

【食药安全】

薯类食物好处多多,怎样吃更健康

我们常见的薯类食物有马铃薯(又称土豆、洋芋等)、甘薯(又称红薯、山芋、地瓜等)、芋头、山药和木薯等。我国居民常把土豆和芋头当作蔬菜来食用,例如醋溜土豆丝、拔丝土豆、芋头蒸扣肉。而在西方国家,土豆就是他们的“饭”,和面包一样,是一种最常见的主食,例如土豆泥。薯类食物有哪些营养价值?和我们的健康有什么关系?如何吃才更健康?

薯类食物的营养

薯类中的碳水化合物含量在20%左右,蛋白质、脂肪含量较低,所含的能量低于粮谷类食物。100克马铃薯含有76千卡能量,同等量的稻米含有能量346千卡,是其4.6倍。

薯类能量低,但是其他营养素并不少。薯类中含有叶酸、烟酸、镁、钾、铁、锌等人体必需的多种营养素。马铃薯中钾的含量非常丰富,

每100克可食部含钾342毫克,比香蕉的256毫克还要高。

薯类中的维生素C含量也比粮谷类高,每100克马铃薯含27毫克维生素C,而粮谷类中含有的维生素C非常少。

还有胡萝卜素,大米缺胡萝卜素,这是它的一大硬伤,而红薯却富含胡萝卜素,每100克含有73.4微克视黄醇当量。

薯类广为人知的一大特点是含有丰富的膳食纤维,包括纤维素、半纤维素和果胶等,这些都是精制米面中较为缺乏的。膳食纤维可以促进肠道蠕动、预防便秘等。

薯类食物与健康有什么关系?

适当增加薯类的摄入可降低便秘的发病风险。

针对薯类与健康的关系,在18-39岁产妇中进行的薯类与便秘关系的随机对照研究结果显示,与每天采用普通饮食的对照

组相比,每天吃200克左右的熟甘薯能使产妇产后首次排便时间显著提前,降低大便干硬、排便困难的发生率。也就是说适当增加薯类的摄入可降低便秘的风险。当然,如果吃油炸薯条和薯片就没有这种作用了,反而会由于油炸导致能量过高,增加超重肥胖的危险。

有研究分析对比了130种食物抑制胆固醇的功效,发现红薯的降胆固醇作用强于其他食物。红薯与马铃薯皆富含钾,可以发挥拮抗钠、辅助降压作用。

薯类食物怎么吃更健康?

既然薯类食物有如此多的功效,我们的确应该在日常饮食中增加摄入,但是注意“吃法”健康很重要!

薯类主食化:马铃薯和红薯经蒸、煮或烤后可直接作为主食食用,也可以切块放入大米中经煮煮

后同食。

薯类做菜肴:我国居民家常菜中有多种土豆菜肴,炒土豆丝是烹制薯类常用的方法。薯类还可与蔬菜或肉类搭配烹调,如土豆炖牛肉、山药炖排骨、山药炒三鲜、芋头蒸排骨等等。

薯类作零食:生或熟的薯干及其他非油炸的薯类零食制品,但还是要强调:不宜多吃油炸薯条和薯片!不宜多吃油炸薯条和薯片!重要的事情说三遍!

每天应该吃多少薯类食物?

薯类好处这么多,是不是就可以无限量地吃呢?《中国居民膳食指南(2016)》中对不同人群薯类的建议摄入量,幼儿“适量”,7至14岁的儿童青少年“每天25-50克”,成人“每天50-100克”,65岁以上的人群“每天50-75克”。

(区食药安办)

【党建服务菜单】

党员志愿公益活动
庆改革开放 学重要讲话
达人擂台赛

时间:1月10日上午9:30-11:30
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)
联系电话:62335820

书记工作室
“立足新岗位 实现新作为”2018工作总结交流会

时间:1月24日下午14:00
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)
联系电话:62335608

主题党日
“强本固基践初心”党建中心党支部业务专题培训

时间:1月17日上午10:00
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)
联系电话:62335820

“谋突破 共奋进 再出发”社区事务受理服务中心党支部活动

时间:1月18日下午17:00
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)
联系电话:62335820

誓词教育
不忘初心忆入党

时间:1月25日下午14:00
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)
联系电话:62335608

远程教育
播放《城市规划绘蓝图》、《苏州河里又见鱼》党建专题片等

时间:每周二上午9:00
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)
联系电话:62330526

播放《大阅兵》、《血战台儿庄》等红色电影

时间:每周二下午14:00
地点:仙霞街道社区党建服务中心(茅台路298号2楼)
联系电话:62330526

【周到·身边】

再见了,澳华市场!

文 古仔

2018年12月26日,位于天山路的澳华农贸小商品市场正式停止营业,又一个长宁人熟悉的市场告别了!

1998年,芙蓉江路菜场为“芙蓉江路电子一条街”的商户腾出接纳地盘,歇业关闭。为了弥补菜场缺位,照顾周边居民的日常生活,后来区工商局和仙霞街道的筹措下,在芙蓉江电

脑城斜对面的天山路与新渔东路之间的一条弄堂里觅得一块场地,那是上海纺织运输公司的停车场。

澳华农副产品市场管理有限公司租下该场地后,开出了澳华农贸小商品市场。澳华市场的出现,解决了周边居民的“买菜难”问题。澳

华农贸小商品市场是个以菜场为主的综合市场,除了满足居民日常买菜需求,还有不少小商品杂货、花鸟鱼虫、美食街等。因为种类齐全,是附近居民买菜的首选。澳华市场停业后的转型,古仔会继续关注。

【周到·教育】

长宁区校外培训机构首批“白名单”公布

文 古仔

望子成龙、望女成凤,可以说几乎是每个家长的心愿。为了让孩子不输在起跑线上,不少家长都费尽心思给孩子报各种校外培训班。不过,你家孩子的培训班合格吗?

近日,上海公布了首批文化学

科类校外合格培训机构名单(以下简称“白名单”)。家长可以在区教育局的网站和上海市教委门户网站上(www.shmec.gov.cn)进行查询。本次公布的“白名单”,包含文化学科类校外合格培训机构的名称与办学地址(包括校本部与各教学点),首批公布共计900余所,

其中长宁区共有53所,家长还可以通过官网链接,了解相应机构的办学许可信息等详细内容。

“白名单”实行动态管理,即区教育局依据国家法规和日常审批、检查的情况,对名单进行动态更新。已经列入“白名单”的机构,如涉嫌违法违规,在查

实后将从“白名单”中移除。暂未列入的机构,各区教育局正抓紧核查和审批,将在审核通过后及时公布。

古仔建议广大家长理性看待校外培训,在报名时审慎查看是否具备办学资质,切实维护自身合法权益。

【周到·福利】

0元学非遗,长宁市民学习中心免费体验课来了

眼又到年底了,又是一年的考试季,期末考试一结束,孩子们的寒假就要开始了。一到假期,家长们担心的就是如何安排熊孩子们的假期。长宁市民学习中心准备了传统非遗项目、亲子体验等

课程,关键都是免费的,让你和孩子不虚度假期!

撕纸画技法课(青少年班)

上课时间:1月28日-2月1日,每天上午9:00-10:30,共5次

课程内容:撕纸画基本技法,十二生肖,吉祥猪,窗花,灯笼,年年有余,卡通动物(熊猫、老虎)等

招生人数:限招20人

教师简介:华兴富,上海市非物质文化遗产保护项目撕纸艺术代表性传承人,上海民间文艺家协会会员

注:本班以小学生为主,学生上课需由家长陪同

亲子整理课:《亲子整理让熊孩子变萌娃》

上课时间:2月14日(周四)上午9:30-11:00

招生人数:限招20人

课程内容:现场教授收纳原则,手把手教会衣物的折叠方法、四件套包袱法等技巧,介绍部分收纳工具

教师介绍:雷蕾,艺恩整理三级讲师,中华整理收纳协会认证高级整理师

注:本班以6周岁以上儿童为主,儿童上课



需由家长陪同

家庭整理课:《整理,点亮生活》

上课时间:2月14日(周四)下午13:30-15:00

招生人数:限招25人

课程内容:现场教授收纳原则,手把手教会衣物的折叠方法、四件套包袱法等技巧,介绍部分收纳工具

教师介绍:雷蕾,艺恩整理三级讲师,中华整理收纳协会认证高级整理师

报名热线:62080037 联系人:陈老师
工作日9:00-16:00 上课地点:水城路68号

好的住宅,应该是冬暖夏凉的

目前,大多数的住宅和办公楼,在不借助或者停用取暖设备和空调的情况下,室内温度基本上都会迅速与室外温度一致,冬天10度以下,夏天30度以上。所以每到换季就是感冒的高发季节。聚氨酯集成墙板能够在阻断室内温度与墙体冷热交换的同时还具有防火阻燃(符合国家B1级防火等级);防潮防蛀;隔音降噪;方便擦洗;时尚艺术;装修便捷;装好即住;经济节能等优点,适合各种办公楼及住宅的改造或者新装修。能够为长期开空调或者地暖的用户节约电费。

上海鲲悦实业有限公司,凭20多年在建筑节能领域的经验,引入被国家建材检测中心检测甲醛含量为0的聚氨酯保温集成墙板,表层饰面采用进口LG pp软膜,经高温高压覆膜,有近200种花型可以供客户选择,能够满足客户对居室装修的各种风格要求。咨询电话/微信号:13391142629; 18964687889

周到

· 古北 ·

古北的事, 我们为你周到

古北周到是新闻晨报上海社区新媒体平台,覆盖虹桥、天山、仙霞、新华路等地区,向您提供权威的政策咨询、邻里信息、好玩好吃、亲子教育等周到服务。