

(上接D03版)

## 果干中膳食纤维和矿物质含量较高

范志红表示,用自然干燥法制成的水果干营养价值很高,其水分含量通常在15%~32%之间,而冷冻干燥的水果干水分则在8%以下。因为水分含量的降低,其中的物质得到高度浓缩,特别是其中大量糖分有较强的防腐性能,可以在常温下长期保存而不会腐败。

水果制成果干后,其中碳水化合物含量比较

高,占干重的60%以上。另外果干还保留了水果中的膳食纤维和矿物质,很多果干中钾元素的含量非常丰富,果干还可以提供铁,而且因为果干中存在有机酸,所以其中的铁吸收率也高于谷物和豆类。

需要注意的是,市面上的猕猴桃干、小番茄干、桃脯、杏脯、苹果脯、糖渍山楂、蜜枣等等,都算是果脯,而不是水果

干。在购买果脯的时候需要注意,很多果脯为了保证水果不变色,要用二氧化硫熏蒸,所以随之而来的就是二氧化硫超标的问题。近几年由于国家的要求越来越严格,所以严重超标的情况也比较少见。

D03-D04版采写  
本报记者 贺潇



专家表示,果干属于纯天然食品,比果脯的添加物少很多。

资料图片



乐享您最喜爱的美味...

2012年2月1日开业

蛋糕、面包、西点、巧克力、纸杯蛋糕和饼干  
三明治和帕尼尼、沙拉及饮品



www.thesweetspot.com

国贸商城一期地下一层EB118店铺 电话: 010 6505 0885

## 真空包装食品也会滋生细菌

贮藏提醒

随着消毒和保鲜技术的发展,一些以往比较容易坏的特产也越来越便于携带,可以长时间保存,比如真空包装的肉类等。不过,虽然真空包装的肉类与空气隔绝,但存放时间长了仍会滋生细菌。

李百花表示,真空包装可能会给一些厌氧菌提

供好的生存环境,一旦有厌氧菌在真空包装的食品中滋生,可能会造成食物中毒。比如有一种细菌叫做李氏杆菌,在真空包装的无氧环境下,这类细菌会比空气中高出100多倍。而且这类细菌很多在低温下也可以繁殖,导致放入冰箱的食物也可以

腐败。

一般真空包装的肉类食品在常温下的保质期为20天,在4摄氏度的冰箱里可以保存2周,而在零下18摄氏度的冷冻室中可以保存一两个月。所以带回来的土特产即使是真空包装的也应该尽快食用,避免食物腐败。

## 开口的干果更不易保存

面对春节以后从家里带回来的特产,我们可能都会分个类,比如水果肉类比较容易坏,应早点吃掉或者送人;而干货可以保存得久一点,不如留着慢慢吃。其实很多干货也容易坏掉,比如脂肪含量较高的干果。

左小霞表示,干果虽然属于干货,但是一般都没有经过防腐处理。再加上果仁的脂肪含量比较高,很容易在空气中被氧化变质,也就是我们俗称的一股哈喇味。另外

干果在潮湿的环境中还可能发霉,发霉产生的霉菌和氧化产生的油脂氧化物都对身体有害,还会促进衰老。

一般干果在大量运输时可能会采取真空包装,能在一定程度上隔离氧气,防止干果中脂肪的氧化过程,也可抑制细菌滋生。但是销售过程中由于保存条件不严格,也会导致干果变质。而家中保存的时候往往没有专业的存储条件,更容易出现干果变质发霉的情况。在保存

干果时,应根据干果种类区别对待。对于果壳完整,没有破损的干果可以保存的时间往往比较长。

不过现在为了方便食用,很多干果的果壳在出厂前都被人为破损失去了保护作用,果仁暴露在空气中,这样即使是看上去不容易变质的干果也会在潮湿高温的环境下变质发霉。

对于带回家里的干果,如果短期内吃不完,就应该分装成小袋放入防潮包装袋中,储存在冰箱的冷藏或者冷冻室内。

责编 李静 美编 倪萍 责校 郭利琴



# “享瘦”大行动,轻松甩掉“春节肥”

春节是幸福又痛苦的时节,从跟亲朋好友相聚,到庙会旅游的大餐,吃的时候大快朵颐很是畅快,什么油腻的、高热量高脂肪高蛋白的三高食品、零食都统统下肚。上班后却痛苦地发现腰围也有增长、体重也有增加。看着那日渐凸起的小腹,甩掉“春节肥”成了当务之急。

### 吃 粗食清淡做动力

春节期间禁不住色香味俱全的菜肴的诱惑,人们常常会吃得比平常多,肠胃在经历超负荷运转之后也要有一个休息的过程。这就需要我们均衡饮食,合理安排饮食时间和食材搭配。

清淡素食为首选。肠胃经过一个春节的洗礼,堆积了大量油脂。这个时候需要多吃清淡的食物,多食用一些如玉米面粥、小米粥等易消化的粗粮,或以一定的素食、蔬菜类进行调和。在进食过程中,适宜多喝些汤,辅助肠道吸收。

水果清润宜多吃。由于很多节日美食是煎炸或甜点,多吃会影响肠胃功能。告别容易引起脾胃热滞,导致便秘或腹胀的煎炸食物,告别导致

脾虚生湿、造成虚湿积滞、引发腹泻的大量甜点,尽可能多摄入水果来调理肠胃,才是健康之道。

零食要 0 食。在进行甩掉“春节肥”的行动中,对于零食要进行严格的控制。尽量不要在吃饱主食后就增加一些零食,更要远离高糖分、高脂肪的食物,比如薯片、糖果、饼干、冰激凌、汽水等。

### 动 适当运动加把劲

有一句老话叫“要减肥,管住嘴,迈开腿”。光控制饮食,还是甩不掉“春节肥”的。运动的辅助,必不可少。

消耗热量其实没有你想象的那么困难,如果我们平时可以坚持少坐多站,能很轻松的消耗脂肪。站着比坐着和躺着燃烧的热量高好几倍,在困倦或提不起精神时采用站立这种方式,既醒盹又能燃烧热量,起到了有效预防肥胖的作用。

如果你不喜欢做力量训练,燃烧多余的热量,还可以通过一些日常的小运动来甩开肥肉,锻炼你的肌肉。比如在你刷牙收紧腹部踮脚站立,保持到刷牙结束再放松,或是在等出租车、等

绿灯的时候提起你的手臂在腹部位置轻轻点压;同时也可以在上上班时,伸直双腿做抬腿运动。

每天安排一小段时间来走路也能帮你燃烧不少的热量。如果你住的楼层不是很高,那就不要坐电梯了,改走楼梯吧。如果你要去的地方不是很远,尝试用你的双脚代劳吧。养成这些习惯能让你不知不觉间长期地保持卡路里的消耗,非常有利于减肥哦!

### 调节日期间 很多人的日常生活规律被打破

室内活动多,户外活动少,这使得“清气不得升,浊气不得降”,必然火气内生。加上春节盛宴不断,餐餐鸡鸭鱼肉,生猛海鲜,零食不离口,这样连续多天下来,摄入的热量肯定会超标,这都让人假日过后肠胃都出现不同程度的问题。

因此除了在饮食上合理搭配,健康膳食,在平时加强运动之外,还需要注意对身体内部系统进行滋养和减负。同时,可以借助一些药物的帮助,尽快恢复肠动力,达到肠道减负、人减重的效果。

现在有一款以排油为减肥手段的 OTC 减重药在国内率先上市——雅塑·奥利司他胶囊。雅塑奥利司他胶囊是国内屈指可数的肠道减负专家,是一款旨在排油减脂的减脂药,通过抑制胃中的胃脂肪酶和小肠腔内的胰脂肪酶的活性,抑制身体对食物中脂肪的吸收。雅塑是胶囊状呈现,只要餐间或饭后一小时内吃一粒,就可以阻断身体吸收食物里的脂肪,安全性有保障。数据显示,雅塑减脂药可以直接阻断食物中 30% 左右脂肪的吸收。雅塑是匀速的排油减重,这种减重方式不仅是健康科学的,还能帮助你养成良好的生活习惯。

内管脂肪 外管形体。春节过后,跟随我们一起进行“享瘦”大行动吧,让您能轻松甩掉“春节肥”! 雅塑健康减重热线:

400-1111-393

了解更多详情,请登录雅塑健康减重网:  
www.youngsure.com 渝广审(文)第 2011100138 号