸含量是很低的。因此，只要我们选择成熟的柿子吃，且不一次性吃太多（如一天只吃 1-2 个中等大小的），无须担心“胃柿石”的问题。

哪些水果饭后吃会增加胃肠负担？

其实并不存在饭后吃一定会增加胃肠负担的水果。因为水果的主要成分是水分的和糖，相比正餐从各种肉类中摄取的蛋白质

和脂肪，还是比较好消化吸收的。正确的吃水果时间，应是根据自身实际情况（如血糖、胃肠功能）而定的。

对于普通人来说，吃水果不需要讲究时间，可以把水果放在一天中的任何时候，比如，餐前、餐后、餐中间。如当早餐质量不高时，可以吃点番茄、猕猴桃、橙子来补充一下；下午三四点时可以吃个苹果作为加餐，既能补充水分，又能获取维生素、膳食纤维、矿物质等营养素，以及类黄酮等抗氧化物质，获得健康效益。

但对于特殊人来说，吃水果就要讲究点了。糖尿病患者血糖控制得比较好的前提下，宜把水果放在两餐之间，如早上10点或下午3点，避免在餐后马上吃水果，以免血糖发生大的波动；需要减肥、控制血脂、血压的人宜在餐前吃水果，因为能帮助减少其他食物的摄入量，多摄入一些膳食纤维、钾等营养素；偏瘦需要增重的人，适合把水果放在餐后吃，可以避免餐前吃水果影响正餐的摄入。
/ 本报综合



绿茶黄茶抗氧化 红茶黑茶解油腻



常运动、上班族，喝绿茶、黄茶。绿茶属于非发酵茶，黄茶属于轻发酵茶，两者茶多酚含量显著高于红茶、黑茶。研究表明，茶多酚有利于维持体内儿茶酚胺的浓度，从而增加肌肉收缩能力，促进脂肪分解，绿茶中的咖啡因还会强化这一效果。另外，茶多酚的抗氧化作用可以消除运动中产生的自由基，减轻疲惫感和骨骼肌损伤，维持机体免疫力。所以建议常运动的人将绿茶或黄茶作为日常饮品。

上班族基本生活节奏较快，工作压力较大，绿茶和黄茶抗氧化作用最好，茶中的咖啡因也能帮着提神。绿茶还有很好的抗辐射作用，虽然手机和电脑的辐射很小，但每天接触时间比较长，也可以多喝点绿茶。

吃得油、血脂高，喝红茶、黑茶。各种茶都有一定解腻降脂的作用。动物实验发现，黑茶中的熟普洱茶对营养性肥胖大鼠的降脂效果显著优于不发酵的绿茶，略优于半发酵的乌龙茶；另有研究发现，红茶和黑茶在降甘油三酯、胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇方面都优于绿茶，所以吃得油腻或血脂高的朋友可以喝红茶和黑茶。

花茶健康益处各不同。除了绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶直接泡着喝，人们也会把菊花、玫瑰花、茉莉花等花草和茶叶混在一起泡成花茶。传统养生认为菊花能清火、玫瑰花可静神、茉莉助消炎，大家可以根据自身需求选择合适的花茶喝。

药茶不能随意喝。多种中药材如决明子、石斛、甘草、黄芪等都可以熬煮后代茶饮。不过，是药三分毒，中医要根据体质开药茶方，自己不可随意配伍胡乱喝。

中医认为绿茶和黄茶性凉、红茶和黑茶性温，所以平时脾胃不太好的人和怕冷的人可以多喝点红茶和黑茶，而火气旺、长痘痘的人可以喝点绿茶和黄茶；茶中咖啡因有兴奋神经的作用，所以睡眠不好的人晚上最好别喝茶；另外，泡茶不要太浓，以免影响矿物质吸收。
/ 本报综合

鱼蒸着吃更健康



《食品控制》杂志发表的一项开创性研究显示：鱼蒸着吃最健康，蒸的时间超过 2 分钟可以减少 26% 以上的拟柱胞藻毒素（一种蓝藻毒素），但煮鱼时该毒素仅减少 18%，并且会残留在汤水中。

蓝藻毒素是由蓝藻细菌产生的毒素，这些细菌主要存在于淡水中，长期摄入会升高患肝癌的风险。为了比较蒸鱼和煮鱼对蓝藻毒素的降解程度，研究人员以淡水鱼为实验对象。结果表明，淡水鱼不适合生吃，蒸鱼比煮鱼更健康。比起煮鱼，蒸鱼不需要额外加水，可以更好地留住鱼的营养。为了让鱼含有的毒素转移到水中，建议蒸鱼时间大于 2 分钟。
/ 本报综合