

番茄炒蛋减脂? 未必!



番茄炒蛋,这道经典的家常菜,酸甜可口、制作简便,深受大家喜爱。很多人也把这道菜作为减肥期的必备减脂餐。

关于“番茄炒蛋减脂”的话题在社交平台的讨论量居高不下。不少人认为它热量低、营养高。但是,事实可能跟你想得不一样!

番茄炒蛋,是隐藏的热量大户

在很多人心里,汉堡、薯条、雪糕、蛋糕都算是高热量的食物,但和番茄炒蛋的热量相比,就“逊色”了不少。你可能不信,一份番茄炒蛋盖饭,就干掉了全天一半的热量。根据《中国食物成分表(标准版)》各类食物的热量数据,咱们来看看番茄炒蛋的热量能有多高呢?

这道菜肴的热量主要来自4种食材:西



红柿、鸡蛋、烹调油和糖。

·西红柿:每100g西红柿的热量是15kcal,就算2个大概300g,也只有45kcal。

·鸡蛋:每100g热量是139kcal,两个鸡蛋大概120g,热量是167kcal。如果放3个鸡蛋,那就是250kcal。

·烹调油:基本要用2次,第一次是烹调鸡蛋,第二次是炒菜。按食谱总用油量是30g,那么油的热量是270kcal。

综合以上的食材热量,这道菜整体的热量是45+167+270+60=542(kcal)。

如果加上主食,比如180g白米饭(209kcal),热量是751kcal。是轻体力女性全天热量的44%。如果是在餐馆吃或者外卖,那全天热量需求的一半就被番茄鸡蛋盖饭占用了。

可能的健康隐患

如果你爱吃且常吃甜口的番茄炒蛋,会有这些健康隐患。

1. 升血糖快

为了提鲜味、调节口感加糖,不仅会使营养分值下降了不少,还会让血糖上升。如果搭配白米饭一起食用,会进一步加重血糖的波动,不利于血糖的稳定。长期食用高糖高油的番茄炒蛋,不利于血糖的控制。

2. 肥胖相关的心血管问题

吃这道菜,都是要带着汤一起吃的。高热量的番茄炒蛋摄入过多,容易导致能量摄入超过身体的消耗,从而引起肥胖。而肥胖是心血管疾病的重要危险因素之一。另外,放了糖,咸味降低,盐的量也会放得更多,增加高血压风险。

怎么炒更健康?

不过,在家自制番茄炒蛋,也能兼顾低热量与健康。用不粘锅、喷壶减少用油量;烹饪时减少糖,出锅再放盐;加入柿子椒、香菇等低热量食材,丰富口感与营养;将白米饭换成糙米饭、荞麦面等粗粮主食,更有助于控制热量与体重。

总之,在日常饮食中,合理烹饪的番茄炒蛋可以作为一道美味佳肴放心吃,但不宜长期作为减脂餐的主力选择。食物多样,均衡膳食,才是健康减肥的前提。

来源:科普中国



超市卖的“丑蔬菜” 会比普通蔬菜好吃吗?



你有没有在超市或者菜市场见过形状奇怪的“丑蔬菜”?比如长腿的萝卜、长嘴的番茄,还有长屁股的南瓜。

在看脸的时代,买菜也讲究“颜值”。超市往往会筛选掉丑蔬菜,留下好看的蔬菜供消费者挑选。然而,一些商家却把这些丑蔬菜搬上了货架,推出了“丑可爱”系列蔬菜,主打“丑但好吃”的卖点,以降价促销的方式在各平台出售。

为什么卖起了“丑蔬菜”?长得丑的蔬菜吃起来会更好吃吗?

长得丑带来了巨大的浪费

在零售和消费环节,蔬果因为长得丑而被浪费是一个重要原因。零售商对于新鲜的蔬菜水果有严格的外貌标准。根据卫报的数据,20%-40%的水果和蔬菜在进入商店之前就因为形状畸形或变色而被拒收。

哪儿来的这么多丑蔬菜?

丑蔬菜是栽植过程中多种自然和人为因素共同作用的结果。它们长得“歪瓜裂枣”,和生长环境、品种特性和管理方式密切相关。

有些丑蔬菜在生长过程中可能遇到一些物理障碍。例如胡萝卜在生长过程中若遇到土壤中的小石子或硬块,可能被迫分成“二郎腿”或“劈叉”形态。

极端天气如高温、冻害或强风会导致蔬菜表皮开裂或变形。例如番茄在昼夜温差大的环境中易产生裂纹,而冬瓜因风吹碰撞藤架会形成凹陷。长在叶片边缘的番茄因长期暴露于强光下,表皮也可能产生裂纹或斑点。

土壤养分不足或灌溉不当也会导致蔬菜畸形。例如,黄瓜在水分供应不稳定时易形成“大肚子”或尖嘴形态。

而在有机种植中,因减少化学农药使用,蔬菜可能因虫咬或病害留下疤痕或斑点,例如受虫害的彩椒。

丑蔬菜也有春天

蔬菜长得丑,吃起来比卖相好的蔬菜差吗?研究表明,丑蔬菜的营养成分与普通蔬菜并无显著差异,甚至可能因逆境生长积累更多风味物质。加拿大圭尔夫大学的研究发现,疤痕苹果的多酚含量比光滑苹果高12%,畸形番茄的番茄红素浓度提升15%。

既然“丑蔬菜”完全能吃,甚至有些味道还更浓郁,那么如何减少它们被浪费的命运?

在政策层面,多个国家推出了力度不小的举措。欧盟的“从农场到餐桌”战略(FarmtoForkStrategy),强调建立更公平、健康、可持续的食物系统,其中明确提倡减少因外观不佳而浪费的农产品。法国在2016年推出《反食物浪费法》,禁止大型超市丢弃仍可使用的食品,鼓励捐赠和再利用。

未来我们或许能看到越来越多的丑蔬菜进入商超。

来源:科普中国

明日农历五月初五,又到端午佳节。端午节是中华民族的传统节日也是我国首个入选世界非遗的节日,始于春秋战国时期“端”与“初”同义“五”和“午”相通因而又叫“重五节”“重午节”如今已历经了2000多年的传承。关于端午节这些你了解吗?

端午节的传说由来

端午的由来,众说纷纭,有“屈原说”“伍子胥说”“曹娥说”等,但“屈原说”最受认同。

纪念屈原

史料记载,公元前278年农历五月初五,楚国大夫、爱国诗人屈原听到秦军攻破楚国都城的消息后,悲愤交加,心如刀割,毅然写下绝笔作《怀沙》。抱石投入汨罗江,以身殉国。沿江百姓纷纷引舟竞渡前去打捞,沿水招魂,并将粽子投入江中,以免鱼虾蚕食他的身体,就有了端午龙舟竞渡、吃粽子的风俗。

纪念伍子胥

春秋时期楚国人伍子胥为报杀父兄之仇,助吴伐楚,五战五胜攻下楚国。其后,楚国也大败,越王勾践请和,吴王夫差许之。



端午安康,愿美好接“粽”而至

伍子胥建议应彻底消灭越国,夫差不听。吴国太宰伯嚭受越国贿赂进谗言诬陷伍子胥,夫差相信了谗言,赐伍子胥自尽。伍子胥便对邻舍人说:“我死后,将我眼睛挖出悬挂在吴京之东门上,以看越国军队入城灭吴”,便自刎而死。因此相传端午节亦为纪念伍子胥之日。

纪念孝女曹娥

曹娥是东汉上虞人,父亲溺于江中,数日不见尸体,当时孝女曹娥年仅十四岁,昼夜沿江号哭。过了十七天,在五月五日也投江,五日后抱出父尸。后人为了纪念曹娥的孝节,在曹娥投江之处兴建曹娥庙。

端午节的习俗

吃粽子

吃粽子,这是中国人民的又一传统习俗。粽子,又叫“角黍”“筒粽”。其由来已久,花样繁多。从馅料看,北方多包小枣的北京枣粽;南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料,其中以浙江嘉兴粽子为代表。吃粽子的风俗,千百年来,在中国盛行不衰,而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

赛龙舟

赛龙舟是多人集体划桨竞赛,是端午节的一项重要活动,至今在我国南方沿海一带

仍十分流行。这是民间信仰中崇拜龙的一种形式,借龙的神威祈福、辟邪。

插艾和菖蒲

民谣说:“清明插柳,端午插艾”。家家都洒扫庭除,以菖蒲、艾条插于门楣,悬于堂中,并用菖蒲、艾叶、榴花、蒜头、龙船花制成人形或虎形,称为艾人、艾虎;制成花环、佩饰,美丽芬芳,妇人争相佩戴,用以驱邪。

饮雄黄酒

端午饮雄黄酒的习俗从前在长江流域极为盛行。雄黄是一种中药材,能治百虫毒、虫兽伤,民间有“饮了雄黄酒,百病都赶走”等俗语,但现代科学研究表明,雄黄酒外用尚可,内饮则有害,需慎重。

系五彩绳

中国的传统文化中,象征着五方五行的五种颜色“青、红、白、黑、黄”被视为吉祥色。在端午节这一天,人们常常以五色丝系臂,据说可以辟邪和防止五毒近身。

端午习俗甚多,还有戴香包、采药、跳钟馗、斗草、洗沐兰汤等,形式多样、内容丰富,热闹喜庆,是集祈福辟邪、欢庆娱乐和饮食为一体的民俗大节。这些习俗围绕着祭龙、祈福、攘灾等形式展开,寄托了人们迎祥纳福、辟邪除灾的愿望。

来源:科普中国