

鸭,入秋第一肉

入秋后,天气从湿热转为凉燥,肉类的选择上应以凉润为主,鸭肉就是不错的选择。

■北京中医药大学东方医院营养科营养师 魏帼

从中医角度看,鸭肉性凉,味甘咸,入肺、胃、肾经,具有滋阴补虚、利水消肿、养胃生津的作用。秋季干燥,易出现口干舌燥、皮肤干燥、干咳少痰等秋燥症状。而且,人体经过夏季的消耗,需要滋补阴液的同时,又忌过于燥热,凉润的鸭肉正好能起到滋补身体、补充津液、缓解秋燥的作用,但又不会像羊肉、牛肉等温热食材那样会引发上火症状,十分契合秋季的养生需求。

从营养角度看,鸭肉富含优质蛋白质,约为16~25克/100克;含氮浸出物含量较高,

所以味道鲜美;脂肪含量适中,高于鸡肉,但低于猪肉,且其中不饱和脂肪酸含量更高,比猪肉更健康;入秋后,人们胃口逐渐好转,新陈代谢加快,需要较多能量来维持身体运转,鸭肉中的蛋白质和脂肪能为身体提供充足能量。鸭肉微量元素充足,含有较多B族维生素和维生素E,富含钾、锌、铜等微量元素,能为免疫系统提供原料,有助增强机体免疫力,降低秋季感冒、呼吸道疾病的发病风险;鸭肉铁含量能达到鸡肉的4倍以上,对缺铁性贫血患者和铁需求量大的孕妇来说,无疑是个营养亮点。

鸭肉的吃法有很多,下面为大家推荐两个经典搭配。

鸭肉萝卜汤。食材:鸭肉、萝卜、山药、莲子、生姜。做法:鸭肉洗干净切块备用;萝卜、山药去皮,洗干净切块备用;莲子洗净备用;姜用刀背拍碎;将上述食材放入砂锅,加入足量清水后,置于火上;大火烧开后转小火,清炖3小时,最后加盐调味即可。

萝卜性凉,能清热化痰、顺气消食,与鸭肉搭配可进一步增强润燥效果;山药健脾养胃,能中和鸭肉的凉性,同时提升汤品的滋补功效;莲子能养心安神、健脾止泻,生姜调味去腥,让汤品营养更全面。

鸭肉焖板栗。食材:鸭肉、板栗、葱、姜、蒜、辣椒。做法:鸭肉切块,下锅焯出血水后,捞出

洗净备用;栗子去壳去皮;葱、姜、蒜、辣椒,洗净切碎;将适量生抽、老抽、盐、糖混合成酱汁备用;锅中倒入适量油,加入葱、姜、辣椒、蒜,炒出香味后,加入焯好的鸭肉和适量料酒;待鸭肉炒至焦香,倒入调好的酱料,翻炒均匀;加入栗子和适量清水,焖煮至栗子熟透即可。

板栗性温,能补肾强筋、健脾养胃,与性凉的鸭肉搭配,可平衡药性,避免寒凉伤胃;板栗香甜软糯,能提升鸭肉的风味;同时补充碳水化合物和蛋白质,做到营养互补。

需要注意的是,鸭肉性质凉润,脾胃虚寒,容易腹泻、消化不良的人不宜多吃。

来源:生命时报

科学减盐有技巧

据云南疾控微信公众号消息,钠是人体必需元素,在维持体液平衡、保障神经与肌肉正常运作中扮演着重要角色。但想让钠发挥积极作用,适量摄入是关键——若盐分摄取过多,过量的钠便会危害健康。

日常生活中,我们摄入的盐主要来自家庭烹饪、在外就餐/外卖、加工食品三大场景。想要避免食盐过量,需从这三方面入手。

一是在家庭烹饪时,可以采用限盐工具:烹饪时使用限盐罐、限盐勺,既能精确控制用盐量,还能时刻提醒减盐。

以低钠盐替代普通盐:低钠盐将部分钠盐替换为钾盐,含钠量仅为普通食盐的60%—70%,既能满足对咸味的需求,又能减少钠摄入。但肾功能障碍者、服降压药的高血压患者等不宜摄入高钾的人群,使用时需谨慎。

以天然调味料取代盐:减少酱油、味精等高盐调料的使用,尝试用葱、姜、蒜等辛香食材或柠檬汁、香菇等天然食材增味提鲜,既减盐又能提升食物口感。

调整加盐时机与烹饪方式:建议食物即将出锅时加盐,此时盐分附着在食材表面,咸味更明显且用量更少;同时优先选择新鲜食材,多采用蒸、煮、炖、清炒等低盐烹饪方式。

二是餐馆菜品口味通常比家庭烹饪更重,建议减少外出就餐和点外卖频率。若不得不吃,可向商家提出“清淡、减盐”的需求,并尽量避免选择泡制、酱爆、卤制等高盐菜肴。

三是购买预包装食品时,需仔细查看营养成分表中的钠含量,优先选择钠含量低的产品;尽量少买加工肉制品、盐渍坚果、话梅等高盐食品,减少隐形盐的摄入。

乔业琼
人民网