

这种蔬菜是“吸油”大户 但很适合减肥期吃

红烧茄子、肉末茄子、炸茄盒 这些常见的茄子菜肴 ,除了下饭 ,最大的特点就是 油 。茄子的吸油特性 ,常让减肥期的人担心能否放心吃。其实 ,只要做法得当 ,茄子很适合减肥的人吃。在此 ,专家为你解读茄子的营养优势 ,并分享几个低脂又美味的茄子做法。



茄子其实很适合减肥

茄子虽然是 吸油大户 ,但它本身并不油 ,不仅富含高膳食纤维 ,还是隐藏的 三低 食物。

低热量
茄子含水量高达91%~93% ,每100克茄子的热量不到25千卡 ,尤其是紫皮长茄子 ,低至18千卡。一般来说 ,摄入500克(一斤)茄子的热量和一个苹果差不多。

低脂肪
茄子的脂肪含量只有0.1%~0.2% ,作为粗纤维食物 ,茄子还能帮助身体增加饱腹感 ,起到抑制食欲的作用。

低碳水
茄子中的碳水化合物只有5%左右 ,它富含的膳食纤维有助减慢人体对糖的消化和吸收 ,维持血糖平稳。

茄子富含多种维生素与矿物质 ,每100克茄子能帮助补充147~153毫克的钾元素。其中还含有丰富的生物类黄酮 ,具有强大的抗氧化能力 ,有助预防高血压、冠心病和动脉硬化等疾病 ,其中的皂苷能降低胆固醇。茄碱也是茄子中重要的生物活性成分 ,有一定的强心降压、抗癌、平喘等作用。

为什么茄子那么吸油

茄子之所以具有如此强的吸油特性 ,主要是因为其特殊的结构。没有烹调之前 ,茄子的水分充足、果肉饱满。但是当它加热后 ,果肉中的水分被蒸发 ,剩下的具有多孔

结构的膳食纤维就会形成许多小孔 ,这些小孔像海绵一样 ,能够吸附大量的油脂 ,从而使茄子在烹饪过程中容易吸油。所以烹饪茄子时 ,最好避免使用

油炸等方式 ,这会使茄子吸收大量的油脂 ,从而导致热量急剧上升。像炸茄盒(片)吸油率高达17% ,意味着每吃100克茄子 ,就会吃进去17克脂肪 ,长期这么吃 ,很容易发胖。

不同茄子 ,有什么区别

按形状分 ,茄子有长的、短的、圆的 ;按颜色分 ,茄子有紫色、白色、绿色 ,以紫色最为常见。它们属于不同品种 ,总体来说营养价值差别不大 ,只是在一些营养素含量上稍有差别。

按形状分 :长茄子VS圆茄子
从营养成分来看 ,长茄子的胡萝卜素含量远高于圆茄子 ,维生素C、钙、钾也稍高 ;圆茄子维生素E、镁、锌含量略胜一筹。

从口感来说 ,长茄子外皮更薄一些 ,肉质更松软 ,用来蒸、烤会更好 ,比如凉拌蒸茄子、蒜蓉烤茄子 ;圆茄子外皮较厚 ,肉质更硬实 ,用来炖、炒、烧更佳 ,比如红烧茄子、土豆炖茄子。

按颜色分 :紫茄子VS绿茄子VS白茄子
紫茄子含丰富的多酚类物质和花青素 ,多集中于茄皮和茄肉结合处 ;

低脂又美味的茄子做法

茄子虽然吸油 ,但通过恰当的烹饪方式 ,可以有效降低其热量摄入。下面几个小技巧 ,能让它美味又少油。

无油干炒
将切好的茄子直接放入锅中 ,不加油 ,炒干其表面水分 ,再加其他配料烧制 ,就能减少吸油量。

空气炸锅
把茄子切成条 ,放入较大的盆

中 ,撒上玉米淀粉 ,拌匀后再往表面喷一层油 ;放入空气炸锅中 ,加热10分钟左右 ,茄子表面就形成了一层焦香可口的硬壳 ;然后把茄子放入锅中烹制 ,就不那么容易吸油了。这个方法尤其适合做鱼香茄子、糖醋茄子。

提前蒸制
将切好的茄子蒸到半熟再炒 ,不

易吸油。也可以直接将茄子蒸熟 ,放凉后撕成长条 ,倒上料汁 ,做成蒜泥茄子等凉拌菜。
盐腌挤水
把茄子切好后 ,加盐拌匀 ,静置10分钟 ,等茄子里面的水分渗出来 ,再把水分挤干。这样烹饪时茄子易熟 ,也能减少吸油量。
(来源 : 生命时报 微信公众号《这种蔬菜是 吸油 大户 ,但很适合减肥期吃》)

草木有语·秋日高光：栾树

秋日的绚丽多彩大多是植物们的功劳 ,有些植物会在秋天迎来它们的高光时刻。枫树红了脸庞 ,银杏披上金装 ,空气里弥漫着清甜的桂香 让我们一起走进秋天的画卷 ,解读身边这些 秋日高光植物 的奇妙物语。

栾树是无患子科栾树属的落叶乔木 ,也是我们中国传统的乡土树种。按《中国植物志》的说法 ,栾树属植物共有四种 ,产于中国的有三种及一变种 ,分别为 :栾、复羽叶栾、台湾栾树和复羽叶栾的变种 黄山栾树。其中 ,开花效果最好的是台湾栾树 ,它树形饱满 ,花色艳丽。

栾树总会在闷热而多雨的酷暑时节开花 ,金黄色小小的花朵细细碎碎 ,在枝头大簇大簇地挤在一起 ,在浓密的绿叶间形成一个金色花序。

秋季 ,栾树会结出一串串像灯笼一样的蒴果 ,栾果渐渐由黄变红。这时候偶尔还能发现 ,总还有一些栾树的枝头仍有几枝懒散的花序 ,在栾树累累果实间 ,依然不急不缓地开出一簇簇细碎的黄色小花。此时便可以看见绿叶、黄花、赤果 一树三色 的绚丽景致。



黄山栾树的果实

栾树的果实是泡囊状的蒴果 ,形如小灯笼 ,所以民间又常称栾树为 灯笼树 ,果实称 灯笼果 ,而这一树的小红灯笼也常被人误认为是栾树的花。栾树冠整齐 ,可观赏三季 ,春季观叶 ,夏季观花 ,秋冬观果 ,是优美的观赏树种 ,适于用做行道树和庭荫树。
(来源 : 学习强国 网站《科普知识|草木有语·秋日高光 栾树》)

耳石症:不是“耳朵里长石头”那么简单

耳石症学名 良性阵发性位置性眩晕(BPPV) ,是最常见的眩晕原因之一 ,并非耳朵里真的长了石头。它的 元凶 是内耳中负责感知重力和直线加速度的 耳石 脱落 ,脱落后耳石进入半规管 ,干扰了平衡感知信号 ,导致眩晕。耳石症的核心特点很鲜明 :
1.突发性眩晕。在特定头部位置时加剧 ,伴随眼球震颤 ,持续时间短。
2.常伴有恶心感 ,严重时可导致呕吐 ,影响食欲和营养摄入。
3.眩晕时感到行走不稳 ,可能出现头重脚轻和动作迟缓 ,增加跌倒风险。
4.频繁的眩晕和恶心导致患者感到持续疲劳 ,影响睡眠质量和心理健康 ,可能引发焦虑。

确诊耳石症后无需吃药打针 ,通过医生专业的 耳石复位 手法 ,多数人经过1~2次治疗就能缓解 ,复发后再次复位依然有效。如果频繁出现头动就晕的情况 ,别硬扛 ,及时到医院就诊 ,早复位早轻松。
(来源 : 学习强国 网站《科普|耳石症 不是 耳朵里长石头 那么简单》)