

护考锦囊

开卷有益

如何吃出冬日暖意

中国农业大学食品科学与营养工程学院 白皓宸 李羽葳

上周,在连续几场大雪和今冬以来最强寒潮的合力夹击下,京城气温连创新低。大家实实在在地体会到了隆冬的威力。除了换上最保暖的衣物外,大家不妨再琢磨琢磨“吃”这件事,要知道,有些美食是能在凛冽寒冬里为你送来一份暖意的。

这些食材能御寒

在判断御寒食材之前,我们不妨先了解一下食物是如何为我们带来能量的。能量是通过摄入食物中的三大产热营养素,即碳水化合物(如淀粉、糖等)、蛋白质以及脂肪在人体内的氧化燃烧产生的。这些能量将用于人体各种功能活动的补给和维持体温。此外,我们在消化吸收食物时也会消耗能量,最终,其中的一部分能量会转变为热能从皮肤表面流失,从而带来温暖,我们称其为食物热效应。吃完饭会感觉全身发热,一定程度上是食物热效应的贡献。

不同成分食物的热效应存在差

异,蛋白质的食物热效应最高,约为30%,而脂肪与糖类只有5%。除此以外,我们产生的能量是通过生物氧化反应实现的,因此加快血液循环,提高血液携氧能力以及运输效率也可以更好地帮助身体产热。

日常饮食中,大家不妨通过适量摄入一些富含优质蛋白质的食物来帮助自己暖身。牛肉、羊肉等红肉食物的瘦肉部分不仅可以提供大量的优质蛋白质,同时还能提供血红素铁以及饱和脂肪,对因为贫血和低血压而怕冷的人来说,这些食材有利于升高血红蛋白和血压,提高血液携氧能

力以及加快血液循环。另外,如果条件允许,食用鱼、虾等品类的水产食材也是不错的选择,在补充优质蛋白质的同时,也能补上一定的维生素和矿物质,而且,脂肪含量还相对较低,且含有较多的不饱和脂肪酸如油酸、亚油酸、亚麻酸以及EPA和DHA,可以起到改善血液循环以及增强脑细胞活性的作用。此外,海带、菠菜等含碘食物可以促进人体甲状腺激素分泌。甲状腺激素具有生热效应,能加速体内组织细胞的氧化过程,增加产热,让皮肤血液循环加强,达到抗冷御寒的效果。

御寒餐食讲搭配

御寒食材虽好,但也不能贪吃。需要谨记适量食用、科学搭配、合理烹饪,这几大原则。怕冷的人多吃一点牛羊肉比较有利保暖,但大家不能为了御寒就每天都把牛羊肉端上桌。根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,青少年平均每天食用50g至75g畜禽肉以及同量水产品为宜,红肉的过量食用可能会增加糖尿病、肥胖等慢性疾病的发病风险,如果学生存在高血压或高血脂的情况,也需要减少红肉的摄入,否则易导致炎症反应

的升高。在控制总量的基础上,可将红肉、水产品等切成小块烹饪并分散到一日三餐中。此外,即便身体怕冷,也不能只吃肉、不吃菜,食物摄取的多样化是平衡膳食模式的基础原则,而平衡膳食模式是最大程度上保障营养所需与健康的基础。

合理的烹饪可以更好地保留食物中原有的营养物质,食用水产品建议采用蒸、煮、熘、炒等方法,其中蒸、煮对营养素破坏相对较小。牛羊肉可使用炒、烧、爆、炖、蒸、熘、

焖、炸、煨等方法,膳食指南中建议多蒸煮少烤炸,因为如果烤炸方法不当(长时间高温油炸、反复用油、明火烧烤等)不仅营养素会遭到破坏,还易产生一些致癌化合物影响健康。在滑炒或爆炒前挂糊上浆可增加口感并减少营养素的丢失。而在食用蔬菜时可用急火快炒或者水煮来减少营养素损失。

最后,为大家介绍几种简单易学的御寒菜品。祝愿各位考生在饭菜氤氲的热气里,健健康康地度过这个寒冷的冬天。

正值青春期的你该怎样修炼这段人生关键期?在养育一双儿女的过程中,作家刘墉习惯将自己的做法和感悟,以文人最擅长且年轻人不反感的方式,通过文字娓娓道来。本期,接力出版社的图书编辑为大家推荐两部刘墉所著书目,希望阅读过后,你能找寻到适合自己的青春修炼“秘籍”。

《跨一步,就成功》



推荐理由:

本书是继《靠自己》之后,刘墉以与女儿谈心的方式写就的又一部成功励志书。在书中,刘墉与女儿谈天说地,言古论今,娓娓道来之中,处世、交友、读书、写作、记忆等方方面面的问

题一一涉及,圆融确切,无数切实可行的方法、技巧汩汩而出,实用有效。刘墉是在与女儿敞开心交流,也是在与你我促膝对话……

青春年华的少男少女应该如何应对异性爱慕的、追随的眼光?每个梦想自己是王子、公主的少男少女如何才能“修炼”出良好的风度、优雅的风范?经过怎样的训练和积累,才能写出漂亮的文章?通过什么样的神奇方法,就可以牢牢记住原本怎么都记不住的诗句、文章、知识等内容?

上面这些少男少女心中的疑惑、诘问、困扰,都可以在本书中找到精彩答案。每个年轻人都有自己的“天才点”。对青春而言,重要的不是有无才华,而是找到“天才点”,跨出关键的一步。

《刘墉青春修炼手册》



推荐理由:

口才出众的刘墉也有说不过孩子的时候。说不过,那就写给他们,于是便有了“刘墉青春修炼手册”系列。

“刘墉青春修炼手册”系列图书累计

销售超过100万册,内含超过100个走心醒脑的青春成长话题,书中所举事例通俗,却寓意深刻;语言幽默,又不乏严谨;其中交织的父爱,真实而热烈。从任意章节里,我们都能找到相似的成长体验与青春话题,获得关于社交处世、品格塑造、读书写作等方面的不二法门与温暖鼓励。刘墉化身老朋友,陪你领略青春期的魅力,撕掉青春期的负能量标签,让你搞定学业,从容社交,拥抱梦想。

推荐食谱

滋补羊肉

食材:羊腿肉、当归、红枣、桂圆肉、枸杞、姜

步骤:

1. 羊腿肉洗净切块,加入适量花椒,放入煮开的水中焯一下,撇去浮沫,取出备用。
2. 姜去皮,红枣去核,当归、桂圆肉、枸杞用水泡洗干净。
3. 所有处理好的材料放进汤锅中,加适量清水,大火煮开再转中小火煮1.5至2小时即可。吃时按个人口味加点盐。

虾仁菠菜

食材:大虾米、菠菜、干辣椒、葱蒜、料酒、盐、糖、鸡精、胡椒粉

步骤:

1. 虾米用水泡开,菠菜洗净控干水分。
2. 锅中烧油,将海米下锅炒,加少量料酒。
3. 将干辣椒、葱蒜下锅炒香。
4. 将菠菜下入锅内。
5. 菠菜炒至变软,加入盐、糖、鸡精、胡椒粉调味。
6. 翻炒均匀即可出锅。

番茄鱼片

食材:番茄、鱼片、豆腐、姜、大蒜、葱花、料酒、淀粉、胡椒粉、盐、油

步骤:

1. 番茄提前用开水烫过,去掉外皮,切成块。
2. 鱼片用料酒、淀粉和少量胡椒粉、盐腌制。将锅烧热,放入适量的油,放入姜片 and 蒜末炒香,放入番茄块炒香。
3. 加入适量开水煮开,豆腐切片放入煮开,再放入鱼片煮变色即可,加盐调味。