

鸡蛋是最完美的食物,吃的时候一定要挑最营养的那一种!

世界上有两种食物是接近完美的,一种是鸡蛋,另一种是牛奶。

如果一定要做一个排名的话,鸡蛋可以排在第一位。鸡蛋是自然界对人类的一个神奇的馈赠,因为它营养非常丰富。

鸡蛋是富含蛋白质的食材,就补蛋白而言,牛奶和鸡蛋都很好,如果两者比较的话,牛奶蛋白质含量相对较低,所以鸡蛋在补充蛋白质方面更胜一筹,其蛋白质含量高,质量也高。

除此之外,鸡蛋还富含卵磷脂,维生素A、D、E,大部分B族维生素及铁钙钾等矿物质,所以我们常说,每天的营养是从一个鸡蛋开始的。

市面上有各种各样的鸡蛋,到底哪种营养更胜一筹呢?



蛋黄颜色越深,鸡蛋营养越好? 蛋黄颜色深浅,主要与一些呈色物质如维生素B2(核黄素)和类胡萝卜素有关。浅色蛋黄的鸡蛋,其黄色主要来源于维生素B2。如果蛋黄颜色较深,说明除维生素B2外,还含有类胡萝卜素,如具有抗氧化性的叶黄素和玉米黄素。

从这个角度来说,蛋黄颜色较深的鸡蛋,保健价值也略高。

不过,蛋黄颜色深浅,不会从质上影响整个鸡蛋的营养价值,总的差别也并不大。所以,不管蛋黄颜色深浅,都是值得食用的。

土鸡蛋比普通鸡蛋营养价值高?

一般来说,土鸡蛋中激素和抗生素残留相对会小一些,而且土鸡蛋蛋黄大,味道香,口感更好。不过,由于土鸡散养环境存在不确定性,它受环境污染和感染病菌的风险也相对较大。此外,土鸡蛋的胆固醇含量也相对较高,大约是普通鸡蛋的两倍多。

从营养成分上看,土鸡蛋和普通鸡蛋的结构是一样的,其他营养成分并无较大差别。

红皮鸡蛋比白皮营养高?

蛋壳的颜色来自于鸡蛋在母鸡生殖道内的最后一道工序—子宫上皮分泌的色素均匀涂抹在白底的蛋壳上。具体分泌色素主要取决于母鸡的基因型,其次与母鸡的饮食、健康等后天因素有关。

由于蛋黄、蛋白形成于蛋壳之前,因此,鸡蛋的营养成份跟外壳的颜色没有关系。

那到底什么样的鸡蛋最有营养呢?

答案只有一个:新鲜的鸡蛋最有营养。如果是我自己来选,我会选便宜的散装鸡蛋。如果想补充营养,不在于吃哪种鸡蛋,而在于规律、科学的吃法,比如坚持每天吃一个水煮蛋,无论是土鸡蛋还是普通鸡蛋都行。煮蛋一般在水烧开后小火继续煮5~6分钟即可。

冬季不愿错过的娱乐活动! 如何避免滑雪损伤

滑雪是大多数年轻人在冬季不愿错过的娱乐活动。但很多人因为保护措施不到位,或没有掌握滑雪的动作要领,产生了许多不必要的运动损伤,滑雪运动损伤的主要原因往往是失去重心而摔倒,常见的损伤部位有腕部、肩部、膝部和足踝等。除此之外,滑雪过程中高速碰撞,也可能造成脊柱、骨盆等严重的创伤。所以身体强健的年轻人也不能完全放肆地去享受冬季滑雪的乐趣。

那么,如何防止滑雪损伤发生呢? 充分热身

滑雪前进行充分的准备活动是非常重要的。"预热"身体包括拉伸肌肉、润滑关节、启动中枢神经系统的兴奋性、集中注意力等。滑雪技术动作需要强有力的支撑及平衡、协调能力。如果身体准备不充分,加上气候寒冷,肌肉的粘滞性增加,不能进入适宜的兴奋状态,身体协调性和平衡能力下降,容易造成运动损伤。另外,准备活动还可起到调节心理状态的作用,保持大脑皮层处于最佳兴奋状态,投身于高强度的运动或

者训练中,以防止伤害事故发生。

装备齐全 滑雪中保护用具也极其重要,如滑雪服、棉袜、头盔、手套、护脸、雪镜、关节保护器具等的缺少就会导致冻伤或其他损伤的发生。滑雪前先要检查所需要的滑雪器材。

初学者雪板长度应比自己身高短10cm左右。固定器的强度调整到3~5左右。脱离器尽量松些,以免摔倒后雪板不能够脱离造成损伤。雪鞋的大小以脚趾在里面能自由活动为宜。滑雪杖的长度从地面到自己的腰部为宜。合适的滑雪器材及用品会保证把危险降低到最小。

掌握技术 以双板滑雪为例,正确的姿势是两脚与肩同宽,膝盖自然弯曲,小腿迎面骨贴在雪鞋鞋舌上,不要离开,重心放在脚掌上。

上半身以胯为轴自然下探,稍微含胸,肩膀膝盖脚尖一条线,臀部不能后于脚跟,双手抬至与胯同高的位置,类似与人握手的位置,双臂自然弯曲持杖,目视前方,这是最



基本的站姿,无论是初学者还是进阶选手在滑行中都不能偏离基本站姿。

此外,滑雪时专业教练的指导也不可或缺。

摔倒保护 滑雪时如果失去重心,要学会摔倒保护,"顺势而倒、就地打滚泄力"其实是最好的自我保护方法,千万不要采取对抗的动作,摔倒时双手互助头部和胸部顺势降低重心,避免受伤。

如何补充膳食纤维? 多吃这六类水果或许有帮助



膳食纤维在日常饮食健康中起着很重要的作用,可以控制胆固醇,有助于肠道生态,还能让你保持饱腹感,帮助体重管理。

但日常饮食中,大多数人根本吃不到足量的膳食纤维。我们如何增加膳食纤维的摄入? 其实,多吃水果、蔬菜、豆类和全谷类食物就可以做到。

以下6种水果富含膳食纤维,你最喜欢哪一种?

1、浆果类水果 浆果类水果(如葡萄、草莓、树莓等)可以说是最让人喜爱的水果种类,其中的树莓或黑莓每杯约含8克纤维,位居各类水果榜首。同时,其他种类的浆果同样可作为膳食纤维、抗氧化剂及其他营养素的重要来源。

我们可以通过多种方式把浆果纳入到日常饮食中。比如,一碗当季的浆果中加上自制的奶油制成甜品,还有什么比它更美味呢? 或者,在早餐燕麦片中加入半杯树莓,在晚餐牛排或沙拉中加入些黑莓作为晚餐也是不错的选择。此时再喝一杯燕麦浆果

果昔,就可以获得双倍的纤维摄入了。需要强调一点,若在制作饮料时想摄入更多的纤维,一定要选择果昔而不是果汁,因为榨汁会损失掉一部分的膳食纤维。

2、热带水果 热带水果如西番莲、芒果、番石榴、猕猴桃、龙果和菠萝等,每杯膳食纤维含量在5克—25克之间,都是特别优秀的纤维来源。它们可以制成果昔,美味的沙拉,也可以搭配肉类、鱼类和玉米饼食用。

3、苹果 苹果皮含有大量膳食纤维。一个中等大小的苹果含有约4.4克膳食纤维,但如果削了皮,纤维含量会直接下降到2克。我们可以直接将苹果切片涂上坚果黄油当做零食,或者放入蔬菜沙拉都是不错的选择。

4、西梅干 每3块西梅干约含4克膳食纤维,它也

富含山梨醇,二者可以共同促进消化。我们可以将少量水、蜂蜜、肉桂和柠檬汁与西梅干混合加热,让它充分吸水膨胀,加热几分钟后并冷却后与酸奶或燕麦一起食用。梅干也可以和鸡肉或猪肉一起制作菜肴。

5、牛油果 牛油果严格来说属于水果。这种绿色、乳脂口感的水果每100克中含有7克膳食纤维,也就是半个左右。我们可以在三明治或沙拉上放上牛油果酱,再加一个鸡蛋补充固体蛋白质,或者把牛油果搅成奶油状的奶昔食用。

6、石榴 石榴籽口感爽脆,每100克(相当于半杯)含有4克膳食纤维。我们可以在沙拉中撒上石榴籽,享用它甜甜的味道和清爽的口感,也可以在烤肉上撒上石榴籽,带来意想不到的美味。

新时代的年夜饭如何吃得健康、吃得精致

你们家的年夜饭菜单定下来了没? 可以大快朵颐敞开心皮的年夜饭简直太让人期待! 年夜饭不仅要吉利还要健康。那么,如何把年夜饭吃得精致、吃得健康呢?

传统春节饮食六大问题

1.荤多素少 畜禽鱼虾百般花样,而蔬菜、主食、杂粮难得登上席面,膳食纤维严重不足,而脂肪、蛋白质则严重超标。

2.煎炸烹炒油脂过剩 大家都希望新一年有“油水”,菜肴烹调时油的用量也较平日更多,炸年糕、炸丸子、炸鸡、炸春卷等煎炸食品琳琅满目,烹调中加入大量油脂,这样可能造成食物能量过高,几乎不可避免地造成高脂肪、高热量摄入。

3.口味浓重盐分过多 长辈们做年夜饭,好像酱油和盐都不花钱一样,用量都非常足,这就意味着菜肴的钠含量过高,对控制血压和心血管疾病都不适宜。

4.品种偏颇粗粮不足。 饭、粥、糕、饼、米粉、面条、饺子和各种点心小食,细究原料无非是精白米、糯米、精

白面这精细主食的老三样,在加工过程中流失了很多维生素B族。

5.饮料多甜零食高脂 年夜饭的餐桌饮料多为碳酸饮料和甜饮料,零食则是高脂、高糖的糖果、糕点或者花生、瓜子类富含油脂的食品。高糖、高脂饮食是导致心血管病、糖尿病的重要因素。

6.斗酒劝酒饮酒过量 春节期间人们开怀畅饮,最容易饮酒过量。酒精本身含有热量,而且是一种有机溶剂和有毒物质,大量饮酒时对肠胃黏膜和肝脏解毒功能都会造成伤害。

新时代,健康年夜饭有了新标准,一顿健康年夜饭要遵循以下原则:

1.宁蒸勿炸 例如将炸鸡换成清炖鸡,年糕上锅蒸,都能减少食物的脂肪含量。

2.宁淡勿咸 颜色较重的菜,如红烧肉,加了酱油就少加盐;凉拌菜可多放醋少放盐,味道足,还能突出清爽的口感。

3.宁粗勿细 可以多用粗粮制作馒头、点心、饭、粥等,也可蒸点红薯当主食。

4.宁剩荤不剩素 蔬菜冷藏后容易产生亚硝酸盐,加热后损失抗氧化物质、维生素C、叶酸等;荤菜再加热则只损失一些B族维生素。宁肯剩荤菜,也不要剩素菜。一餐中荤素比最佳为1:3,年夜饭可放宽到1:1。

年夜饭烹饪小贴士 不同的做菜方法,影响了菜肴的美观、口感及营养价值。父母珍藏的腊肉、咸菜、咸鱼,虽然好吃,却总被贴上不健康的标签,烹饪食用的时候又应该注意些什么呢?

这样炒菜更健康 针对青菜,先洗后切,在保证能炒熟的前提下,尽量减少用慢火熬煮的时间,避免维生素的破坏。不要等到锅冒烟时再倒入青菜。在菜出锅之前再放盐,可以减少因盐渍时间过长,青菜中的液汁流出,破坏了脆嫩的口感,也致使矿物质与维生素被大量带走。

腌制食品这样处理 先把腌制食品进行焯水,清水煮几分钟。一部分有害物质能够溶于水,并且减少一些盐分。避免油炸或者煎烤,与蔬菜进行搭配,尽量清炒、蒸。在餐后还能够喝些茶



或者吃点水果,能在一定的程度上阻断致癌物质的生成。

油烟污染减少到最低 众所周知,吸入炒菜油烟能肺癌的风险。所以为了减少有害气体,开火之前先开抽油烟机,不要炒完菜就马上关抽油烟机,一般可等熄火过3—5分钟后再关。做饭时最好关上厨房门,打开厨房的窗户,尽量减少油烟在屋内的残留。同时,也不要利用炸过食物剩下的油来炒菜,高温爆炒本身就会产生过氧化油脂的产生,如果继续用来炒菜,会增加反式脂肪酸与致癌物质的含量,不利身体健康。