

# 蛋白质含量比鸡蛋高,还能促消化! 这种食材错过太可惜

蛋白质含量比鸡蛋高,还能促消化! 这种食材错过太可惜

如果你有减肥、健身经历,那么,有一种食物你或多或少会有些了解,那就是藜麦。在轻食或沙拉里,藜麦一般以主食的角色出现。它有何特点和营养优势?

## 叫藜麦却不是麦

从植物分类上讲,藜麦属于苋科,与我们常见的菠菜、甜菜等蔬菜同属一科。而我们日常的主要谷类,比如小麦、大米等,都属于禾本科,所以藜麦并不属于谷类,却经常作为主食来食用。

藜麦之所以备受推崇,除了营养丰富外,遗传多样性也特别丰富,不管什么样的农业环境,都能适应得很好。近年来全球气候变化,藜麦适应能力强,帮助不少缺粮的国家解决了大问题。



## 藜麦的营养价值

■质和量双高的蛋白质大多数谷物的蛋白质含量每100g在7g-12g之

间,藜麦的蛋白质高达14.1g/100g,比鸡蛋(13.1g/100g)还要高。除了含量高,藜麦蛋白质的质量更优,比大部分谷物更利于消化吸收。这是因为谷物的赖氨酸普遍偏低,成为了限制蛋白质消化吸收的短板,所以并不是优质蛋白质。而藜麦中的赖氨酸含量高,每100g里含有赖氨酸760mg,而谷物一般在100mg-500mg/100g。

■高膳食纤维藜麦的膳食纤维含量高,比燕麦甚至还要高一些,每100g含有12g-14.4g的不溶性纤维和1.4g-1.6g可溶性膳食纤维,有利于促进消化、预防便秘。虽然藜麦热量不低,但因为高蛋白、高纤维的特点,它饱腹感很强,利于控制体重。不过,也正是因为膳食纤维含量高,吃多了容易出现腹胀、排气的情况,因此藜麦虽好,建议只代替一部分谷物,主食不能只吃藜麦。

■低GI血糖友好升糖指数高的食物(GI>70),吃了之后血糖就像过山车,大部分主食都属于这种食物。而藜麦的GI很低,只有53,属于低GI食物。除了升血糖速度慢,由于藜麦的碳水化合物含量(58%)也比其他主食(70%-80%)低,所以血糖负荷(GL)更为优秀。

■超高的矿物质比起其他谷物,藜麦在矿物质这方面是个“优等生”,特别是钙、铁、钾、镁、锌等。联合国粮农组织的数据显示,藜麦的钙含量高达148.7mg/100g,是牛奶的1.4倍;铁为

13.2mg/100g,是瘦牛肉的5.7倍。

但另一方面,藜麦跟其他植物一样,含有一些会影响矿物质吸收的物质,比如草酸,会使钙、镁等矿物质不易被身体吸收。藜麦的维生素含量没有其它营养那么亮眼,不过整体也还是不错的,比较突出的是叶酸。大部分的谷物叶酸含量不足50μg/100g,而藜麦是为数不多的含量能过百,部分品种甚至超过200μg/100g的主食。

## 不同颜色的藜麦有哪些区别?



藜麦根据颜色主要分为白、红、黑三大种类,它们在外观、口感和营养价值上各有特色。白藜麦颜色较浅,口感相对软糯,味道清淡,水煮后比其他颜色的藜麦更蓬松一些,更好消化,适合大多数人群食用,特别是肠胃敏感者。红藜麦中脂肪和大多数生物碱的含量分别高于黑色和白色藜麦,煮熟后呈褐色,口感更丰富,略带嚼劲,口感更丰富,坚果味更浓。因为它在烹饪过程中能更好地保持形状,所以经常被用在轻食或沙拉里。黑藜麦颜色深,口感脆爽,甜度更高。它含有丰富的粗纤维、多酚和类黄酮,这些成分具有抗氧化和延缓衰老的功效。然而,由于

较硬,肠胃不适者食用可能引发胀气。不同颜色的藜麦在口感和营养价值上各有千秋,可以根据个人口味偏好和营养需求来选择哪种颜色的藜麦。

## 藜麦适合怎么吃?

■藜麦粥将藜麦与小米、大米或糙米混合,用清水洗净后放入锅中。加入适量的水(通常是藜麦的2~3倍量),大火煮开后转小火慢炖,其间需不时搅拌以防粘锅。想让口感更丰富,还可以加入瘦肉丁、胡萝卜丁、芹菜丁等食材一同炖煮。

■藜麦饭将藜麦单独或与大米混合,用清水淘洗干净后,放入电饭煲中。加入适量的水(通常比平时煮米饭的水稍多一些),按照正常煮饭程序煮熟即可。蒸熟的藜麦饭不仅可以直接食用,还可以用来清炒或者搭配其他菜品,甚至可以用寿司海苔卷起来做成藜麦寿司。

■藜麦沙拉将藜麦用清水洗净后,放入锅中加入适量的水煮熟。捞出沥干水分,放凉备用。将鸡胸肉煮熟或烤熟后撕成丝,西兰花、胡萝卜、小番茄等蔬菜洗净切好。将所有食材混合在一起,加入油醋汁等调料拌匀即可享用。

■藜麦面点将藜麦粉与面粉混合(比例可根据个人喜好调整),加入适量的水揉成面团。按照常规方法制作面条、馒头或蛋糕等面点即可。

(央视新闻)

# 每年都问“要不要打流感疫苗” 今天一次说清楚!

秋冬季节是流感等呼吸道传染病高发季,接种流感疫苗是预防和控制流感的有效措施。《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》明确推荐所有大于等于6月龄且无接种禁忌的人群进行接种。流感疫苗最好在流感流行季来临前完成接种,建议不晚于10月底。流感与普通感冒有何不同?去年打了今年还要打吗?“三价”“四价”流感疫苗怎么选……一起来了解。

## 流感不是重一点的感冒持续高烧速就医

流感又称流行性感冒,与普通感冒不同。普通感冒可能由鼻病毒等多种病原体引起。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,呈季节性流行。流感病毒易变异,人群普遍易感,感染后症状往往较普通感冒重。感染流感后起病急,若直接服用普通感冒药和退烧药进行治疗,可能会因药物无法直接作用到流感病毒本身,耽误最佳治疗期。出现持续高烧等症状应及时就医,通过检查明确是否感染流感病毒。

流感一般呈自限性,大多于发病3-5天后发热逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复一般需较长时间。每年通过接种流感疫苗可有效预防流感流行,减少重症发生。

## 流感疫苗需要每年接种吗?

由于流感病毒变异快,每年流行的毒株都可能不同,且接种疫苗后产生的保护性抗体水平会在体内随时间推移而逐渐下降。因此,流感疫苗需要每年接种,以确保接种者获得针对当年流行毒株的最新保护。接种流感疫苗不但可以起到较好的自身预防效果,还能更好建立免疫屏障,

预防流感在全人群中的传播。

## “三价”“四价”流感疫苗怎么选?

目前我们国家批准上市的流感疫苗分为三价疫苗、四价疫苗。“三价”“四价”流感疫苗中的“价”主要指疫苗可以预防的流感病毒型别。从生产工艺看,流感疫苗又分为减毒活疫苗和灭活疫苗,目前灭活疫苗接种方式为肌肉注射,减毒活疫苗则采用了鼻喷方式。

三价灭活疫苗可用于≥6月龄人群接种;三价减毒活疫苗可用于3~17岁且无接种禁忌的健康人群接种;四价灭活疫苗可用于≥6月龄人群接种。

疫苗接种必须由符合条件的医疗机构承担。接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。

(新华社)

# 《“爱我中华 家风传承”十佳征文作品展播》温暖上线

五千年的文明长河里,家风是永不褪色的精神图腾。好的家风既是家族的精神不动产,更是民族的文化基因库。

经过四个月的征集评选,我们从全国投稿中精选出十个打动人的家风故事,

现以视频形式深情呈现。近期,这部凝聚万千家庭智慧的《“爱我中华 家风传承”十佳作品展播》温暖上线,让我们共同开启这场跨越时空的文明对话,共同感受文字背后温暖而厚重的家国情怀。



爱心家务践孝行,童趣言语显真情,家风传承乐融融。



代代相传读书声,岁岁守望父母恩,家风因运永相连。



公益传承家风美,全家上阵献爱心,中华美德共弘扬。



家风淳厚孝为先,秘方实乃孝心传,温暖细碎续血脉。



母爱织就家国梦,星辰为引路为灯,忠孝传家永流芳。



勤俭持家百年计,言传身教树榜样,美德滋养新栋梁。



三代从军铸军魂,家国情怀代代传,红色基因永绵延。



余下家风承古训,未雨绸缪水传,中华大爱润心田。



战火家书抵万金,根系延伸连党史,铁血柔情铸家风。



知书达理传家风,行如春雨润华夏,知行合一水传承。

**上海东安国旅**

出国出境138个国家及地区

国内各省各地旅游线路

www.da560705.com

L-SH-CJ00152

电话 53829270 13816308046

地址:上海市黄浦区淮海东路99号(西藏路口交通银行楼上)恒积大厦7楼0座

交通:地铁8号线、14号线大世界站6号出口